

## **ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: ABORDAGEM NA SALA DE ESPERA**

### **PHYSICAL ACTIVITY IN PRIMARY CARE: APPROACH IN THE WAITING ROOM**

**JULIANY MARQUES ABREU DA FONSECA.** Fisioterapeuta. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Comunidade da Universidade Federal do Piauí – UFPI.

**LÚCIA DE FÁTIMA DA SILVA SANTOS.** Fisioterapeuta. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Comunidade da Universidade Federal do Piauí – UFPI.

**MARIA DO SOCORRO OLIVEIRA GUIMARÃES.** Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Comunidade da Universidade Federal do Piauí – UFPI. Especialista em Regulação no SUS pelo Hospital Sírio-Libanês.

**CARLA MANUELA SANTANA DIAS PENHA.** Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Comunidade da Universidade Federal do Piauí – UFPI. Especialista em Terapia Intensiva pela NOVAFAPI e em Gestão Pública dos Serviços de Saúde pela UFMA.

Bairro Mocambinho 1, Quadra 38, Casa 37, Setor-A, Teresina-PI. E-mail: juliany.markes@hotmail.com

### **RESUMO**

**Objetivo:** Descrever a experiência de uma ação de promoção de saúde realizada por fisioterapeutas e enfermeiros na sala de espera de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). A ação teve o propósito de informar os usuários, de maneira ativa e participativa, sobre a importância da atividade física para a saúde. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência sobre uma ação de promoção de saúde realizada com os usuários da sala de espera em unidade básica de saúde de Teresina - PI. Participaram da experiência aproximadamente 30 usuários. A ação foi dividida em três momentos que compreenderam um contato inicial com os usuários, apresentação do tema e realização de atividade física. **Resultado:** Os resultados desta experiência demonstraram a receptividade e a participação satisfatória dos usuários presentes na sala de espera. **Conclusão:** A atividade reduz o estresse da espera e agrega educação em saúde para melhorar a qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Motora. Promoção da Saúde. Qualidade de Vida.

### **ABSTRACT**

**Aims:** Describe the experience of a health promotion action performed by physiotherapists and nurses in the waiting room of a Basic Health Unit (UBS). The purpose of the action was to inform the users, in an active and participative way, about the importance of physical activity for health. **Methods:** This is an experience report about a health promotion action performed with the users of

the waiting room in a basic health unit in Teresina - PI. Approximately 30 users participated in the experiment. The action was divided in three moments that comprised an initial contact with the users, presentation of the subject and accomplishment of physical activity. Result: The results of this experiment demonstrated the receptivity and satisfactory participation of the users present in the waiting room. Conclusion: The activity reduces the stress of waiting and adds health education to improve the quality of life.

**KEYWORDS:** Motor Activity. Promotion of Health. Quality of Life.

## **INTRODUÇÃO**

A acelerada urbanização e industrialização ocorridas nas últimas décadas ocasionaram mudanças no perfil de morbimortalidade da população brasileira evidenciando o decréscimo da prevalência de doenças infectocontagiosas e parasitárias e o aumento de doenças e agravos não transmissíveis (DANT), como a hipertensão arterial, diabetes e obesidade. Dessas doenças decorrem graves complicações à saúde, que interferem na qualidade de vida e saúde do indivíduo, além de acarretar elevados custos para a sociedade e governo (SANTOS et al., 2012).

Diante disto, a reorientação dos processos de trabalho em saúde na atenção primária se tornou necessária com vistas a permitir a construção de práticas de promoção de saúde a partir da compreensão das reais necessidades da população do território (REIS et al., 2014). Nesse contexto, a atividade física tem sido reconhecida como importante recurso para políticas de promoção de saúde, uma vez que é considerada como meio profilático e no tratamento das DANT e está associada a inúmeros benefícios para saúde física, mental e social dos praticantes (COSTA et al., 2012; MENDES et al., 2013; MIELKE et al., 2015; POLISSENI; RIBEIRO, 2014).

