



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**  
**ESCOLA DE ENFERMAGEM**  
**GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA**

**MARIA ISABEL FERREIRA GARCIA**

**GRUPO DE VIVÊNCIAS E SUA ATUAÇÃO NA PROMOÇÃO  
DA SAÚDE DE SEUS USUÁRIOS**

**Porto Alegre**  
**2016**

**MARIA ISABEL FERREIRA GARCIA**

**GRUPO DE VIVÊNCIAS E SUA ATUAÇÃO NA PROMOÇÃO  
DA SAÚDE DE SEUS USUÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso II, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Saúde Coletiva pelo Curso de Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Roberto Henrique Amorim de Medeiros

**Porto Alegre**

**2016**

**MARIA ISABEL FERREIRA GARCIA**

**GRUPO DE VIVÊNCIAS E SUA ATUAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE  
USUÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso II, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Saúde Coletiva pelo Curso de Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Porto Alegre, 13 de janeiro de 2016.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Professor Roberto Henrique Amorim de Medeiros

Orientador

---

Professor Roberto Henrique Amorim de Medeiros

Avaliador

## RESUMO

O presente trabalho discute os benefícios da promoção da saúde através do Grupo da Coluna, mais especificamente através das manifestações dos usuários em um grupo focal realizado na atenção básica. A questão norteadora para desencadear o processo de resposta ao estudo foi: “Os usuários que participam deste grupo lograram êxito na melhora da qualidade de vida e de promoção à saúde?”.

A metodologia utilizada se refere a participação observacional de um grupo focal para coleta de dados qualitativos e sua consequente análise. As questões de confidencialidade e privacidade, bem como, de recusa da participação, estão garantidas.

Como resultados, o Grupo da Coluna mostrou-se como uma das alternativas para promover saúde, de maneira a contribuir para a qualificação do atendimento integral à saúde na atenção básica.

**Palavras-chave:** atenção básica, promoção da saúde, SUS, integralidade, cuidado humanizado.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	
<b>2 METODOLOGIA.....</b>	
<b>3 RESULTADOS .....</b>	
<b>4 DISCUSSÃO .....</b>	
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	
<b>APÊNDICE.....</b>	

## 1 INTRODUÇÃO

Ao iniciar meu estágio no eixo de promoção da saúde realizado na Unidade Básica Santa Cecília, localizada na Rua São Manoel nº 543, bairro Rio Branco no município de Porto Alegre, participei de alguns grupos de vivências. Escolhi escrever meu Trabalho de Conclusão de Curso sobre o Grupo da Coluna e relatar como os participantes do grupo ganharam qualidade de vida aliada a promoção da saúde.

Por intermédio do meu interesse na promoção da saúde, propus a realização de um grupo focal para os usuários do grupo da coluna, ao qual desempenhei o papel de observadora. Assim sendo, o grupo focal se constitui de uma técnica para coleta de dados qualitativos. Portanto, o presente trabalho objetiva investigar o potencial do Grupo da Coluna em proporcionar qualidade de vida e promoção da saúde aos usuários do grupo.

Este grupo é orientado e ministrado pela Professora Doutora Adriane Vieira da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e pelos acadêmicos de Fisioterapia e Educação Física da citada universidade. O grupo da coluna na Unidade Básica de Saúde (UBS) Santa Cecília existe desde 2006, mas somente em 2009 foi criada uma parceria com a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e a UBS do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). Com essa parceria nasceu o projeto de extensão “Grupo da Coluna no Contexto do Sistema Único de Saúde (SUS)”. Esse projeto foi embasado na metodologia das escolas posturais desenvolvidos para usuários que possuem dores musculoesqueléticas crônicas, especialmente na coluna vertebral. O grupo se reúne todas as terças-feiras no período de março a dezembro, tendo duração de uma hora. É destinado a pessoas maiores de 18 anos e se realiza em uma sala locada na UBS Santa Cecília. Em todos os encontros são realizados dinâmicas de integração, automassagem, exercícios de percepção corporal, alongamentos, reforço muscular e relaxamento.

