

RE: Relatos que inspiram



Em mais uma edição, a Revista Educação Física traz relatos dos mais variados cantos do país, com campos de atuação, histórias e experiências diferentes. Da Chapada dos Guimarães, na Bahia, conheceremos a história de um profissional que criou uma forma de arrecadar alimentos e distribuí-los a famílias em situação de vulnerabilidade social. De Três Rios, no Rio de Janeiro, saberemos mais sobre a atuação de três profissionais de Educação Física no NASF. Os relatos você confere a seguir.

AULAS PROMOVEM SAÚDE E BEM-ESTAR SOCIAL NA CHAPADA DIAMANTINA

Os últimos anos não foram fáceis, mas para as pessoas em situação de vulnerabilidade social, o impacto da pandemia foi ainda mais difícil. Diante dessa realidade, em Souto Soares, cidade localizada na Chapada Diamantina, na Bahia, um Profissional de Educação decidiu agir para ajudar sua comunidade. O meio não poderia ser diferente: José Roberto dos Anjos Araújo [CREF 011385-G/BA] passou a dar aulas ao ar livre e, em contrapartida, recebia dos alunos alimentos e donativos, que posteriormente eram distribuídos a famílias mais necessitadas.



Por ser uma iniciativa independente, a indicação das famílias beneficiadas é feita pelos próprios alunos. “Percebi que havia famílias passando por necessidades e que muitas vezes faltava um alimento na mesa. Foi aí que surgiu a ideia de criar o projeto, com o objetivo arrecadar alimentos e fazer com que mais pessoas se movimentassem, inclusive para aumentar a imunidade corporal por meio da prática do exercício físico”, conta José Roberto.

No início, os alunos tinham receio de retomar a prática de atividade física devido aos riscos de transmissão do vírus, mas aos poucos, com a redução do número de casos e atendendo aos protocolos de segurança, a turma foi crescendo. Atualmente, o projeto Aulão de Aeróbica na Praça conta com uma média de 30 alunos por aula, sendo todas mulheres de 15 a 60 anos de idade.

“Percebi que havia famílias passando por necessidades e que muitas vezes faltava um alimento na mesa. Foi aí que surgiu a ideia de criar o projeto, com o objetivo arrecadar alimentos e fazer com que mais pessoas se movimentassem, inclusive para aumentar a imunidade corporal por meio da prática do exercício físico”

E, assim, o projeto que começou timidamente em setembro de 2021 segue, até hoje, levando saúde e bem-estar à população do bairro. “O nosso principal objetivo durante a aula é fazer com que mais pessoas se movimentem e tenham mais qualidade de vida. Quanto mais pessoas se movimentarem, menor será a procura por remédios no futuro”, defende José Roberto.



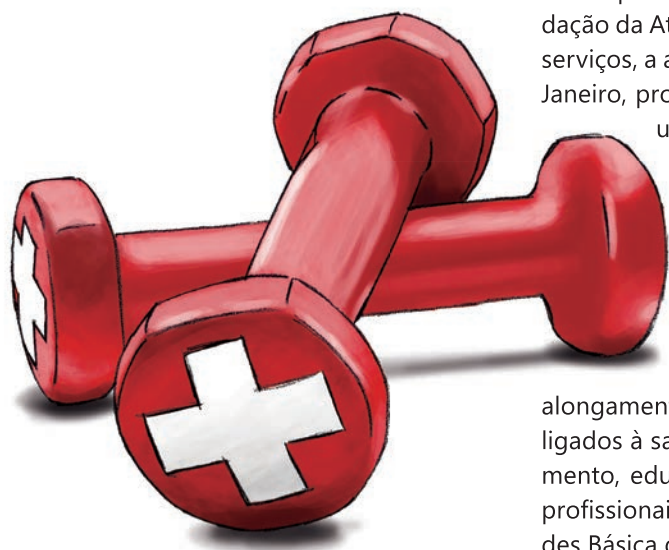
As aulas são divididas em aquecimento, aeróbico e alongamento. E o retorno dos alunos tem sido o combustível para que o trabalho siga sendo realizado. “Alguns relatam que antes não conseguiam nem dormir direito, mas que hoje percebem uma melhora não somente na qualidade do sono, mas na mente e também na disposição corporal. Assim, quanto mais pessoas se movimentarem, consequentemente teremos menos pessoas tomando remédios, e, sem sombra de dúvidas, mais pessoas saudáveis e com mais qualidade de vida”, defende o profissional.

