

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”

### “CORPO NA ATIVA” GRUPO DE PRÁTICAS CORPORAIS, INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA SAÚDE DA MULHER: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA PELA CONCEPÇÃO DE RESIDENTES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE COLETIVA

José André Matos Leal<sup>1</sup>, Caik Ferreira Silva<sup>2</sup>, Cícera Geórgia Brito Milfont<sup>3</sup>  
Keila Formiga de Castro<sup>4</sup>

**Resumo:** A promoção da saúde visa a melhoria e o controle, que pode ser definida como a busca constante de formas de prevenir, gerenciar ou diminuir os processos de adoecimento de forma conveniente. O objetivo do presente estudo é descrever a criação e o desenvolvimento de um grupo para melhoria da saúde da mulher em uma UBS. Esse estudo foi de cunho descritivo, do tipo relato de experiência com abordagem qualitativa. Realizado a partir das expectativas e experiências vividas pelos residentes em saúde coletiva da Universidade Regional do Cariri – URCA, formado por um grupo de mulheres adultas, nomeado de “Corpo na Ativa”. Com os achados, é possível observar que a criação e desenvolvimento do grupo buscou proporcionar momentos de interação, participação ativa, informação, qualidade de vida no processo de melhoria da saúde. O grupo Corpo na Ativa parece ser benéfico a população dessa comunidade rural, tendo em vista as diversas possibilidades de ofertas de práticas a esse público, dessa forma foi possível possibilitar uma das inúmeras formas de se pensar em saúde não medicamentosa e prazerosa, através de práticas corporais e relaxantes no processo de promoção da saúde, dando o suporte e trabalhando em equipe multi e interdisciplinar.

**Palavras-chave:** Corpo na Ativa. Qualidade de vida. Saúde.

#### 1. Introdução

A promoção da saúde visa a melhoria e o controle, que pode ser definida como a busca constante de formas de prevenir, gerenciar ou diminuir os processos de adoecimento de forma conveniente. Além de identificar os fatores externos que interferem nesse processo e os relacionados às necessidades individuais, levando em consideração as diferenças sociais, culturais e econômicas de cada localidade (SILVA; SCHRAIBER; MOTA, 2019).

Dessa forma algumas estratégias podem ser traçadas para melhoria da saúde no contexto amplo desses indivíduos, tais como a informação, a integração de novas alternativas de práticas e a atividade física. Uma delas é a educação em saúde, que se configura como estratégia essencial para a

---

1 Universidade Regional do Cariri, email: [am079634@gmail.com](mailto:am079634@gmail.com)

2 Universidade Regional do Cariri email: [caik17ferreira@gmail.com](mailto:caik17ferreira@gmail.com)

3 Universidade Regional do Cariri, email: [georgia.milfont@urca.br](mailto:georgia.milfont@urca.br)

4 Secretaria municipal de saúde do Crato Ceará, email:  
[keilaformigacastro2@gmail.com](mailto:keilaformigacastro2@gmail.com)

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”

promoção da saúde, principalmente quando se faz parte de uma equipe multiprofissional, pois estimula o autocuidado e o comprometimento com as ações de controle da doença e exige o uso da empatia, comunicação e capacidade de trabalho em grupos (BARATIERI; MARCON, 2011).

Já as PICS (práticas integrativas e complementares em saúde), contemplam recursos terapêuticos envolvendo questões que buscam estimular os sistemas corporais de forma natural minimamente invasivas, com abordagem acolhedora, promovendo recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, diminuindo os agravos (BRASIL, 2006). E por último as práticas corporais, que devem ser percebidas como expressões individuais e coletivas do movimento corporal oriundas do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta e da ginástica, sendo possibilidades de atividades as práticas de caminhada e orientação de exercícios, que contribuem no processo de melhoria da saúde (MINISTERIO DA SAÚDE, 2008).

Sendo assim, a residência multiprofissional em saúde coletiva (RMSC) tem papel fundamental na realização dessas práticas, principalmente a nível da atenção básica. Destacam-se os profissionais que vêm de diferentes áreas de formação e têm potencial para partilhar diferentes saberes. O objetivo do programa RMSC é formar profissionais capazes de prestar assistência integral e humanizada aos pacientes, abordando todos os aspectos envolvidos no processo saúde-doença, desde as questões sociais e econômicas até o próprio contexto de saúde (MINISTERIO DA SAÚDE, 2006).

### 2. Objetivo

O objetivo do presente estudo é descrever a criação e o desenvolvimento de um grupo para melhoria da saúde da mulher em uma UBS (Unidade Básica de Saúde) que faz parte da ESF (Estratégia Saúde da Família) Baixio das Palmeiras na zona rural do Cariri Cearense.

