

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

## **RELATO DA VIVÊNCIA DA TURMA DO PIEESC II NA ÁREA DE ABRANGÊNCIA DA USF GEORGE AMÉRICO IV**

**Paula Maria de Lima Barros<sup>1</sup>; Marcelo Torres Peixoto<sup>2</sup>; Marcos Paulo Velame dos Santos<sup>3</sup> e Emanuel Nascimento Santos<sup>4</sup>**

1. Graduanda em Medicina na Universidade Estadual de Feira de Santana; bolsista no Programa de Educação pelo Trabalho em Saúde (PET- Saúde) e-mail: paulinhamlb@hotmail.com
2. Mestre em Saúde Coletiva, Professor do Curso de Medicina da UEFS, Tutor do Programa de Educação pelo Trabalho em Saúde (PET- Saúde), e-mail: marcelotpeixoto@gmail.com
3. Graduando em Medicina na Universidade Estadual de Feira de Santana; bolsista no programa de educação pelo trabalho na saúde - vigilância em saúde (PET-vigilância em saúde)
4. Graduando em Medicina na Universidade Estadual de Feira de Santana; bolsista de Extensão (PIBEX – UEFS), e-mail: emanuelns@hotmail.com

**PALAVRAS-CHAVE:** hipertensão arterial, atividade física, educação em saúde

### **INTRODUÇÃO**

O presente trabalho foi desenvolvido pelos alunos do Curso de Medicina da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) que utiliza a metodologia do Aprendizado Baseado em Problemas (PBL). O curso se divide em quatro eixos: Habilidades Clínicas e Atitudes, Módulos Tutoriais, Prática de Integração, Ensino, Saúde e Comunidade (PIESC) e Internato. O PIEESC acontece nos quatro anos iniciais e os grupos permanecem nesse período em uma determinada comunidade e ligados a Unidades de Saúde da Família (USF) específicas com objetivo de conhecer a área de abrangência dessa unidade, investigar problemas prioritários e agir no sentido de minimizá-los.

No segundo ano, o PIEESC II, desenvolve ações de promoção de saúde e prevenção específica a partir dos problemas priorizados pelos diversos atores sociais envolvidos no processo (usuários da USF, equipe de saúde da família, alunos e professores do curso de medicina).

Um dos grupos do PIEESC II desenvolve seus trabalhos na USF do George Américo IV e nessa localidade a Hipertensão Arterial Sistêmica foi identificada, através da Programação e Planejamento Local em Saúde (PPLS), como agravo de saúde relevante para a população cadastrada naquela USF e, portanto tornou-se alvo de trabalho.

Esse resumo tem como objetivo descrever uma oficina sobre atividade física realizada com a população da área de abrangência da USF George Américo IV, que buscou mostrar àquelas pessoas a importância dos exercícios físicos para a HAS e ainda integra-las com os alunos através de uma aula de dança.

### **METODOLOGIA**

Com a PPLS, foi decidido que seriam feitas oficinas para tentar esclarecer à população sobre fatores de risco para a HAS e apresentar as pessoas formas simples de tentar reduzir os níveis pressóricos.

A primeira oficina trouxe como tema ‘ Hipertensão X Exercício Físico’ e foi realizada no espaço de uma Igreja Evangélica do Bairro. Dois alunos do grupo deram uma explicação teórica à população presente sobre o que é a HAS, os principais fatores de risco e deram foco à prática de atividade física. A população participou ativamente do trabalho esclarecendo dúvidas sobre o assunto.

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

Em seguida, um casal de alunos fez uma apresentação de dança de salão e convidou os moradores presentes para participar de uma aula de dança. Os discentes, a população e os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) tiveram uma breve aula prática da dança de salão e a maioria dos presentes dedicou-se a aprender.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A oficina foi importante porque direcionou a população presente sobre como praticar exercícios físicos. Assim foi explicado que das diversas intervenções não medicamentosas para a HAS, o exercício físico está associado a múltiplos benefícios. Bem planejado e orientado de forma correta, quanto a sua duração e intensidade, pode ter um efeito hipotensor importante. Uma única sessão de exercício físico prolongado de baixa ou moderada intensidade provoca queda prolongada na pressão arterial. Porém foi recomendada uma padronização quanto à intensidade, frequência e duração das sessões, de modo que a caminhada por 40 minutos 3 vezes por semana, foi o mais indicado, após devido aconselhamento médico.

A realização da oficina demonstrou que boa parte dos presentes tinha conhecimento sobre a importância da atividade física para o controle da HAS e também a dificuldade que alguns deles tinham para praticá-los. Isso ocorre, porque muitos deles já tinham mais de 55 anos e possuíam algum problema no sistema musculoesquelético dificultando a prática de exercícios.

Por conta disso, os participantes que ainda não praticavam atividades físicas com regularidade foram orientados a procurar o médico da USF para orientação sobre a melhor conduta.

Mesmo com a dificuldade de alguns, boa parte dos que compareceram a oficina se integraram a aula de dança de salão, praticaram junto com a equipe de estudantes e de ACS e no final do trabalho foi feita uma roda com os presentes onde todos relataram sua satisfação com a atividade ou algum descontento. Muitas pessoas colocaram que é importante para a comunidade esse tipo de trabalho porque existe o esclarecimento sobre o assunto e também o estímulo para que eles façam possíveis grupos de caminhada e assumam o compromisso de sempre realizar atividades físicas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Tendo conhecimento sobre os fatores de risco da HAS e a importância de atividade física para o controle da mesma, além deste problema ter sido identificado como agravo de saúde relevante para a área de abrangência da USF George Américo IV, o grupo do PIESC II que atua na área resolveu trabalhar com esse tema.

A realização da oficina revelou-se importante pelo seu conteúdo e também por aproximar o grupo de estudantes da população com a qual o trabalho será continuado nos próximos dois anos.

O trabalho serviu como incentivo para população e norteou os alunos sobre como ajudar os presentes, cada um particularmente, a minimizar os riscos à saúde trazidos pela HAS.

## **REFERÊNCIAS**

FORMIGLI, Vera Lúcia Almeida; SOBRINHO, Carlito Lopes Nascimento; PEREIRA, Zildete dos Santos. Vigilância à Saúde: uma Experiência de Integração Ensino/Comunidade/Serviço de Saúde para o Controle da Hipertensão Arterial. Revista Brasileira de Educação Médica, Rio de Janeiro, v.23, (1): 38-45, jan/abr. 1999.

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

GIORGI, Dante Marcelo Artigas Estratégias para melhorar a adesão ao tratamento anti-hipertensivo

LOPES, Heno Ferreira; BARRETO-FILHO; José Augusto S.; RICCIO, Grazia Maria Guerra. Tratamento Não-Medicamentoso da Hipertensão Arterial. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo — Vol 13 — No 1 — Janeiro/Fevereiro de 2003.

SANTOS, Zélia Maria de Sousa Araújo; FROTA, Mirna Alburquerque; CRUZ, Daniele Moraes; HOLANDA, Samanta Daisy O. Adesão do cliente hipertenso ao tratamento: análise com abordagem interdisciplinar. *Texto & contexto enfermagem*;14(3):332-340, jun.-set. 2005.