O Ministério da Saúde (MS) com a intenção de aprimorar a qualidade dos serviços prestados criou a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) em 2006. Assim, a PNAB (2012) caracteriza-se por um conjunto de ações de saúde, tanto no âmbito individual, como no coletivo, em que abrange a promoção e a proteção da saúde, entre outros, bem

como sua manutenção, objetivando o desenvolvimento de uma atenção integral que impacte na situação de saúde e autonomia das pessoas e nos determinantes e condicionantes de saúde das coletividades. Corroborando com essa temática, a PNPS (2010) tem o objetivo de “promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde, relacionados aos seus determinantes e condicionantes – modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais”.

Diante disso, as dores crônicas podem ser um limitante na qualidade de vida de diversas pessoas. Essas dores podem prejudicar as atividades da vida diária, sendo as dores musculoesqueléticas uma queixa frequente, pois toda atividade física exige um esforço com posturas e posições de repetição, que muitas vezes agredem o organismo. Assim, esses fatores acabam por comprometer a qualidade de vida e desencadear sinais e sintomas de depressão, de incapacidade física e funcional, de dependência e de isolamento social.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional com coleta de dados qualitativos realizado pela pesquisadora para responder a questão sobre o papel do grupo para a promoção da saúde dos participantes. Neste trabalho foi realizada a análise do material coletado através das contribuições dos participantes no grupo focal.

Segundo Trad (2009) e Ressel, Beck et al. (2008), a técnica do grupo focal tem como objetivo levar as pessoas a se descontraírem e falarem mais abertamente e, com isso proporcionar uma maior obtenção de elementos e dados para pesquisa. Caso as entrevistas fossem realizadas de forma individualizada, não obteria tanto êxito, pois em uma vivência de aproximação permite que o processo de interação grupal se desenvolva a partir de trocas, participações e descobertas. Também oportuniza a interpretação de conflitos e confrontos; e ainda, possibilita a compreensão e o estreitamento em relação com o tema da dor e da qualidade de vida.

O grupo focal foi desenvolvido com participantes do Grupo da Coluna que o utilizam há mais de um ano. A realização do grupo focal ocorreu no dia 24 de novembro de 2015 em uma sala na UBS Santa Cecília. Para o andamento do grupo focal, os usuários narraram suas experiências com a dor e com os problemas que os levaram a participar do grupo. A questão norteadora utilizada para desencadear o processo das falas foi: “Os usuários que participam deste grupo lograram êxito na melhora da qualidade de vida e de promoção à saúde?”.

O grupo é homogêneo sendo composto somente por uma população feminina com diferentes faixas etárias, entre 50 a 70 anos.

Como o tema é comum entre os participantes, coube ao mediador apenas instigar o grupo a revelar suas opiniões sobre o Grupo da Coluna, vantagens e desvantagens percebidas, procurando investigar incrementos em termos de qualidade de vida de suas participantes. Foi utilizada a técnica de análise de conteúdo para análise das narrativas do grupo focal, definida por Bardin (2009) como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações, a qual utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos para a descrição do conteúdo das

mensagens, sendo possível através desse método, trabalhar as falas e suas respectivas significações” (BARDIN, 2009).

A dinâmica grupal foi observada com a utilização de gravação de áudio, conforme as respostas e manifestações dos usuários. As narrativas gravadas foram ouvidas diversas vezes para compreender de forma global as ideias principais e os seus significados gerais (CAMPOS, 2004). A partir da audição da gravação foram registradas de maneira transcrita todas as respostas pertinentes ao estudo, com base em apreender os diferentes feedbacks a respeito da questão norteadora.

As considerações bioéticas serão respeitadas quanto ao acesso e análise de dados em pesquisa em seres humanos, conforme resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional De Saúde (BRASIL, 1996).

As participantes foram esclarecidas oralmente sobre objetivo do estudo e receberão o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) para confirmar o aceite de participação no projeto, por meio da assinatura pessoal ou representante legal. Os usuários que concordaram em participar responderam a entrevista e permitiram a gravação do áudio durante a realização do grupo focal.

Foi garantida a privacidade e a confidencialidade das informações, além de lhes assegurada a possibilidade de desistência em qualquer momento do estudo, bem como sua recusa.