### 3. Metodologia

Esse estudo foi de cunho descritivo, do tipo relato de experiência com abordagem qualitativa. Realizado a partir das expectativas e experiências vividas pelos residentes em saúde coletiva da Universidade Regional do Cariri – URCA, formado por um grupo de mulheres adultas, nomeado de “Corpo na Ativa”, que funciona dois dias por semana, com duração de cerca de uma hora e meia por encontro, realizado na zona rural da cidade de Crato-CE. Com início no mês de abril de 2022 e previsão de término em fevereiro de 2023. Foram realizados até o presente dia 24 encontros nas terças e quintas úteis. As atividades aconteceram no pátio de uma igreja próximo a UBS da comunidade. O grupo “Corpo na ativa” foi construído por residentes após investigar que o cenário da região é carente em relação a prática de atividades físicas supervisionadas por um profissional de educação física, contendo nessa região, que é bastante extensa, apenas um grupo de dança que acontece duas vezes por semana no horário da noite, supervisionada por uma profissional qualificada. Bem como o

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”

déficit de momentos de relaxamento e práticas de saúde não medicamentosa. Tendo em vista essas questões, surgiu a ideia de criar um grupo de apoio e melhoria na qualidade de vida dessas mulheres, ofertando práticas corporais de diversas modalidades: Funcional, Musculação com pesos adaptados, Exercícios aeróbicos, Ritbox (treino ritmado com música), Jogos interativos, Pilates e Avaliação física. Momentos de relaxamento do corpo e da mente através das PICS: Massoterapia, Ventosaterapia, reflexologia podal, meditação guiada, yoga, aromaterapia, musicoterapia, fabricação e uso de chás. Também na educação em saúde com temas específicos como uso de plantas medicinais, Importância do diagnóstico precoce de IST's, Aleitamento materno mitos e verdades, setembro amarelo na importância com a saúde mental, outubro rosa na prevenção no câncer do colo de útero e mama, diversidade sexual e gênero, e no combate à violência contra a mulher.

Os encontros com utilização de PICS e educação em saúde foram realizados uma vez por mês cada, e em determinados momentos, conduzidos pelos residentes ou por algum profissional de saúde convidado da própria ESF ou de outros serviços, sendo assim os outros dias do mês preenchidos com as diversas modalidades descritas de atividades das práticas corporais. Na maioria das rodas de conversa em educação em saúde, foi utilizada linguagem acessível e metodologias ativas, buscando dessa forma um espaço de trocas e saberes bilaterais, ou seja, descentralizando o enfoque na fala do profissional de saúde e permitindo um olhar holístico acerca do tema. Em contrapartida, os usos das PICS foram empregados em um ambiente fechado, sendo estes em uma sala na UBS e em uma sala fechada na igreja, permitindo o conforto e privacidade das usuárias participantes. As práticas corporais ofertadas se dividiam em três momentos: alongamento, exercícios de força e por últimos exercícios aeróbicos, a cada encontro, exceto no primeiro dia do grupo e três meses depois exatamente, para realização de avaliações físicas, tais como: peso altura, circunferência e medida de dobras cutâneas.

#### 4. Resultados e Discussões

Com os achados, é possível observar que a criação e desenvolvimento do grupo “Corpo na Ativa”, buscou proporcionar momentos de interação, participação ativa, informação, qualidade de vida no processo de melhoria da saúde. Sabe-se que por muito tempo a população esteve centralizada no modelo meramente curativo, no entanto, estudos avançaram na perspectiva da saúde na modalidade multiprofissional, através da ação de outros profissionais de saúde em conjunto, que conquistaram seu espaço desenvolvendo estratégias de promoção da saúde e na prevenção de doenças (GONÇALVES et al., 2020).

Segundo Dutra; Xavier; Goedert (2018), a abordagem multiprofissional permite que o protagonismo esteja no paciente e que cada profissional, dentro da sua área de formação, contribua para o bem em comum. Esse trabalho beneficia o sistema de saúde, pois proporciona atendimento integral e humanizado, acarreta menos consultas, encaminhamentos desnecessários e

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”

reflete na redução da sobrecarga do SUS. Outra melhora verificada através dos relatos dos participantes foi sobre saúde mental, momentos de relaxamento com meditação e práticas integrativas, acolhimento e escuta, trouxeram um alívio nos sintomas de ansiedade e depressão dessas mulheres, dessa forma Profissionais de saúde compreendem que as PICS, trazem elementos como cuidado integral, permitindo um novo olhar ao ser humano e ao processo saúde-doença, com estratégias mais humanizadas (AMADO et al, 2018).