PROFISSIONAIS CONTAM EXPERIÊNCIA NO NASF

O Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) foi criado pelo Ministério da Saúde em 2008 com o objetivo de apoiar a consolidação da Atenção Básica no Brasil, ampliando as ofertas de saúde na rede de serviços, a abrangência e o alvo das ações. Em Três Rios, município do Rio de Janeiro, profissionais de Educação Física contam suas experiências em uma unidade do NASF.

Além dos Profissionais de Educação Física, a equipe é composta por outros Profissionais de Saúde, tais como Assistentes Sociais, Nutricionistas, Fisioterapeutas, Psicólogos, Farmacêuticos e Fonoaudiólogos.

Um dos profissionais que atua no núcleo, Gustavo Guedes [CREF 016553-G/RJ] promove práticas corporais para os usuários, como ginástica localizada, circuito funcional, caminhada e alongamento. Além disso, também organiza palestras e eventos com temas ligados à saúde, realiza avaliações físicas trimestrais, atividades de matriciamento, educação em saúde e projeto terapêutico singular com os demais profissionais. As ações são realizadas em espaços públicos e/ou nas Unidades Básicas de Saúde (UBS)



“É muito gratificante trabalhar no NASF porque proporcionar bem-estar físico, mental e social aos usuários é algo muito prazeroso. Há vários relatos de alunos que depois que começaram a participar das práticas corporais sua qualidade de vida melhorou. Fico muito feliz com os resultados, pois isso nos faz superar quaisquer dificuldades que encontramos no trabalho”.

O intuito do trabalho é promover saúde e prevenir doenças (DCNTs) dos usuários do SUS, bem como melhorar a capacidade funcional, reduzir a pressão arterial, o nível de açúcar no sangue, amenizar os efeitos do envelhecimento como osteopenia, sarcopenia, e vários outros benefícios que a atividade física proporciona.

Quem também conta sua experiência no NASF de Três Rios é o Vladimir Guedes [CREF 028891-G/RJ]. “Como Profissional de Educação Física, atuo dando palestras sobre os benefícios da atividade física, faço visitas a pacientes que precisam de recuperação pós trauma ou doenças crônico degenerativas, entre outros”.



Vladimir conta que todos os dias são realizadas na Unidade Básica de Saúde (UBS) atividades de alongamento, fortalecimento muscular, reabilitação física e cardíaca em grupos de pacientes com diversos tipos de doenças e agravos. “Com essas atividades, é mensurável a diminuição do sobrepeso e obesidade, elevando a autoestima, sensação de bem-estar e disposição para as atividades do dia a dia, assim aumentando a longevidade. A atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde e na prevenção de enfermidades crônica degenerativas, para todas as pessoas em qualquer idade. A prática de atividade física é essencial para promoção da saúde e a melhora da qualidade de vida dos que chegam à rede de atenção básica do Sistema Único de Saúde (SUS)”, defende.

O tipo de exercício prescrito deve encontrar aceitação e satisfação da pessoa ao praticá-lo, de forma a evitar um futuro abandono e a perda dos benefícios adquiridos por este, como explica Valber Moraes Garcia [CREF 013470-G/RJ], que atua na mesma unidade. No local são oferecidas atividades como caminhada, circuito funcional, dança de salão, esportes adaptados, jogos recreativos, dentre outros.

“É também característica deste programa seu caráter multidisciplinar, oferecendo espaço para outras áreas do conhecimento, que tenham colaboração a prestar aos indivíduos participantes do programa. Como oficinas de trabalhos manuais, culinária, música, teatro, ” conta.

ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA

Nós queremos conhecer a sua experiência, seja ela na escola, academia, hospital, clube ou qualquer outro segmento. Envie o seu relato para o e-mail revistaef@confef.org.br e teremos o maior prazer em compartilhá-lo.

"A atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde e na prevenção de enfermidades crônica degenerativas, para todas as pessoas em qualquer idade. A prática de atividade física é essencial para promoção da saúde e a melhora da qualidade de vida dos que chegam à rede de atenção básica do Sistema Único de Saúde (SUS)"