

# RE: Relatos que inspiram



Das capitais ao interior do país, a presença dos Profissionais de Educação Física nas equipes de saúde já é uma realidade. Nesta edição, conheceremos os relatos de duas profissionais que atuam com públicos e estratégias diferentes, mas com o mesmo objetivo: garantir uma sociedade mais saudável.



## **GRUPO MEXA-SE LEVA ATIVIDADE FÍSICA A CRIANÇAS DE BRUNÓPOLIS (SC)**

Em sua rotina de trabalho, a equipe médica da Unidade Básica de Saúde (UBS) da cidade de Brunópolis (SC) percebeu a chegada de muitas crianças com problemas de saúde que poderiam ser evitados com a prática de atividades físicas. Alterações nos índices de colesterol, diabetes e até mesmo obesidade. Tudo causado pelo sedentarismo. A solução? Orientar que essas crianças mudassem seus hábitos, praticando atividades físicas regularmente, adotando uma alimentação saudável e trocando os longos períodos em frente à televisão por brincadeiras em grupo, ao ar livre.

Eis o obstáculo: a cidade. Pequena e agrária, com menos de 3 mil habitantes, Brunópolis não conta com opções de atividade física orientada para os moradores, como escolinhas de esportes e clubes. Eles têm, basicamente, a Educação Física Escolar. Para garantir que esse público tivesse a oportunidade de mudar seus hábitos, tratando suas patologias e prevenindo futuras, a médica Bruna Marcon, clínica geral da UBS, sugeriu à Profissional de Educação Física da equipe, Rosângela Tormen [CREF 016570-G/SC], que fosse criado um grupo de atividades físicas para as crianças da região.

O grupo Mexa-se se tornou realidade em outubro de 2017 e, com a orientação de Rosângela, já tirou mais de 30 crianças do sofá - algumas já diagnosticadas com obesidade -, e devolveu a elas uma vida saudável e ativa. No contraturno escolar, os encontros inicialmente aconteciam uma vez por semana. Mas o sucesso foi tanto, que logo passaram para duas vezes semanais.



Como o objetivo é mudar os hábitos, a atividade precisa ser divertida. Por isso, tudo o que é aplicado por Rosângela tem caráter recreativo. “Como metodologia, são realizadas atividades funcionais desenvolvidas ao ar livre na praça, ou no campo de futebol da comunidade, com jogos, dinâmicas aeróbicas, caminhadas e passeios ciclísticos”. O retorno foi tão positivo que o grupo cresceu e deixou de ser exclusivo para pessoas encaminhadas pela equipe médica: “Muitos pais vieram até nós pedir que incluíssemos seus filhos, mesmo sem nenhum diagnóstico médico”.

*“Como metodologia, são realizadas atividades funcionais desenvolvidas ao ar livre na praça, ou no campo de futebol da comunidade, com jogos, dinâmicas aeróbicas, caminhadas e passeios ciclísticos”*



*“Atendemos muitas mulheres que utilizavam uma alta dosagem de ansiolíticos, por exemplo, e que, com a atividade física, o acompanhamento nutricional e o atendimento psicológico reduziram bastante a medicação. Pessoas com doenças crônicas, como hipertensão, que conseguiram até suspender o uso de remédios, apenas controlando a alimentação e praticando atividade física”*

Consequentemente, o grupo deixou de ser visto como dos “gordinhos”, para ser visto como algo interessante, divertido e do qual todos gostariam de fazer parte. A profissional Rosangela conta que essa inclusão trouxe benefícios inclusive para o lado social das crianças. “Eles fizeram amigos, muitas crianças que não saíam de casa, não brincavam na rua, até porque tinham vergonha de seus corpos, perderam o medo e passaram a fazer parte desse ambiente”.

Não só as crianças, mas também os adultos. Rosangela observa que as crianças participantes do grupo foram agentes transformadores dentro de suas famílias. “Elas levavam para casa os frutos dos hábitos saudáveis e acabavam influenciando toda a família”. Hoje, Rosangela orienta duas turmas, sendo uma de manhã e outra à tarde. Promovendo mais do que exames melhores, mas saúde física e mental para as crianças da região, o grupo Me-xa-se contribui para uma sociedade mais saudável e com menos gastos para a saúde pública de Brunópolis.



### **PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA É PEÇA FUNDAMENTAL EM SAÚDE PÚBLICA DE CORONEL MURTA (MG)**

“Eu consegui voltar a dançar depois de muito tempo”. “Graças a você, voltei a sorrir”. São relatos como esses que fazem Mariângela Cardoso Miranda [CREF 016047-G/MG] levantar todos os dias. Eles vêm de seus alunos, beneficiários do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf), programa do Sistema Único de Saúde (SUS), na cidade de Coronel Murta (MG). Mariângela trabalha em parceria com duas outras profissionais: uma nutricionista e uma psicóloga.

Juntas, as três formam a equipe do Nasf – a única para atender quase 10 mil habitantes. Moradores da comunidade os procuram em busca de atendimento, atenção e um primeiro cuidado com a saúde – que é o que elas oferecem lá. “São tantas pessoas nos procurando, que não conseguimos atender todas”, explica a profissional Mariângela. O fato dos beneficiários não chegarem através do SUS, não significa que não estão doentes.

A profissional explica que por conta de a região ser extremamente carente, a cultura local acaba fazendo com que toda essa população adoça. “São

muito comuns os casos de depressão e ansiedade, além de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. Também recebemos pessoas com problemas articulares, por exemplo. Nestes casos, encaminhamos ao ortopedista, promovendo, de fato, um atendimento completo para esse paciente”.

Suporte completo e repleto de atenção. O carinho com que Mariângela e as colegas recebem essas pessoas faz com que elas tenham aderência ao tratamento completo. “Estamos sempre articulando com os profissionais do SUS, como médicos e enfermeiros, para acompanhar a evolução de cada caso”. Casos que, geralmente, têm evolução graças ao apoio da equipe do Nasf.



Equipe do Nasf. Da esquerda para a direita: nutricionista, Profissional de Educação Física, nutricionista e psicóloga



“Atendemos muitas mulheres que utilizavam uma alta dosagem de ansiolíticos, por exemplo, e que, com a atividade física, o acompanhamento nutricional e o atendimento psicológico, reduziram bastante a medicação. Pessoas com doenças crônicas, como hipertensão, que conseguiram até suspender o uso de remédios, apenas controlando a alimentação e praticando atividade física”.

Além do objetivo principal, que é a promoção da saúde na comunidade, o atendimento da equipe do Nasf ainda representa uma diminuição no impacto de investimentos para a saúde pública. Isto porque, ao diminuir ou cortar medicamentos de um paciente, reduzindo sua necessidade de tratamentos específicos, muitos reais são eliminados do orçamento. “Sem contar com as que já entram no programa sem nenhuma doença crônica. Nestes casos, já estamos prevenindo algo que futuramente sairia caro. Sem sombra de dúvidas, a prevenção e a promoção da saúde são as melhores estratégias”.

Para que essa prevenção seja, de fato, eficaz, Mariângela defende que a relação humana, além da profissional, é importantíssima. “Precisamos nos preocupar também com esse lado, e não apenas com a técnica”. A profissional, nascida na cidade de Coronel Murta, morou durante um tempo na capital mineira e em Campinas (SP), até se formar. Hoje, admite que a estrutura da saúde pública da cidade é desanimadora, mas algo mais forte a impulsiona a levantar da cama todos os dias: “O amor pela profissão e pela cidade”.