### 3 RESULTADOS

Por meio da análise do conteúdo obtido com o grupo focal e a partir das manifestações dos participantes constatou-se que as atividades desenvolvidas no grupo da coluna interferem positivamente na vida dos participantes, melhorando sua qualidade de vida.

A fim de registrar as falas dos participantes do grupo, atribuiu-se codinomes para não identificação dos usuários. Portanto, o que se percebe é a forma como o grupo estimula a busca pela saúde e como o bem-estar é relatado na presença com os demais participantes.

De acordo com a usuária “Cegonha”: “Eu convivía com uma dor muscular há 20 anos. Eu vim aqui participar como uma forma de descobrir um meio de amenizar essa dor”.

Conforme “Andorinha”, “eu tomava dez remédios antes de entrar para o grupo da coluna, até para depressão; agora só tomo três.

E ainda, “Cegonha” também enfatiza que: “minha pressão era muito alta e aqui eu aprendi a respirar”.

Nesse sentido, o grupo fortalece a eficácia da promoção da saúde, bem como estimula os usuários a não recorrerem somente aos medicamentos, possibilitando outras formas de cuidado e de relação com a melhora da qualidade de vida e com as possibilidades de reabilitação do corpo.

Ainda como efeito positivo proporcionado pelo Grupo da Coluna, “Beija-Flor” afirma: “Eu vou lá (no grupo) e me encontro com minha família, com os meus amigos...”. Outra usuária, aqui chamada de “Arara”, também relata que “aqui cada um tem uma energia boa; cada um tem mais para dar... e o amor que tem nesse grupo, eu sempre recebo o que eu preciso, independente de quem esteja no grupo...”.

Importante ressaltar o quão benéfico o grupo se torna para as usuárias, pois não trata somente a saúde do corpo, e sim, das emoções, dos sentimentos e da

alma. A saúde é considerada holisticamente, o que também é representado nas falas da usuária “Garça”: “a gente quando tem uma dor, pode ser psicossomática, uma aflição mental muito grande e não pode trabalhar só o lado mecânico do corpo”.

O grupo também possibilita a mudança de hábitos e os enfrentamentos em relação a dor e às doenças. Uma usuária de 97 anos frequentadora do grupo, aqui chamada de “Coruja”, expressa assim sua fala: “ a pessoa tem que sair, conversar. Porque eu fico o dia todo em casa, aí lá (no grupo) não fico em depressão. Em casa a gente fica estressada; e lá a gente ri, ouve histórias...”.

Finalmente, outro benefício do grupo apontado pelas participantes apareceu em falas de “Gralha” e de “Cegonha”, respectivamente: “ aqui conseguimos obter uma grande mudança; a gente aprende a sentar, a varrer, a como pegar um objeto pesado, a passar roupa, a caminhar e a respirar”;

“Eu não conseguia nem me abaixar e agora eu estou até plantando: colhendo alface, radicci, manjeronas...”. “Aqui eu aprendi a conhecer melhor o meu corpo e essa relação que a gente é um todo; um despertar com consequências muito boas”.

Pelas manifestações das usuárias participantes, percebe-se que o grupo atinge o objetivo de promover a saúde, bem como, ampliar a autonomia e qualificar as atividades diárias para o bem viver.

## 4 DISCUSSÃO

Assim como os resultados do grupo focal apontam para um bem estar e um encontro com indivíduos que compartilham os mesmos problemas, cabe ressaltar que os exercícios corporais aprendidos auxiliam na melhora da saúde e no retorno às práticas cotidianas. As práticas corporais estão inseridas na PNPS e são reconhecidas como fatores protetivos contra os riscos que ameaçam a saúde (MALTA et al, 2009). Além disso, de acordo com Moretti et al. (2009), a participação ativa da população em programas de promoção da saúde criam a possibilidade de proporcionar uma educação permanente, motivando as pessoas a ampliar a percepção sobre si mesmas e sobre o universo que as cerca, modificando sua postura perante a vida.

