



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

CLAUDIO ROBERTO SIMAS

PROJETO DE IMPLANTAÇÃO DA CAPOTERAPIA COMO ATIVIDADE FÍSICA PARA
OS IDOSOS NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE VILA SÃO JOSÉ - SÃO CARLOS - SP

SÃO PAULO
2020

CLAUDIO ROBERTO SIMAS

PROJETO DE IMPLANTAÇÃO DA CAPOTERAPIA COMO ATIVIDADE FÍSICA PARA
OS IDOSOS NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE VILA SÃO JOSÉ - SÃO CARLOS - SP

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: VERA DIB ZAMBON

SÃO PAULO
2020

Resumo

Este projeto será desenvolvido na Unidade Básica de Saúde Vila São José no município de São Carlos - SP e tem por objetivo implantar a capoterapia como atividade física visando melhorar a qualidade de vida, melhorar o quadro de dor crônica e o estado psicossocial dos idosos do território de abrangência. A capoterapia é uma terapia alternativa que utiliza elementos da capoeira adaptada para pessoas sem hábito de prática de atividade física ou esportiva, respeitando a condição física, as potencialidades, os limites, e as características psicológicas individuais dos pacientes. Pode ser praticada por jovens, adultos, idosos e pessoas com necessidades especiais. Este projeto tem como principais ações: organizar no território a implantação das sessões de capoterapia em parceria com um mestre (instrutor), articulação local para organização do espaço físico para a atividade, divulgação e recrutamento dos usuários para os grupos, início das atividades em grupo e acompanhamento clínico dos casos.

Palavra-chave

Unidade Básica de Saúde. Práticas Integrativas e Complementares. Dor Crônica.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A Unidade Básica de Saúde Vila São José está localizada na região periférica na cidade de São Carlos, interior de SP, e atende uma população estimada de 50.000 habitantes.

A Unidade de Saúde adota modelo assistencial misto e também conta com Estratégia de Saúde da Família. Conta com equipe composta de cinco (5) Clínicos, dois (2) Pediatras, dois (2) Ginecologistas, dez (10) Auxiliares de Enfermagem, dois (2) Enfermeiros uma (1) Psicóloga, uma (1) Terapeuta Ocupacional, uma (1) Fisioterapeuta, dois (2) Dentistas, uma (1) Farmacêutica, três (3) Auxiliares de Farmácia, duas (2) Auxiliar de Limpeza e uma (1) Nutricionista.

Nesta população, observo durante meu trabalho que é frequente a presença de pacientes com queixa de dor crônica, solidão, depressão, abandono familiar principalmente após os 60 anos.

Algumas ações já são realizadas, como: constelação familiar, grupos de hiperdia, passeios para o jardim zoológico com os idosos, mas observo que não atendem a todas as necessidades ou as necessidades específicas destes usuários.

Este problema foi debatido em reunião de equipe e resultou neste projeto de intervenção que tem por objetivo implantar a capoterapia como uma atividade física visando melhorar a qualidade de vida, melhorar o quadro de dor crônica e do estado psicossocial dos idosos do território. Espera-se com essa atividade que os idosos apresentem melhora de mais de 80% nos quadros de dor crônica e depressão.

ESTUDO DA LITERATURA

De acordo com a Política Nacional de Atenção Básica a integralidade consiste em um "conjunto de serviços executados pela equipe de saúde que atendam às necessidades da população adscrita nos campos do cuidado, da promoção e manutenção da saúde, da prevenção de doenças e agravos, da cura, da reabilitação, redução de danos e dos cuidados paliativos". Dessa forma, os diversos pontos de atenção, incluindo a Atenção Básica devem ser responsáveis por organizar e ofertar de serviços de saúde considerando as necessidades biológicas, psicológicas, ambientais e sociais causadoras das doenças e pela utilização das diversas tecnologias de cuidado e de gestão disponíveis (BRASIL, 2017).

Neste contexto, as Unidades de Saúde na Atenção Básica devem garantir a atenção à saúde da população adscrita, buscando a integralidade do cuidado e incorporar as diversas racionalidades em saúde, inclusive Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2017).

Já a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS atende, sobretudo, "à necessidade de se conhecer, apoiar, incorporar e implementar experiências que já vêm sendo desenvolvidas na rede pública de muitos municípios e estados, entre as quais se destacam aquelas no âmbito da medicina tradicional chinesa/acupuntura, da homeopatia, da fitoterapia, da medicina antroposófica e do termalismo/crenoterapia". Estas iniciativas abrem espaço "para a melhoria dos serviços e o incremento de diferentes abordagens" tornando disponíveis opções preventivas e terapêuticas aos usuários do SUS (BRASIL, 2015).

