

Exercícios na Unidade Básica de Saúde

DANIELE WALTER DUARTE - MEDICINA - Apresentação Oral e Pôster

Orientador: ERNO HARZHEIM

A prática de exercícios físicos tem sido largamente difundida como indispensável para a manutenção da saúde e prevenção de agravos. Porém, o sedentarismo é uma triste realidade na sociedade moderna. Os benefícios da realização de atividade física regular para a saúde é fato indiscutível, baseado em incontáveis estudos de grande porte e evidências de alto nível. A Unidade Básica de Saúde é o local ideal para educar e estimular a comunidade quanto à necessidade de realização de atividade física, tornando-a um hábito. Nosso projeto teve por objetivo iniciar programas de caminhadas orientadas e de exercícios de alongamento nas Unidades Básicas de Saúde como medida de prevenção em saúde e como medida terapêutica no tratamento de doenças. Utilizamos estruturas disponíveis na comunidade e na Unidade Básica de Saúde e não tivemos nenhum custo. Após um mês, foi notável a melhora do condicionamento físico dos pacientes. O grupo de exercícios foi um dos grupos com maior presença dentre os formados na Unidade. Essa foi uma iniciativa isolada. É necessária uma abordagem sistemática e integrada, criando um sistema que possa funcionar bem e de forma continuada. Estabelecer parcerias com faculdades de Educação Física nos parece ser uma das melhores formas de estruturar esse sistema. Orientação e acompanhamento para atividade física são fundamentais para o bom atendimento em atenção primária e peça chave na abordagem das doenças mais prevalentes na população. É imperativo que essa questão seja reavaliada e que possamos contar com profissionais capacitados para proporcionar esse tipo de atendimento à comunidade.