

## **PROGRAMA NASF NA PRAÇA: ATENÇÃO BÁSICA PROPORCIONANDO ATIVIDADE FÍSICA À POPULAÇÃO, PROMOVENDO O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.**

Maria Zilná Arrais Daniel Mendes <sup>1</sup>  
Clarice Mara de Menêzes Reges <sup>2</sup>  
Ilana Barros de Barros <sup>3</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O quadro da realidade mundial é de envelhecimento populacional com tendência a aumentar progressivamente. Estima-se que nos dias atuais, a população brasileira de idosos é de 17,6 milhões e que em 2050 o mundo contará com uma população idosa de aproximadamente dois bilhões (BRASIL, 2006).

As ações de atividade física são consideradas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como relevante meio de promoção da saúde e redução de fatores de risco, se constituindo fator preponderante para o envelhecimento saudável quando praticada regularmente, de forma contínua e correta (OMS, 2006).

A Atenção Básica enquanto coordenadora do cuidado, visa produzir a integralidade do cuidado através de ações públicas de proteção da saúde da população, prevenção e controle de riscos, agravos e doenças, como também na promoção da saúde. Tais ações devem estar respaldadas nos princípios da universalidade, da equidade, e da integralidade, e nas diretrizes da regionalização e da hierarquização (BRASIL, 2017). O Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF), se insere na Atenção Básica com a proposta de ampliar o escopo das ações e aumentar a capacidade de resolução das equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF) (BRASIL, 2011).

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência do município de Limoeiro do Norte – Ceará com o Programa NASF na Praça, que proporciona em locais públicos atividades físicas regulares à população promovendo a promoção do envelhecimento saudável da população. Partindo da realidade do envelhecimento da população e da recomendação da OMS de práticas regulares de atividades físicas, justifica-se a importância do supracitado programa e a relevância do estudo.

Quanto à metodologia, por se tratar de um relato de experiência, não há necessidade de aprovação no Comitê de ética, conforme Resolução CEP/CONEP 466/2012. Para o relato dessa experiência utilizaremos a técnica da narrativa.

O programa NASF na Praça surgiu em 2010 para atender uma demanda de um grupo de hipertensos e diabéticos da UBS Dr. João Eduardo Neto, hoje atua em 23 grupos nos territórios de adscrição das 18 (dezoito) equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF), atendendo 519 (quinhentos e dezenove) usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). A realização das atividades físicas são coordenadas por três educadores físicos das equipes dos

<sup>1</sup> Graduanda do Curso Mestrado Profissional em Saúde da Família RENASF - UFC, autor [principalzilnaad@gmail.com](mailto:principalzilnaad@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduada pela Universidade Vale do Acaraú – UVA, Educadora Física do NASF Limoeiro do Norte - CE, coautor 2 [regesmara@hotmail.com](mailto:regesmara@hotmail.com)

<sup>3</sup> Graduada pelo Curso Fisioterapia da FANOR, Fisioterapeuta do NASF Limoeiro do Norte - CE coautor3 email: ilanabarrosdebarros.com.br.

Núcleos Ampliado da Saúde da Família (NASF), apoiados pelos demais profissionais da Atenção Básica.

Portanto, o Programa NASF na Praça, se configura como uma das estratégias de Promoção da Saúde na Atenção Básica, proporcionando às pessoas que dele participam, a oportunidade do auto-cuidado através da prática regular da atividade física para a conquista do envelhecimento saudável. Dessa forma, os profissionais das equipes da ESF e do NASF, incentivam a população à práticas regulares de atividade física, cumprindo assim, com o seu papel de promover modos de vida mais saudáveis que contribuem com a melhoria da qualidade de vida e saúde da população.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Saudável, Atividade Física e Atenção Básica.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência de realização de atividade física, também denominadas de práticas corporais, na Atenção Básica que tem como cenário Limoeiro do Norte, Ceará. O município se distancia à 192 Km da capital, Fortaleza, é sede da 10ª Coordenadoria Regional de Saúde (10ª CRES) integrante da 5ª Macrorregião de Saúde Litoral Leste/Jaguaribe. A Atenção Básica em Limoeiro do Norte está organizada pela lógica da Estratégia Saúde da Família, com 18 equipes cadastradas e implantadas cuja missão é garantir a descentralização dos serviços de saúde, a integralidade e continuidade do cuidado, sendo responsáveis por uma população adscrita de 51.376 pessoas, composta por 14.260 famílias, disponibilizadas em áreas geográficas delimitadas. Para a articulação com a comunidade, as equipes da Estratégia Saúde da Família contam com o trabalho de 121 Agentes Comunitários de Saúde. O município dispõe de três equipes do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica NASF – AB para ampliar o escopo das ações e contribuir com a maior resolubilidade na Atenção Primária à Saúde. Compõem as equipes, representantes das categorias profissionais: Educadores Físicos, Fisioterapeutas, Nutricionistas, Assistentes Sociais, Psicólogos, Fonoaudiólogos (CNES-2018).