Com a melhoria nas condições de vida e de saúde das pessoas, observa-se o aumento da longevidade e da ocorrência das doenças crônicas degenerativas. Sabe-se que grande parte destas condições crônicas está relacionada com os hábitos de vida e entre estes a falta de atividade física. Neste contexto a atividade física torna-se fundamental enquanto prática regular, ampliando a "capacidade funcional, a qualidade de vida dos idosos" com destaque à "melhoria da atividade cardio-respiratória, a autoestima, a força muscular, a flexibilidade e as funções cognitivas, diminui a dependência e depressão" (SARDINHA *et al.*, 2010).

Novas propostas surgiram no intuito de "criar condições para que o envelhecimento se dê com autonomia, boa saúde" e que os idosos continuem ativos e desempenhando seus papéis sociais e neste sentido, a capoterapia se apresenta. Consiste em uma vertente da capoeira, criada em Brasília tem sido utilizada em algumas unidades de saúde (SARDINHA *et al.*, 2010).

De acordo com Santos (2017) a "capoterapia é uma terapia alternativa onde se utilizam elementos da capoeira adaptada para pessoas sem hábito de prática de atividade física ou esportiva, respeitando a condição física, as potencialidades, os limites e as características psicológicas individuais do praticante".

AÇÕES

Este projeto é composto das seguintes ações:

- ♦ Contato com Mestre (Taroba) - através deste contato com o mestre, estabeleceu-se a parceira para este trabalho no território visando organizar esta atividade de capoterapia para os usuários da Unidade Básica de Saúde Vila São José.
- ♦ Realização de reunião de equipe para definição de estratégias de divulgação da implantação e de abordagem dos usuários a fim de sensibilizá-los a participarem da atividade.
- ♦ Realização das ações de divulgação e recrutamento dos usuários para os grupos de capoterapia.
- ♦ Organização de grupos com até 50 pessoas com faixa etária de 44 a 80 anos para participação das aulas com duração de 50 min. Os usuários mais jovens também podem participar, não tem restrição, caso haja interesse.
- ♦ Estabelecimento de parceira com o Rotary Club para a liberação do espaço físico coberto próximo da unidade de saúde (cerca de 200 metros) e com toda infraestrutura necessária (banheiros, bebedouros de água, cadeiras e ventilação).
- ♦ Realização de acompanhamento clínico com os participantes, através de consultas médicas antes de iniciarmos o grupo para aferição de sinais vitais, glicemia e cardiológico, estando tudo em ordem, haverá a liberação médica para iniciar atividade.
- ♦ Acompanhamento clínico dos casos de rotina da Unidade de Saúde.

RESULTADOS ESPERADOS

Dentre os resultados esperados com o referido projeto estão:

- ♦ A incorporação pela equipe de outras estratégias alternativas de cuidado além das questões clínicas já existentes.
- ♦ Fortalecimento dos vínculos entre equipe e usuários.

Com os usuários participantes espera-se:

- ♦ Melhor interação psicossocial dos usuários participantes,
- ♦ Fortalecimento de ações de autocuidado,
- ♦ Diminuição ou ausência de dor referidas,
- ♦ Melhora no sono e com isso diminuição de uso de benzodiazepínicos,
- ♦ Melhora no quadro de depressão e ansiedade, e
- ♦ Melhora da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. **PORTARIA Nº 2.436, DE 21 DE SETEMBRO DE 2017**. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde(SUS). Publicado em: 22/09/2017 | Edição: 183 | Seção: 1 | Página: 68. Disponível em <http://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/19308123/do-2017-09-22-portaria-n-2-436-de-21-de-setembro-de-2017-19308031>. Acesso em 30 Abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 96 p. : il. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf>. Acesso em 30 Abr. 2020.

SARDINHA, Samy Sousa et al. Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso. Brasília-DF. **Ciências Saúde**, v. 21, n.4, p. 349-354, 2010. Disponível em <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/capoterapia.pdf>>. Acesso em 26 Abr. 2020.

SANTOS, Aladiones Costa. Os benefícios da Capoterapia para os idosos de comunidades no Município de Paranaíba. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física. 2017. FAMEP - Faculdade do Médio Parnaíba. Disponível em <<http://www.famep.com.br/novo/famep/producao-cientifica/graduacao/educacao-fisica/54-os-beneficios-da-capoterapia-para-os-idosos-de-comunidades-no-municipio-de-parnaiba.pdf>> . Acesso em 30 Abr. 2020.