

# Grupo de Caminhada Rumo à Saúde: Experiência do PSF Caracará

José Silvestre Guimarães Coelho<sup>1</sup>, Jânder Magalhães Tôrres<sup>2</sup>,  
Luiz Odorico Monteiro de Andrade<sup>3</sup>, Antônio Madeira Filho<sup>4</sup>

**Resumo** - Ao iniciarmos a formação do Grupo de Caminhada, tínhamos como incentivo maior à convicção de estar participando de uma nova visão de saúde, construindo uma nova estratégia para promoção da saúde. Foi possuindo uma visão analítica dos problemas apresentados em nossa área que pudemos elaborar o presente projeto. Foi então definido como prioridade o combate ao sedentarismo e aos males a ele associado. De que maneira combater tal problema de forma racional, eficaz e com baixo custo? A criação de um grupo de pessoas que aderissem à prática de caminhada de forma regular e com acompanhamento profissional foi o ponto chave da questão. O convite da equipe do Programa de Saúde da Família a um profissional da área desportiva, com formação acadêmica, para participar de forma voluntária foi motivo de credibilidade para o projeto. Percebendo o êxito do trabalho e os resultados obtidos, como a melhora do estilo de vida dos participantes, acreditamos estar no caminho certo para melhoria da qualidade de vida do valente povo de nosso país.

## Introdução

Após observar a condição de sedentarismo em que se encontrava boa parcela da população de nossa área de abrangência, principalmente as pessoas com idades avançadas e portadoras de doenças crônico-degenerativas, percebeu-se que os mesmos vinham apresentando uma baixa qualidade de vida, resultante dos efeitos adversos de suas respectivas patologias e do incômodo dos efeitos colaterais das medicações utilizadas pelos mesmos.

Dado o baixo nível de condições sócio-econômico, tal população era desprovida de informações relativas à importância de atividades físicas regulares e seus efeitos benéficos.

Outro fator importante é o grande número de medicações utilizadas para controle de tais doenças, onde a maioria do grupo necessitava de fornecimento contínuo das medicações pela Unidade Básica de Saúde (UBS), elevando assim os gastos e o risco de uma eventual descontinuidade terapêutica por fatores intrínsecos e de efeitos colaterais como citados anteriormente.

Perante as condições colocadas, entendemos que o combate ao sedentarismo poderia se dar de forma sadia e objetiva, sendo a caminhada a atividade física mais adequada. Porém por que caminhar?

Os exercícios, de uma forma geral, promovem uma melhora do organismo como um todo,

<sup>1</sup>Médico do PSF do Distrito de Carcará, Sobral.

<sup>2</sup>Enfermeiro do PSF de Carcará, Sobral.

<sup>3</sup>Médico, Mestre em Saúde Pública, Secretário de Saúde e Assistência Social de Sobral.

<sup>4</sup>Professor de Educação Física do Município de Sobral.

seja através do aumento da força, flexibilidade, resistência. Estes exercícios promovem o aumento do coração, que se torna mais forte e capaz de bombear maior quantidade de sangue para tecidos e órgãos, simultaneamente surge uma nova rede capilar que promoverá o melhor acesso deste sangue aos tecidos e órgãos. O volume do fluxo sanguíneo será aumentado e a circulação facilitada, pela melhoria da tonicidade muscular e dos vasos sanguíneos.

Torna-se bastante comum ouvirmos a expressão “falta de fôlego”, o que, para os educadores físicos, nada mais representa que uma insuficiente capacidade respiratória seja pela falta de condicionamento físico ou devido a alguma patologia do aparelho respiratório. Em ambos os casos, o hábito da caminhada implicará considerável melhora do quadro, devido ao aumento da capacidade de absorção de oxigênio pelo organismo, assim como uma eficiente eliminação do gás carbônico e outros elementos tóxicos.

O grupo de caminhada ainda favorece a formação de um novo círculo de amizade, um momento de socialização e convívio sadio, o que enfatiza a importância da caminhada na variável psicossocial, além dos benefícios orgânicos já citados.

Caminhar é ir ao encontro à saúde física e mental, é rejuvenescer biológica e psiquicamente, é reencontrar-se com o prazer de viver.