Quanto aos procedimentos éticos, por se tratar de relato de experiência não há necessidade de aprovação no Comitê de ética, conforme Resolução CEP/CONEP 466/2012. Utilizaremos a técnica da narrativa para expor como o programa é desenvolvido.

A primeira equipe NASF foi implantada no município em Agosto de 2009, no ano seguinte, trabalhando com um grupo de Hipertensos e Diabéticos (HIPERDIA), da área de adscrição da equipe da ESF Dr. João Eduardo Neto, localizado no Bairro Dr José Simões, popularmente conhecido como Populares. A partir das discussões da importância desse grupo cuidar melhor da sua saúde respaldado na tríade: alimentação saudável, uso racional de medicamentos e práticas regulares e corretas de atividade física, sentiu-se a necessidade dentre outras ações, de disponibilizar para essa população atividades físicas. Em reunião com a participação de representantes dos profissionais das equipes NASF e ESF, coordenação da Atenção e participantes do grupo de HIPERDIA, decidiu-se que as atividades seriam disponibilizadas dois dias na semana (terças e quintas) no horário de 6:00 às 7:00 nas dependências da própria Unidade Básica de Saúde. O grupo crescia a cada dia, à medida que mais pessoas foram aderindo à prática saudável, o espaço já não comportava, e em decisão conjunta, as atividades passaram a acontecer na praça do bairro terças e quintas feiras, nos horários de 7:00 às 8:00. Ao mudar para a praça, a atividade ganhou mais visibilidade e o número de participantes cresceu mais ainda, sendo denominado Projeto NASF na Praça, atualmente esse grupo conta com a adesão de uma média de 80 participantes. Em 2011, o programa foi expandido para a equipe do Bairro Bom Nome. No ano de 2017 o município foi

contemplado com mais duas equipes de NASF e atualmente o Programa NASF na Praça conta com 23 grupos, que atua em comunidades das dezoito equipes da ESF.

As atividades são realizadas por três educadores físicos vinculados às equipes do NASF, apoiados pelos demais profissionais de suas respectivas equipes, como também dos das equipes da Estratégia Saúde da Família de sua área de adscrição. São disponibilizadas para cada grupo, práticas corporais duas vezes por semana por um período de uma hora diária, totalizando duas horas semanais.

Para participar dos grupos não tem restrição de idade, precisa realizar a inscrição trazendo o Cartão do Sistema Único de Saúde (SUS), e passar pela avaliação médica na sua UBS.

São realizados exercícios de alongamento, flexibilidade, dinâmicas e circuitos funcionais, embasados na gerontomotricidade.

As práticas acontecem em praças, quadras, patamares de Igrejas, prédios de Associações Comunitárias, etc. Os instrumentos pessoais utilizados nas práticas são um bastão, uma bola e dois pesos (geralmente confeccionados utilizando duas garrafas pet vazia, capacidade 600 ml, adicionando água ou areia), qualquer pessoa tem acesso a esses materiais, sem onerar no seu orçamento financeiro.

## **DESENVOLVIMENTO**

O Programa NASF na Praça tem como proposta de atuação contribuir com o envelhecimento saudável da população promovendo práticas corporais regulares, de forma segura e correta, incentivando assim, hábitos de vida saudável. O envelhecimento humano é definido pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) como “processo seqüencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie de maneira que o tempo torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte”. Na contemporaneidade, o quadro da realidade mundial é de envelhecimento populacional com tendência a aumentar progressivamente. Estima-se que a população brasileira de idosos é de 17,6 milhões e que em 2050 o mundo contará com uma população idosa de aproximadamente dois bilhões (BRASIL, 2006).

Portanto, necessário se faz investir em programas e ações que proporcionem a qualidade de vida e saúde para o envelhecimento saudável da população.

As ações de atividade física é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como relevante meio de promoção da saúde e redução de fatores de risco, se constituindo fator preponderante para o envelhecimento saudável quando praticada regularmente, de forma contínua e correta (OMS, 2006). Denota-se nesse quesito, a importância do Programa NASF na Praça e a relevância do presente relato.

O ato de cuidar faz parte das relações entre os seres humanos, na sua convivência cotidiana estão em constante processo do cuidar, cuidar de si, cuidar do outro, ser cuidado pelo outro, nessa relação há o que cuida e o que é cuidado, a ação do cuidar se expressa de diversas formas e finalidades, no sentido de trabalhar pelo bem estar do outro e pelo auto-bem estar. No ato de cuidar é imprescindível o respeito às singularidades dos sujeitos dentro do contexto sociocultural no qual estão inseridos numa postura de respeito aos conhecimentos e vivências trazidas na bagagem existencial de cada um. No setor saúde o ato de cuidar se estabelece como papel de todas as categorias profissionais, portanto, o profissional de saúde tem como missão cuidar dos usuários do serviço. O cuidado em saúde está relacionado à forma de lidar com os problemas de saúde, devendo ocorrer de forma que respeite as crenças e valores do sujeito do cuidado, negociando através do diálogo a forma mais segura e eficaz

do cuidado, compartilhando saber científico e popular no ato de cuidar, nesse contexto a relação que se estabelece entre o profissional de saúde e o usuário do serviço é de parceria, de estímulo ao auto-cuidado e ao protagonismo dos sujeitos (TRAVASSOS, 2017).