Sob essa perspectiva, a atividade física tem destaque na Política Nacional de Promoção da Saúde e ressalta quatro áreas prioritárias: ações na rede básica de saúde e na comunidade; ações de aconselhamento e divulgação; ações intersetoriais e de mobilização de parceiros; e ações de monitoramento e avaliação (COSTA et al., 2012).

Entre as estratégias utilizadas para desenvolver as ações de promoção da saúde na rede básica de saúde e na comunidade está a abordagem dos usuários na sala de espera da assistência profissional. Essas ações levam em consideração as necessidades dos usuários e permitem a participação ativa das pessoas em risco de adoecer e de toda a comunidade, efetivando a aproximação entre a comunidade e o serviço de saúde (REIS et al., 2014).

O presente estudo tem por objetivo descrever a experiência de uma ação de promoção de saúde realizada por fisioterapeutas e enfermeiros na sala de espera de uma Unidade Básica de Saúde (UBS).

## **METODOLOGIA**

A produção deste artigo se deu a partir uma experiência promotora de saúde realizada por duas fisioterapeutas e duas enfermeiras na sala de espera de uma UBS localizada na zona sudeste da cidade de Teresina - Piauí. A ação

teve o propósito de informar os usuários, de maneira ativa e participativa, sobre a importância da atividade física para a saúde.

Previamente foi realizado contato com a enfermeira responsável pela Estratégia Saúde da Família (ESF) na UBS a fim de obter informações acerca das necessidades da população e do território, bem como os horários de atendimentos para grupos específicos como os idosos e as gestantes. Diante do relato da enfermeira e do dia escolhido para intervenção a atividade física foi escolhida como tema relevante para ser abordado na UBS. Vale destacar que a UBS escolhida não possui Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e conseqüentemente não conta com o apoio de profissionais de educação física ou fisioterapeutas. Na ocasião foi esclarecida a natureza das ações, o objetivo a ser alcançado e como elas seriam realizadas. A enfermeira aprovou prontamente a ideia e autorizou formalmente a realização da intervenção.

Posteriormente foi realizada uma nova visita ao posto para observações quanto ao espaço da unidade, identificação da rotina do serviço, delineamento do perfil dos usuários, levantamento de suas necessidades, planejamento das atividades e apresentação do projeto para a equipe de saúde. Inicialmente a atividade foi planejada para o público idoso, pois a data escolhida para a atividade correspondia a um dia para atendimento dessa população. No entanto, ao chegar na UBS, uma grande quantidade de adultos jovens estava presente na sala de espera. Todavia, isso não trouxe limitações para a atividade planejada uma vez que esta era exequível e benéfica para todas as idades e populações.

Antes de iniciar as atividades foi realizada a aferição da pressão arterial dos pacientes, procedimento de rotina antes dos atendimentos. A atividade foi dividida em três momentos.

Inicialmente ocorreu uma breve apresentação dos profissionais que iriam orientar a atividade e dos usuários presentes na sala de espera, onde todos se conheceram e foram estimulados a interagir possibilitando assim um vínculo inicial. Em seguida, ocorreu uma conversa mediada por uma das fisioterapeutas durante a qual foram apresentadas, por meio de slides ilustrados, as orientações para realização de exercícios físicos, tais como a necessidade de vestuário adequado, alimentação, hidratação, além da importância da prática contínua e regular de exercícios físicos.

Um cuidado da equipe durante a apresentação do tema foi elaborar slides com textos de linguagem simples a fim de aproximar-se do público presente, possibilitando maior e melhor compreensão. Além disso, optou-se por apresentar o tema mediante ilustrações e em curto espaço de tempo a fim de manter a atenção e interesse dos participantes.

Em terceiro momento os participantes foram convidados a realizar um alongamento que foi demonstrado e teve sua execução acompanhada pelo grupo. Logo após, os participantes realizaram exercícios que objetivavam o treino de tarefas do dia a dia.

