

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza



Trabalho 2883 - 1/4

## PLANO ESTRATÉGICO DE ENFERMAGEM PARA PROMOÇÃO A SAÚDE ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE

CARDOSO, Aline Kallian de Melo<sup>1</sup>  
FERNANDES, Sarah Lavinia Nobre<sup>2</sup>  
GÓIS, Virgínia Brenna de Paula<sup>3</sup>  
MORAIS, Ildone Forte de<sup>4</sup>

**INTRODUÇÃO:** O processo de transformação da sociedade é também o processo de transformação da saúde. Ter uma vida saudável deve ser prioridade. Uma das formas de promover a saúde é a prática regular de atividades físicas. A prática de exercícios físicos tem sido largamente difundida como indispensável para a manutenção da saúde e prevenção de agravos em todas as idades. Atualmente, como consequência das mudanças nas condições de vida e de trabalho, poucos praticam atividades físicas. As pessoas se deslocam utilizando o transporte coletivo ou o próprio carro. Dessa forma, a maioria das pessoas se exercita ou caminha cada vez menos, geralmente com a desculpa de que não tem tempo. A atividade física regular beneficia a nossa saúde, pois reduz o colesterol, a taxa de açúcar no sangue e, ainda, fortalece os músculos e as articulações. Propicia, ainda, os seguintes benefícios: reduz a tensão e ansiedade; ajuda a controlar o peso; a combater a osteoporose, no controle da hipertensão; a combater os problemas do coração; no controle do diabetes. Mas, muitos não conhecem a importância da prática ou alguns não possuem uma orientação da forma correta de fazê-la. As Unidades Básicas de Saúde (UBS) foram criadas para atender as necessidades da população em termos de saúde. A sistemática dessas unidades possibilita um acompanhamento contínuo do paciente, com uma

<sup>1</sup> Técnica de Enfermagem da Unidade Básica de Saúde Chico Costa da Prefeitura Municipal de Mossoró/RN e da UTI do Hospital Wilson Rosado, Mossoró/RN. Discente do 4º Período de Graduação em Enfermagem da Universidade Potiguar – UnP, Campus Mossoró-RN

<sup>2</sup> Discente do 4º Período de Graduação em Enfermagem da Universidade Potiguar – UnP, Campus Mossoró-RN.

<sup>3</sup> Educadora Física, Professora do Programa de Erradicação do Trabalho Infantil da Prefeitura Municipal de Mossoró/RN. Discente do 4º Período de Graduação em Enfermagem, da Universidade Potiguar – UnP, Campus Mossoró-RN. E-mail: [vi\\_bpg@hotmail.com](mailto:vi_bpg@hotmail.com)

<sup>4</sup> Enfermeiro. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN. Docente da Universidade Potiguar – UnP, Campus Mossoró/RN.

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza

Iracema Gardã



## Trabalho 2883 - 2/4

visão integrada baseada na pessoa, dando ênfase à prevenção de doenças e trabalhando com equipes multidisciplinares. São atendidos diariamente adultos, jovens e crianças por profissionais de saúde de acordo com sua “queixa”, de forma individualizada. As UBS são locais ideais para educar e estimular a comunidade quanto à necessidade de realização de atividade física, tornando-se um hábito. Conforme VUORI (1998), quanto maior o conhecimento sobre atividades físicas menores são os níveis de sedentarismo. Como parte do trabalho coletivo, os enfermeiros são os que mantêm contato maior com os usuários dos serviços de saúde e é responsável inicialmente pela promoção, prevenção e na recuperação da saúde dos indivíduos, dentro de sua comunidade. As atividades individuais, especialmente as consultas de enfermagem, são espaços privilegiados para construção de relações mais próximas entre os envolvidos. **OBJETIVO:** Esse projeto teve por objetivo criar uma estratégia que possa proporcionar um estímulo a prática da atividade física em UBS, como medida de prevenção e controle de diversas doenças. Colocando o Enfermeiro como principal responsável na elaboração de planos que ajudem a população. **METODOLOGIA:** Este estudo caracterizou-se como uma revisão de literatura, através de um levantamento bibliográfico, na busca de adaptar atividades físicas no planejamento de enfermeiros de Unidades Básicas de Saúde. **RESULTADOS:** O Enfermeiro deverá planejar palestras a serem realizadas primeiramente a equipe da UBS. Com o objetivo de conscientizá-los a importância de estimular aos usuários a tornar suas vidas mais ativas. Em um segundo momento, essas palestras seriam para os usuários. Para orientar e debater sobre esse tema. Discutindo os benefícios, quais os melhores exercícios e a forma correta de fazê-los. Nesse momento deve-se já existir uma planilha com os dias que serão ministradas as aulas. Bem como, no mural de entrada deve-se fixar um cartaz contendo essas informações. Antes de iniciar o programa de exercícios o enfermeiro deve fazer um exame físico e uma avaliação em cada usuário, incluindo a verificação de estatura, peso e perímetria. O programa poderá ser iniciado com caminhadas orientadas e exercícios de alongamento que podem ser feitos durante a espera de atendimento, ou utilizando estruturas disponíveis na comunidade, evitando qualquer custo adicional. Oferecer estágios a discentes de Educação Física contribuirá para uma orientação e acompanhamento das