É a respeito disso que as usuárias participantes do grupo explicitam sobre sua saúde e sobre como as mudanças são favoráveis ao bem estar diário após a integração ao grupo. Portanto, autores como Ferla, Rohde e Paiva (2011) afirmam que o trabalho em grupo tem sido relatado como uma metodologia bastante benéfica para o tratamento das enfermidades, pois reúne pessoas com dificuldades parecidas, e a partir disso, elas notam que não são as únicas com este problema e trocam expertises.

No grupo se estabelecem vínculos afetivos que não podem ser suprimidos do conceito de saúde. É o que aparece nas falas de “Beija-Flor” e “Arara” e que corroboram com autores como Costa et. Al (2009) em que o convívio grupal com práticas corporais promove a sociabilidade mediante a formação de vínculos, convergindo na melhora do entrosamento familiar e aumento do círculo de amizades, bem como na diminuição do isolamento.

Também de acordo com os resultados apresentados, é notória a relevância que as usuárias dão ao fato de serem bem recebidas no grupo, sendo bem acolhidas e tendo suas escutas atendidas. Essas questões aparecem nas falas de “Cegonha”, “Andorinha” e “Garça”, por exemplo, pois refletem a perspectiva biopsicossocial de atenção à saúde, diminuindo o foco sobre a medicina curativa e

incentivando a obtenção e a permanência de comportamentos que favorecem o cuidado com a saúde (BENNETT e MURPHY, 1997/1999 apud FLORES e JÚNIOR, 2008).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com o estudo apresentado, nota-se que a promoção da saúde utiliza diferentes recursos para se atingir um bem-estar. Nesse caso, o grupo focal promove diversas ações e dinâmicas que possibilitam uma melhora das condições de saúde e refletem no corpo e nas atitudes das usuárias. Sendo assim, de acordo com a PNAB e a PNPS a melhora da qualidade de vida passou a ser esperada como resultado para a promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos (BRASIL, 2006).

Considera-se que o objetivo de promover saúde é alcançado cotidianamente, pois no grupo há um comprometimento em relação à saúde de cada um, em uma escuta e troca de experiências e em uma acolhida significativa. A saúde é discutida de maneira integral, não somente a respeito das práticas medicamentosas, mas relacionando sentimentos e captações corporais. Nesse sentido, o Grupo da Coluna é um promotor de saúde para as suas usuárias, pois influencia positivamente na melhora das condições de uma vida mais saudável, nos aspectos em relação à dor e à percepção corporal, considerando também, as fragilidades e potências da funcionalidade corporal e dos sentimentos despertados.

Assim, o grupo se mostra como uma alternativa eficiente e eficaz de redução da dor, aumento da qualidade de vida, melhora da capacidade funcional, e evita, por exemplo, o desenvolvimento de depressão. Assim, julga-se necessário o investimento na promoção da saúde (não somente na prevenção) e em iniciativas como a do Grupo da Coluna, que proporcionam bem estar integral e qualificam o atendimento na atenção básica.

## REFERÊNCIAS

- BACKES, D. S., Colomé, J. S., Erdmann, R. H., & Lunardi, V. L. (2011). Grupo focal como técnica de coleta e análise de dados em pesquisas qualitativas. *O Mundo da Saúde*, 35(4), 438- 442.
- BARDIN, L. (2010). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70 (Trabalho original publicado em 1977).
- BENNETT, P. & Murphy, Y, S. (1999). *Psicologia e promoção de saúde*. Lisboa: .
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional da Saúde. Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996. Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Disponível em: < <http://www.ufrgs.br/bioetica/res19696.htm> >. Acesso em: 29 jul 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010. 60 p. –
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. As cartas da promoção da saúde. Brasília, DF, 2002
- CAMPOS,C.J.G. Método de análise de conteúdo :ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo de saúde.Rev Bras Enferm,Brasília(DF) 2004 set/out ;57(5):611-4
- COSTA,E.M.A. da et al.As práticas Complementares/Atividade Física e a Qualidade de Vida de Usuários de Unidades de Saúde da Região Norte da Cidade de São Paulo.CAEPS,Pesquisa em Serviço, Caderno Técnico-DANT,Capacitação em Avaliação da Efetividade das Ações de Promoção da Saúde em Doenças e Agravos não Transmissíveis,São Paulo-setembro2009
- CUNHA, Lourena Lourenço; MAYRINK, Wildete Carvalho. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos. **Revista Dor**. São Paulo, v. 12, n. 2, p. 120124, abr./jun. 2011. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rdor/v12n2/v12n2a08> >. Acesso em: 30 jul 2015.