Para realização dos exercícios foi construído, no espaço da sala de espera, um circuito de treino funcional utilizando materiais lúdicos como bambolês, balões, jogo de boliche, fita colorida e bola. O circuito foi percorrido em tempo médio de 30 minutos e permitiu a realização de exercícios de marcha lateral, equilíbrio, agachamento para pegar objetos no chão, coordenação e respiração. Para encerrar procedeu-se aos agradecimentos e foi servido um lanche saudável à base de frutas, por considerar que muitos usuários chegam ao posto de saúde com muitas horas de antecedência para o atendimento que se inicia por volta

das 8:30h da manhã. Durante o momento em que os usuários realizavam o lanche foi avaliado o efeito da ação por meio de conversas informais com os usuários.

A atividade foi realizada no período da manhã, iniciando as 7:00h e concluída por volta das 8:30h com duração total de 1 hora e 30 minutos, dividida da seguinte forma: 15 minutos para apresentação dos profissionais e usuários, 15 minutos para apresentação do tema, 30 minutos para realização de exercícios físicos e 30 minutos para se alimentar.

## **RESULTADOS**

A população que participou desta experiência era composta aproximadamente por 30 pessoas, na faixa etária de 30 a 80 anos de idade, de ambos os sexos e que no momento da ação estavam com a pressão arterial considerada normal para a idade. Identificou-se que o perfil da população atendida é de pessoas provenientes de famílias de baixa renda, com baixo grau de escolaridade e com ocupações profissionais que demandam pouca qualificação técnica.

As patologias mais mencionadas pelos usuários foram a osteoporose, diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica. Nesta ação a apresentação do tema foi um período em que os usuários aproveitaram para manifestar suas dúvidas acerca da realização dos exercícios e patologias, tais como “Quem tem hipertensão pode fazer caminhada?”, “Tenho diabete o que eu como antes de caminhar?”. Além dessas perguntas observou-se também que era dúvida o tempo e a frequência ideal para prática de exercícios físicos, além da alimentação e o período mais apropriado do dia.

Durante as conversas com os profissionais, ao final da ação, os participantes referiram ter “gostado muito” e que “deveria ser feito mais vezes”, manifestando aceitação e interesse pela ação. Referiram ainda que foi possível “tirar dúvidas que não dá tempo na hora da consulta” e que “é muito importante fazer essas coisas no postinho porque o tempo passa mais rápido e distrai”. Nesse momento ainda foi possível esclarecer dúvidas daqueles que não se manifestaram durante a apresentação do tema, observar a troca de experiências entre eles e fortalecer o vínculo entre o profissional e o usuário da UBS.

Descrevendo rapidamente uma perspectiva avaliativa da ação na referida UBS, foi possível observar a atenção e empenho dos participantes no momento da atividade. Além disso, foram notórias a receptividade e participação dos usuários presentes, fatores que sugerem o impacto positivo causado pela atividade desenvolvida.

## **DISCUSSÃO**

Por vezes encarada apenas como parte do espaço físico de um estabelecimento de saúde, a sala de espera representa locus privilegiado para o desenvolvimento de ações devido ao alto número de usuários que por ela circulam diariamente (REIS et al., 2014; TEIXEIRA; VELOSO, 2006). Atividades com abordagem da população na sala de espera abrem espaço para dúvidas, críticas, opiniões, sugestões, troca de experiências e informações entre os usuários do serviço de saúde e os profissionais (ASSIS et al., 2007; VALENTE et al., 2015). Dessa forma, a sala de espera contribui para o desenvolvimento de

um cuidado humanizado, fortalecendo o vínculo entre a comunidade e o serviço de saúde através de um cuidado não meramente técnico-científico. De modo mais abrangente, nesse espaço de atuação o profissional tem a chance de exercitar-se também como instrumento do cuidar (TEIXEIRA; VELOSO, 2006).

A atividade realizada neste estudo além de agregar educação em saúde, se realizada com frequência, permite contribuir com a melhora da qualidade de vida física e psicossocial, prevenir doenças e agravos, além de promover uma aproximação entre o profissional de saúde e o usuário do serviço, proporcionando ao indivíduo praticante, já em curto prazo, um relaxamento e consequentemente uma diminuição do estresse, da ansiedade e auxiliando na melhora do humor.

