CAMINHADAS MATINAIS: PROMOÇÃO DE SAÚDE E ATIVIDADES FÍSICAS COM IDOSOS

Bruno Kenji Costa Teramoto (teramoto.kenji19@gmail.com)
Jéssica De Carvalho Martelli Miura (jemartelli@gmail.com)
Altair Meirelles De Sousa Maia (altairmeirelles@gmail.com)
Ana Beatriz Silva Do Nascimento (beatrizbeatt@gmail.com)
Caio Gabriel Silva Campelo (caioc35@gmail.com)
Ana Paula Dossi De Guimarães E Queiroz (anadossi@yahoo.com.br)

Introdução: Os idosos requererem atenção no âmbito da saúde pública dadas as doenças crônicas que podem acometê-los. Nessa perspectiva, a prática de atividades físicas, importante método de promoção de saúde, pode contribuir para a prevenção de doenças físicas e psíquicas. Objetivo: Promover grupos de caminhada, para estimular a valorização da saúde, o autocuidado e a sociabilização dos idosos do distrito de Panambi, município de Dourados, MS. Métodos: Trata-se de um relato de experiência com base em um projeto desenvolvido por acadêmicos do curso de medicina da UFGD (Universidade Federal da Grande Dourados). Os estudantes acompanharam uma Equipe de Saúde da Família (ESF) com o objetivo de conhecer o território e elaborar uma intervenção para uma problemática observada dentro do contexto da saúde daquela comunidade. No local, verificou-se muitos moradores de idade avançada, com poucas atividades sociais. A partir daí construiu-se um projeto para contribuir com a melhora da qualidade de vida e a sociabilização dessas pessoas por meio da formação de grupos de caminhadas matinais. Antes da caminhada, realizou-se uma palestra sobre a importância de atividades físicas, e foi oferecido um café da manhã aos presentes. Resultados: A população do distrito de Panambi contribuiu para a realização do projeto. Ainda que o público-alvo fosse a população idosa, as caminhadas matinais contaram com a presença de pessoas de faixas etárias diferenciadas, além dos acadêmicos de medicina e da equipe da UBS, composta por uma enfermeira, um médico e dois agentes comunitários de saúde. Não houve a participação de um educador físico, pois, as equipes de saúde da família não contam com esse profissional. Além disso, a intenção da caminhada era promover saúde e o autocuidado na comunidade, atribuição de todos os membros da ESF. Conclusão: A realização das atividades incentivou o cuidado com a saúde física e mental dos moradores de Panambi. Além disso, a inserção dos acadêmicos de medicina na Atenção

Básica proporcionou uma vivência singular sobre a rotina da ESF e a importância das práticas de promoção de saúde como método preventivo.