FERLA,L.;Rohde,L.;Paiva,L. A Fisioterapia em grupo de reeducação perineal masculino.Fisioterapia Brasil-Volume 12- Número 2- março/abril de 2011.

FLORES A. M. N., & Costa Junior, Á. L. (2008). Modelo biopsicossocial e formulação comportamental: compreendendo a cefaléia do tipo tensional. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 143-151.

GONDIM, Sônia Maria Guedes. Grupos focais como técnica de investigação. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 24, p. 149-161, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/paideia/v12n24/04.pdf> >. Acesso em: 30 jul 2015.

MALTA DC, Castro AM, Allencar DK, Gosh CS. A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da Atividade física no contexto do SUS. *Epidemiol Serv Saúde* 2009; 18:7-16.

MOERETTI,A.C.et al. Práticas Corporais/Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde.Saúde Soc.São Paulo,v.18,n.2,p.346-354,2009.

RESSEL, Lúcia Beatriz et al. O Uso do grupo focal qualitativa em Pesquisa. Texto contexto -. *Enferm, Florianópolis*, v 17, n.. 4, p. 779-786, Dezembro 2008.Disponível apar<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S01040707200800040021&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S01040707200800040021&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 27 dezembr2015<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400021>.

TRAD, Leny A. Bomfim. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas dsaúde. *Physis*, Rio de Janeiro , v. 19, n. 3, p. 777-796, 200 Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010373312009000300013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010373312009000300013&lng=en&nrm=iso)>. access on 27 Dec. 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312009000300013>

**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Eu, \_\_\_\_\_ aceito participar do estudo A ESCOLA POSTURAL NO CONTEXTO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE, realizado na Unidade Básica de Saúde Santa Cecília vinculada ao Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Entendo que os testes que realizarei farão parte do estudo coordenado pela Prof. Drª. Adriane Vieira do curso de Fisioterapia da UFRGS. Minha participação no projeto contribuirá para uma avaliação do projeto de extensão "Grupo de Coluna".

Eu, por meio deste, estou de acordo em participar dos seguintes procedimentos:

- responder a questionários específicos;
- responder a entrevista;
- participar de filmagem com execução de atividades de vida diária;

Estes testes terão a finalidade de avaliar a qualidade de vida, a sensação de dor e desconforto e a postura dinâmica na execução das atividades de vida diária e serão aplicados antes e após a participação no projeto de extensão "Grupo de Coluna". Esses dados serão armazenados e apenas as pessoas da equipe executora terão acesso a eles.

Entendo que no momento de publicação de artigos, serão preservados os dados de identificação pessoal dos participantes.

Entendo que não haverá compensação financeira pela minha participação no estudo.

Entendo que minha participação no estudo poderá me trazer como benefício um maior conhecimento sobre o meu problema de coluna e a diminuição da dor devido às atividades corporais realizados no Grupo de Coluna. Do mesmo modo, entendo que estas mesmas atividades corporais realizadas no Grupo de Coluna poderão desencadear algum episódio doloroso nas costas. No entanto, entendo que este risco não é maior que aquele a que estou submetido nas minhas próprias atividades de vida diária.

Entendo que tenho liberdade em recusar-me a participar ou retirar o consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem sofrer penalização alguma ou prejuízo.

Entendo que posso entrar em contato com a coordenadora da pesquisa, Prof. Drª. Adriane Vieira, a qualquer momento para esclarecimento de quaisquer dúvidas ou problemas referentes à minha participação no estudo através do telefone 3308-5861. E entendo que, no caso de sentir-me negligenciado quanto aos meus direitos, posso entrar em contato com Comitê de Ética e Pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) pelo fone (51) 3359-8304 .

Assinatura do pesquisador: \_\_\_\_\_

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

**HCPA / GPPG**  
**VERSÃO APROVADA**  
18 / OUT / 2010  
 100354 TAV

Porto Alegre, \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de \_\_\_\_.