

**TÍTULO:** A inserção da atividade física no posto saúde da mulher para idosas:

Promoção da saúde mental e prevenção das doenças.

**Aluno:** Adriana Marques Salvino

**Orientadora:** Rossana Flávia Rodrigues Silvério

**Introdução:**

Percebido a ineficiência da resolutividade dos problemas de um percentual grande de pessoas idosas e sedentárias que procuram o Posto Saúde da Mulher - uma vez que a procura por consultas estavam cada vez mais aumentando - em busca de receitas de benzodiazepínicos, identificando-se como queixas mais frequentes a depressão e a insônia; sabe-se que 70% das populações diagnosticadas com ansiedade generalizada terão durante o sono ataques de pânico ocasionalmente e destas 30% terão ataques recorrentes de pânico (CHEIK, et al, 2003)

O Brasil ainda é considerado um País jovem com sua população em média de 8% de idosos acima de 60 anos (CHEIK, ET AL, 2003). Foi evidenciado através de estudos que em média 58% dos idosos que utilizam uma unidade de saúde são sedentários (SIQUEIRA, et al,2009).

Estudos demonstraram que a prática regular de atividade física devidamente acompanhada e dentro dos limite individual de cada cliente, conseguem diminuir e em alguns casos até desaparecer os sintomas depressivos (CHEIK,et al, 2003). Maciel, 2010 complementando o estudo anterior, demonstra que prática de atividade física é capaz de promover benefícios nas áreas psicofisiológicas, devendo por tanto serem estimuladas a serem praticadas pelos idosos. Já outros estudos, apesar de afirmar que a prática regular de atividades físicas promove o bem estar psicossocial, reitera a necessidade de mais estudos confirmatórios (TAKEDA, STEFANELLI, 2006).

O território do Posto da Saúde da Mulher do município de Monte Azul Paulista conta com uma população de idosas em torno de 7,48% que não participam de atividades físicas. Diante deste cenário este projeto se confirma com a necessidade de promover ações de promoção de saúde e prevenção de agravos visando um atendimento com resolutividade e eficácia às idosas que utilizam o serviço da unidade.

**Objetivos:**

**Objetivo geral:**

Inserir práticas de atividade física no Posto Saúde da Mulher tendo em vista o grande número de idosas em busca de receitas de benzodiazepínicos e sedentárias, com a intenção de promover através de ações educativas a prática de atividade física visando uma melhora no bem estar biopsicossocial dessa população.

**Objetivos específicos:**

- 1- Apresentar o projeto de atividade física para a equipe
- 2- Incutir na população do território através de ações educativas os benefícios da prática da atividade física
- 3- Demonstrar uma melhora na qualidade de vida das clientes após a prática das atividades físicas.
- 4- Acompanhar e monitorar a prescrição médica de benzodiazepínicos para esta população

**Método:**

**Local:** Posto de Saúde da Mulher. Município de Monte Azul Paulista - SP

**Público-alvo:**Idosas usuárias do Posto Saúde da Mulher.

**Participantes:** Todos os profissionais que realizam atendimento as idosas do Posto de Saúde da Mulher

**Ações:**

Divulgação nos meios comunicativos do município sobre a implantação do projeto.

Apresentar e dialogar sobre o projeto de atividades físicas para os idosos para todos os funcionários do Posto Saúde da Mulher.

Capacitar todos os funcionários antes de iniciar o projeto.

Realizar avaliação médica através da anamnese sobre a saúde de cada idosa para posterior realização das atividades físicas.

Promover atividades lúdicas e recreativas em grupo para promover a interação social.

Realizar atividades educativas sobre comportamentos de vida saudável e ativa, respeitando os limites individuais.

As atividades serão realizadas três vezes por semana com 30 minutos cada sendo oferecidos exercícios cardiorrespiratórios (caminhadas e atividades lúdicas) e neuro-motores (força, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e coordenação).Serão utilizados instrumentos e equipamentos de baixo custo e de fácil manuseio como cabos de vassoura, colchonetes, meias de lã entre outros do tipo.

**Avaliação/Monitoramento:** Será realizado controle dos sinais vitais, medidas antropométricas após cada seção e a cada mês será realizada uma reunião para demonstrar os dados obtidos e as evoluções individuais e coletivas.

**Resultados esperados:**

O presente estudo poderá contribuir para que o envelhecimento ativo faça parte da vida diária da população idosa através do conhecimento adquirido, demonstrando que mesmo com pequenas atitudes e sem grandes custos financeiros pode-se prevenir/promover e recuperar a saúde da população idosa. Indo além podendo tornar-se possível - um modelo para demais unidades de saúde que queiram de modo simples e eficiente promover o bem estar biopsicossocial da população idosa.

**Referências:**

1- CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M.L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** R. bras. Ci. e Mov. 2003; 11(3): 45-52. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>>

2- MACIEL, M.G. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>>

3- SIQUEIRA, FV et al. **Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(1):203-213, jan, 2009. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Markus\\_Nahas/publication/23960348\\_Counseling\\_for\\_physical\\_activity\\_as\\_a\\_health\\_education\\_strategy/links/00b4953b4ab8790bd8000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Markus_Nahas/publication/23960348_Counseling_for_physical_activity_as_a_health_education_strategy/links/00b4953b4ab8790bd8000000.pdf)>

4- TAKEDA, O.H.; STEFANELLI, M.C. **Atividade física, saúde mental e reabilitação psicossocial.** REME - Rev. Min. Enf.; 10(2): 171-175, abr./jun,. 2006. Disponível em:< <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/403>>