No Sistema Único de Saúde – SUS, a Atenção Básica representa o primeiro nível de cuidado com a saúde do indivíduo, família e coletividade no território vivo, através da estratégia saúde da família numa postura de respeito às singularidades do povo e especificidades da região, visa produzir a integralidade do cuidado através de ações públicas de proteção da saúde da população, prevenção e controle de riscos, agravos e doenças, como também na promoção da saúde. Tais ações devem estar respaldadas nos princípios da universalidade, da equidade e da integralidade e nas diretrizes da regionalização e hierarquização. O Programa NASF na Praça proporciona ao indivíduo a oportunidade de cuidar de sua saúde e contribui com a saúde da coletividade (BRASIL, 2017).

O cuidado deve ser resolutivo, ocorrer através da clínica ampliada, construindo vínculos e responsabilizações entre profissionais e usuários, intervindo de forma efetiva na busca de resolver a grande maioria dos problemas de saúde da população. A participação comunitária é de suma importância na construção coletiva do cuidado em saúde no território, deve ser estimulada para que seja exercido o controle social para lutar por melhores condições de vida e saúde para as pessoas, famílias e coletividade (BRASIL, 2017).

A Portaria GM Nº 154 de 24 de Janeiro de 2008 institui o Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF para aumentar a capacidade de resolutividade das equipes da Estratégia de Saúde da Família - ESF no cuidado integral e contínuo da população. O trabalho das equipes ESF/NASF ocorre numa perspectiva de multiprofissionalidade e intersetorialidade, através de pactuação e construção das agendas de trabalho de forma articulada e integrada. A referida Portaria traz como pressupostos, dentre outros, a política de promoção da saúde (BRASIL, 2010).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Atualmente o Programa NASF na Praça está disponibilizando para a população limoieirense residentes nas áreas de adscrição das 18 (dezoito) equipes da Estratégia Saúde da Família, atendendo uma clientela de 519 (quinhentos e dezenove) usuários cadastrados em 23 (vinte e três) grupos que realizam suas práticas corporais nas comunidades: Centro I e II, Populares, Ilha, Bom Nome, Boa Fé, Luís Alves de Freitas, Santa Luzia, Monsenhor Otávio, Inácio Mendes, Brotolândia, Arraial, São Raimundo, Canafistula, Córrego do Feijão, Quixaba, Setor NH4, Gangorra, Sapé, Espinho, Pedra Branca, Tomé e Cabeça Preta.

Partindo da premissa que a atividade física praticada de forma regular e correta, pelo menos três vezes por semana por meia hora trás benefícios aos seus praticantes, tais como: redução em 40% dos riscos de morte por doenças cardiovasculares; melhoria do funcionamento corporal, controle da pressão arterial, postura, equilíbrio peso, perfil lipídico, utilização de glicose, função intestinal, enfermidade venosa periférica, quadros alérgicos, resposta imunológica, qualidade do sono, auto-estima, humor; tornam mais saudáveis ossos e articulações; amplia o contato social e diminui a ansiedade. Deduzimos que o município de Limoeiro do Norte, através do Programa NASF na Praça promove ações para o envelhecimento saudável de sua população, colaborando com sua qualidade de vida e saúde (BRASIL, 2006).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Programa NASF na Praça em Limoeiro do Norte – Ceará, se configura como uma das estratégias de Promoção da Saúde na Atenção Básica, proporcionando às pessoas que dele participam, a oportunidade do auto-cuidado através da prática regular da atividade física para a conquista do envelhecimento saudável, contribuindo com a saúde da coletividade. Dessa forma, os profissionais das equipes da ESF e do NASF cumprem com seu papel de cuidar e promover modos de vida mais saudáveis que corroboram com a melhoria da qualidade de vida e saúde da população.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria da Atenção Básica. Departamento da Atenção Básica. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Cadernos de Atenção Básica – Nº 19, série A, Normas e Manuais Técnicos. Brasília – DF, 2006.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da Família / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010. 152 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Caderno de Atenção Básica, n. 27). Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/abcad19.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcad19.pdf).

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017**. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. [internet]. [acesso em agosto de 2018]. Disponível em: [http://www.brasilsus.com.br/index.php/legislacoes/gabinete\\_-do\\_-ministro/16247-portaria-n-2-436-de-21-de-setembro-de-2017](http://www.brasilsus.com.br/index.php/legislacoes/gabinete_-do_-ministro/16247-portaria-n-2-436-de-21-de-setembro-de-2017).

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a acção. Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2006.

TRAVASSOS, R. S. Cuidado, autonomia e emancipação. In: Bornstein, V. J. (org.) **Formação em Educação Popular para trabalhadores da saúde**. Rio de Janeiro: EPSJV, 2017. 284p. [https://issuu.com/vepopsus/docs/forma\\_o\\_em\\_educa\\_o\\_popular\\_pa](https://issuu.com/vepopsus/docs/forma_o_em_educa_o_popular_pa).