### **Proposta de Intervenção**

Devido às condições observadas sentiu-se a necessidade de elaborarmos uma forma de intervenção a qual obtivesse um impacto positivo na condição de saúde da população e também uma boa aceitação na comunidade em geral.

Acreditando-se que atividades físicas regulares e coordenadas pudessem ser muito benéficas para as pessoas portadoras de determinadas patologias, bem como atuar preventivamente sobre as mesmas, optamos por intervir de alguma maneira na melhora da condição física e clínica da comunidade.

Já é um consenso mundial, desde a sua criação pelo Dr. Kenneth Cooper, que a caminhada realizada de forma regular e adequadamente acompanhada é um dos melhores métodos para melhora do condicionamento físico, sendo uma das suas principais vantagens, a ausência quase total de contra-indicações, independente de idade, sexo e condição social.

Comungando esse pensamento, para nossa equipe de saúde, a criação do Grupo de Caminhada Rumo à Saúde foi apenas uma questão de tempo. A idéia fundamental deste grupo, formado por um determinado número de pessoas, portadoras ou não de doenças crônico-degenerativas, seria incentivar o início de atividade física regular e com acompanhamento periódico dos profissionais de saúde da localidade. A realização de análise do condicionamento físico e exames clínicos e laboratoriais, também fazem parte da sistemática do grupo.

A presença do médico e do enfermeiro, como coordenadores do grupo, preenchia todas as condições de acompanhamento e orientação clínica. Entretanto, percebeu-se a necessidade de uma orientação específica, para tornar o serviço de elevada qualidade e eficiência. Utilizando-se do princípio da intersectorialidade, convidamos para se engajar na atividade um profissional de nível superior da área de Educação Física, o qual iria atuar como coordenador físico do grupo.

### **Atividades Realizadas**

Inicialmente foi realizada uma mobilização junto à comunidade mostrando a importância da caminhada como melhora da qualidade de vida, e convidamos a participação dos portadores de doenças crônico-degenerativas, bem como toda a população.

Nas primeiras reuniões realizadas com o grupo, que atingiu inicialmente um universo de 25 pessoas, foi explicado com maior aprofundamento, a intenção da equipe de saúde, e a forma que cada participante iria ser acompanhado.

Os participantes foram avaliados clinicamente pelo médico e orientado pelo enfermeiro de forma individual. Contamos também com uma avaliação do condicionamento físico pelo fisicultor.

Todos os participantes foram submetidos a exames laboratoriais, tais como hemograma, glicemia e colesterol, como forma de referência para análises posteriores.

Cada "atleta" por recomendação do fisicultor necessitava de um equipamento adequado para a realização de suas atividades de forma mais segura, tais como tênis apropriado, meias e camisas padronizadas, para melhor identificação.

Após a avaliação clínica e física e registro em respectivas fichas, os participantes foram divididos em algumas categorias. De acordo com sua classificação, que utiliza como referência o Teste de Cooper, tínhamos uma periodicidade e duração das caminhadas. Aqueles que se enquadrassem numa classificação inferior, por exemplo, teriam uma menor esforço, com uma periodicidade e duração reduzida.

A nossa atividade está sendo realizada na Rodovia Municipal S-11, a qual liga o Distrito de Caracará a BR-222, que se encontra devidamente asfaltada e sinalizada. Na Rodovia S-11 foi realizado uma marcação a cada 100 metros até o primeiro quilometro; a partir deste distância a marcação é a cada 250 metros, para melhor orientação dos participantes.

Mensalmente são realizadas reuniões educativas com o grupo, onde são abordados temas como orientação dietética, alterações do estilo de vida (evitar tabagismo, etilismo), incentivo à continuidade das atividades e esclarecimentos de eventuais dúvidas que os mesmos tenham, assim como, relato de experiências dos participantes do grupo.

Reavaliações clínicas e laboratoriais serão realizadas periodicamente

### **Facilidades e Dificuldades**

Ao encararmos frente a frente a realidade do Programa Saúde da Família (PSF), em suas condições atuais deparamo-nos como com algumas situações as quais, podem até desestimular o profissional de saúde, porém, aquele que se identifica com a filosofia do PSF e acredita estar sendo um agente ativo de um processo de mudança do modelo de atenção à saúde, não se deixa abater por tais intempéries.

O desenvolvimento do Grupo de Caminhada não teve muitas dificuldades por tratar-se de um projeto simples onde o interesse e participação eram fatores primordiais.