Somados aos benefícios da promoção de saúde, o envolvimento dos usuários em uma atividade durante o tempo de espera por atendimento ameniza o desgaste físico e emocional e constitui-se assim em uma forma de humanizar os burocratizados serviços prestados contribuindo para melhorar a qualidade ao serviço, acolher os usuários e fortalecer o vínculo (RODRIGUES et al., 2009).

Diante de tamanha relevância, evidencia-se a necessidade de reconhecimento do espaço da sala de espera como um dos cenários de atuação dos profissionais na área da saúde, na perspectiva de melhorar a qualidade da assistência prestada, bem como, conhecer melhor as expectativas da população, a fim de garantir um trabalho organizado, baseado nos princípios da humanização e que contribua para o fortalecimento do vínculo (GUIDOLIN; MULLER, 2013).

Além disso, tão importante quanto o início de uma atividade de sala de espera é essencial também seu fechamento (TEIXEIRA; VELOSO, 2006). Para tanto, além da concretização dos objetivos iniciais é imprescindível agradecer a atenção e participação dos integrantes, de modo a fortalecer vínculos que propiciarão futuras atividades.

Estratégias em sala de espera e diversas outras vêm propagando-se dentre as atividades de promoção de saúde. No entanto, ainda há um longo caminho a percorrer, visto que o campo da promoção de saúde é uma tendência crescente e está em processo de construção (MALTA et al., 2008).

## CONCLUSÃO

O envolvimento da população nas ações de saúde dentro da unidade de saúde é fundamental tornando o ambiente acolhedor e agradável para seus usuários. Ademais, ações na sala de espera contribuem para reduzir o estresse da espera e agregar educação em saúde.

## REFERÊNCIAS

ASSIS, M. et al. Ações educativas em promoção da saúde no envelhecimento: a experiência do núcleo de atenção ao idoso da UNATI/UERJ. **O mundo da saúde**, v. 31, n. 3, p. 438- 447, 2007.

COSTA, F. F.; GARCIA, L. M. T.; NAHAS, M. V. A Educação Física no Brasil em transição: perspectivas para a promoção da atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 7, n. 1, p. 14-21, 2012.

GUIDOLIN, M.; MULLER, A. R. Metodologias de assistência no SUS: a vivência da sala de espera. **Revista de Enfermagem**, v. 9, n. 9, p: 77-83, 2013.

MALTA, D. C. et al. A promoção da saúde e da atividade física no Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, n. 1, p. 24-7, 2008.

MENDES, M. et al. Percepção e prática de atividade física regular entre usuários de serviço de atenção primária à saúde. **Revista APS**, v. 16, n. 2, p. 151- 7, 2013.

MIELKE, G. I. et al. Diferenças regionais e fatores associados à prática de atividade física no lazer no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde-2013, **Revista Brasileira Epidemiologia**, v.18, supl. 2, p. 158 – 169, 2015.

POLISSENI, M. L. C.; RIBEIRO, L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 340- 4, 2014.

REIS, F. V. et al. Educação em saúde na sala de espera – relato de experiência. **Revista Medica Minas Gerais**, v. 24, n.1, p. 32-6, 2014.

RODRIGUES, A. D. et al. Sala de espera: um ambiente para efetivar a educação em saúde. **Vivências**, v. 5, n. 7, p. 101-6, 2009.

SANTOS, R.P. et al. Aconselhamento sobre alimentação e atividade física: prática e adesão de usuários da atenção primária. **Revista Gaúcha Enfermagem**, v.33, n. 4, p. 14-21, 2012.

TEIXEIRA, E. R.; VELOSO, R. C. O grupo em sala de espera: território de práticas e representações em saúde. **Texto contexto – enfermagem**, v. 15, n. 2, p. 320-5, 2006.

VALENTE, M. A. S. et al. O que te espera na Sala de Espera: educação em saúde em Unidades de Atenção Primária à Saúde (UAPS) de Governador Valadares (MG). **Caminho Aberto - Revista de Extensão do IFSC**, v.1, n. 3, 2015.