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza

Iracema Gardã



## Trabalho 2883 - 3/4

atividades e será fundamental para o atendimento adequado. Inicialmente a frequência pode ser baixa, aumentando progressivamente no decorrer das semanas, com a formação de um grupo fixo. Infelizmente os horários não serão adequados para alguns devido ao trabalho, mas isso não impedirá que o enfermeiro elabore palestras que convidem esse público de faltosos para estimulá-los a reservar uma hora por dia para dedicar-se a uma atividade física. De todas as estratégias sugeridas, mais importante do que a sessão de exercício é a orientação e o incentivo quanto à manutenção da rotina de alongamento e caminhada durante a semana e quanto à forma correta de praticar esses exercícios. **CONCLUSÃO:** A promoção da saúde envolve, segundo Cerqueira (1997), duas dimensões: a conceitual – princípios, premissas e conceitos que sustentam o discurso da promoção de saúde - e a metodológica – que se refere às práticas, planos de ação, estratégias, formas de intervenção e instrumental metodológico. Como parte do trabalho coletivo, as ações desenvolvidas pelos enfermeiros abrangem vários tipos de atividades, dentro e fora das Unidades de Saúde, intervindo no nível individual, grupal e da comunidade (LIMA-BASTO, 2001). Neste sentido é necessária a reorganização dos serviços e ações de saúde, para adequar as estratégias sugeridas sobre a prática regular de atividades físicas no quadro de atendimento diário ao usuário de UBS. Iniciativas no sentido de formar grupos de atividade física são pontuais, isoladas e desarticuladas em nosso meio, ficando sujeitas à boa vontade e à disponibilidade dos profissionais do local. O enfermeiro deve procurar fazer a diferença em seu local de trabalho modificando a realidade da UBS, resultando em diversos benefícios para os usuários. **(Bibliografia)** CERQUEIRA, M T. Promoción de la salud y educación para la salud: retos y perspectivas. In: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **La promoción de la salud y la educación para la salud em América Latina:** un análisis sectorial. Ginebra: Editorial de La Universidad de Puerto Rico, 1997. p.7-48. LIMA-BASTO, M. O que fazem os enfermeiros para promover a saúde da população? - análise preliminar. **Acta Paulista de Enfermagem.** São Paulo, v. 14, n. 2, p. 19-28, 2001. MATSUDO, S.M; MATSUDO, V. K. R.; LEITE. T. Atividade física envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol.7 no. 1. Niterói, jan/fev, 2001. VUORI I, PARONEN O, OJA P. How to develop local physical

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza

Iracema Gardia

A bronze sculpture of a woman in a dynamic, athletic pose, holding a large circular hoop. The sculpture is set against a dark blue background, possibly a night sky. The name 'Iracema Gardia' is written in small white text below the sculpture.

**Trabalho 2883 - 4/4**

activity promotion programmes with national support: the Finnish experience.

**Patient Educ Couns** 1998; 33 (1 Suppl):S111-9.