Relacionamos por tópicos as facilidades e dificuldades encontradas na realização deste evento:

#### **Facilidades**

- Boa aceitação por parte de comunidade;
- Baixo custo geral do projeto;
- Fácil execução.

#### **Dificuldades**

- Disponibilidade de tempo dos profissionais de saúde;
- Falta de local específico para prática da caminhada.

## Recursos Utilizados

Para o desenvolvimento desta atividade não foi necessário um aparato tecnológico elevado, ou sequer, necessitou-se de uma mão-de-obra superespecializada, necessitando-se apenas da dedicação da equipe e a participação social. Sendo esses os fatores que viabilizariam a expansão de tal atividade, em todo e qualquer local, independente de suas condições sócio-econômico-culturais.

Além da participação do médico e enfermeiro da equipe, como articuladores principais, foi imprescindível a cooperação dos Agentes Comunitários de Saúde, do Auxiliar de Enfermagem e um destaque especial, a participação do Professor Universitário e Educador Físico que trabalhou de forma voluntária, participando com seus conhecimentos em todas as etapas do projeto.

Todo o equipamento necessário foi adquirido junto à Secretaria Municipal de Saúde e uma liderança política local, sendo este:

- **Camisas personalizadas**

Quantidade: 25 / Preço Unitário: R\$ 4,50 / Preço Total: R\$ 112,50

- **Tênis**

Quantidade: 25 / Preço Unitário: R\$ 10,00 / Preço Total: R\$ 250,00

- **Meias**

Quantidade: 25 / Preço Unitário: R\$ 3,00 / Preço Total: R\$ 75,00

- **Tinta para marcação do loca**

Quantidade: 5 litros / Preço Total: R\$ 18,00

- **Pincel**

Quantidade: 2 / Preço Unitário: R\$ 2,50 / Preço Total: R\$ 5,00

- **Papel para confecção das fichas**

Quantidade: 1 resma / Preço Total: R\$ 6,50

- **Total de Despesas: R\$ 467,00**

Foi realizada confecção de fichas individuais de avaliação física e clínica, utilizando papel ofício. As mesmas foram confeccionadas e impressas com auxílio do Setor de Informática da Secretaria Municipal de Saúde.

## Resultados

Nesse tipo de atividade os resultados visíveis são mais comuns de aparecerem a médio e longo prazo. Entretanto, alguns surgem logo de início, tais como diminuição de patologias como depressão e angústia, melhora da auto-estima em algumas pessoas, principalmente em alguns idosos, diminuição da medicação anti-hipertensiva e hipoglicemiantes em pacientes que aderiram de forma correta à atividade (juntamente com dieta adequada).

Relativo à aderência, o índice atingiu níveis satisfatórios, onde aproximadamente 18 dos 25 participantes aderiram efetivamente; 04 participam com níveis satisfatórios, em que a presença nas atividades produzem resultados; 03 não estão participando, sendo estes estimulados com certa freqüência.

Um dos principais resultados obtidos e que mais nos sensibilizou, foi o fortalecimento da relação médico-paciente e o vínculo do enfermeiro, adquirindo assim a confiança e proximidade entre os citados.

Obeve-se também a melhoria de dores articulares em pacientes que possuem doenças reumáticas.

## Perspectivas de atuação

A popularização da atividade de caminhar foi produto do bom resultado nas pessoas que

*participaram, havendo um considerável número de solicitações de engajamento ao projeto por parte da comunidade. Esperamos que já em um futuro bem próximo, tenhamos uma ampliação do número de participantes.*

*Teremos uma diminuição da utilização de medicações em geral, utilizando-se a caminhada como tratamento não-medicamentoso das doenças. Destarte, teremos uma sensível diminuição dos gastos.*

*Contaremos em breve com a participação de alguns membros da comunidade dando sua contribuição através de trabalhos voluntários, convocados e adequadamente treinados pelos componentes da equipe de saúde.*

*A extensão da atividade é, para as demais equipes de saúde da família, outra boa perspectiva, pois o engajamento dos demais profissionais pode dar dimensões consideráveis e transformar a caminhada em mais um benefício do Programa Saúde da Família para a mudança do estilo e melhoria da qualidade de vida de toda a comunidade em geral.*