Dentre outros aspectos, destaca-se o aprendizado do grupo acerca da disseminação da informação qualificada sobre diversos temas ligados ao processo de saúde/doença, tão importante na educação em saúde. As estratégias educativas utilizadas no monitoramento, devem ser realizadas continuamente nos serviços de saúde com ações de promoção, prevenção, tratamento e redução de agravos, de forma a melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e da coletividade (FIGUEIREDO; RODRIGUE; LEITE.,2012).

Outro aspecto importante observado, foi o processo de controle da diminuição dos níveis de hipertensão arterial, diabetes e obesidade, verificadas através de avaliação após as práticas corporais físicas programadas e supervisionadas no grupo, pois sabe-se que o exercício físico está associado a um importante efeito anti-hipertensivo. Quando uma equipe multidisciplinar adota essa abordagem e a associa aos aspectos dietéticos e comportamentais, pode levar à melhoria da qualidade de vida e resultados satisfatórios para os portadores (REIS et al., 2018). Em um estudo desenvolvido em Centros de Atenção Básica da Espanha, a variável que causou maior controle da pressão arterial foi o Programa de Intervenção da Atividade Física (ARIJA et al, 2018). As participantes do grupo também relataram melhora nas relações comportamentais, na diminuição de dores por todo corpo, melhora no sono e mais revigoradas durante todo o dia.

### **5. Conclusão**

O grupo Corpo na Ativa parece ser benéfico a população dessa comunidade rural, tendo em vista as diversas possibilidades de ofertas de práticas a esse público, porém muito ainda se tem a fazer, pois a adesão ainda não é vista na prática, apesar dos esforços da equipe na divulgação dessas atividades. Dessa forma é válido frisar, que esse relato possibilitou uma das inúmeras formas de se pensar em saúde não medicamentosa e prazerosa, através de práticas corporais e relaxantes no processo de promoção da saúde, dessas populações rurais, que são por muitas vezes deveras carentes, entendendo assim o papel fundamental dos residentes em saúde coletiva nas ESF, dando o suporte e trabalhando em equipe multi e interdisciplinar.

### **6. Agradecimentos**

Apoio da Universidade Regional do Cariri URCA, Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva URCA e a (ESF) Estratégia de saúde da família Baixio das Palmeiras em Crato –CE.

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana

## de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”

### 7. Referências

ARIJA, V. VILLALOBOS, F. PEDRET, R. VINUESA, A. JOVANI, D. PASCUAL, G. ET AL. Physical activity, cardiovascular health, quality of life and blood pressure control in hypertensive subjects: randomized clinical trial. **Health Qual Life Outcomes**. 2018. Disponível em: » <http://dx.doi.org/10.1186/s12955-018-1008-6>. Acesso em: 22 de novembro de 2022.

BARATIERI, T. MARCON, S. S. **Longitudinalidade do cuidado: compreensão dos enfermeiros que atuam na estratégia saúde da família**. Esc Anna Nery. Disponível em: » <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452011000400020>. Acesso em: 22 de novembro de 2022.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 971 de 3 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Diário Oficial da União. 2006.

BRASIL. **PORTARIA GM nº154 de 24** de janeiro de 2008. Cria os núcleos de apoio à saúde da família – NASF. Brasília: Ministério da Saúde; 2008.

BRASIL. **Residência Multiprofissional em Saúde: experiências, avanços e desafios**. Ministério da Saúde Secr Gestão do Trab e da Educ na Saúde Dep Gestão da Educ na Saúde. 2006;7(8):479–98.

DUTRA, E. D. B, XAVIER, D. B. GOEDERT, F. W. **Atuação da Residência Multiprofissional na Atenção Básica no Programa Saúde na Escola: uma experiência no Itapoã**. Distrito Federal - Brasil. 2018.

FIGUEIREDO, M.F.S, RODRIGUES, J. F N.O, LEITE, M. T. S. Health education in the context of family health from the user's perspective. **Interface Comunicacao Saude Educ**. 2012;16(41):315-29. Disponível em: » <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832012000200003>. Acesso em: 22 de novembro de 2022.

GONÇALVES, R DE S, CARVALHO, M. B, FERNANDES, T. C, VELOSO LSL, SANTOS LF, SOUSA TR, ET AL. Educação em saúde como estratégia de prevenção e promoção da saúde de uma unidade básica de saúde. **Brazilian J Heal Rev**. 2020.

REIS, L. L. M. SILVA, R. C. M. ARMADA E SILVA, H. C. D. SOUZA, C.C, SILVA, M. R. B. CUNHA, A. L. Métodos não farmacológicos utilizados pelo enfermeiro na prevenção e controle da Hipertensão Arterial Sistêmica. **Nursing**. 2018.

SILVA, M. J. S, SCHRAIBER, L. B, MOTA, A. O conceito de saúde na Saúde Coletiva: contribuições a partir da crítica social e histórica da produção científica. **Physis**. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312019290102>. Acesso em: 22 de novembro de 2022.