

## Trabalho apresentado no 24º CBCENF

**Título:** PROMOVEDO HÁBITOS SAUDÁVEIS: relato de caso sobre práticas corporais nas praças

**Relatoria:** MARIA ZILNÁ ARRAIS DANIEL MENDES

Clarice Mara Menêzes Reges

Martha Campos de Moura Fé

**Autores:** Misaelle Freire do Nascimento Magalhães

Alane Kelly de Sousa Oliveira

Maria Viviane Maia Pitombeira

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Inovação das práticas de cuidado

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O exercício de práticas regulares de atividade física contribui para a melhoria da qualidade de vida e saúde do indivíduo, principalmente para aqueles acometidos de Hipertensão arterial e Diabetes, devido à eficácia no controle dos níveis glicêmicos, na redução dos níveis do colesterol, pressão arterial e peso, melhoria da força muscular, equilíbrio, circulação e coordenação motora, colaborando com o aperfeiçoamento de sua capacidade funcional. A manutenção da capacidade funcional com o enaltecimento da autonomia da dependência da pessoa idosa é importante para aumentar os anos vividos pelos indivíduos, e melhorar sua qualidade de vida. **OBJETIVO:** Relatar a vivência da criação dos grupos de práticas de atividades físicas em Limoeiro do Norte, Ceará. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência do surgimento do grupo NASF na Praça. Pela articulação e integração dos processos de trabalho das equipes Núcleo Ampliado à Saúde da Família (NASF) e de uma equipe da Estratégia Saúde da Família (ESF), em Limoeiro do Norte - CE. Foi criado em 2011 um grupo composto por 32 pessoas acometidas de hipertensão arterial e diabetes. Realizou-se a avaliação do Índice de Massa Corporal destes indivíduos e, constatou-se que 18,75% estavam obesos e 32,5% com sobrepeso, sendo que 55,5% são sedentários. Foi proposto, dentre outras ações, realizar práticas de atividades físicas duas vezes por semana, na praça da comunidade, sendo aberta a participação da população. No mesmo ano foi ampliado para outras equipes. Em 2018 foi implantado mais duas equipes NASF, contemplando mais nove equipes ESF. O trabalho é coordenado por quatro educadores físicos, com a colaboração de três fisioterapeutas, três assistentes sociais, três nutricionistas, duas psicólogas e uma fonoaudióloga. **RESULTADOS:** Atualmente o município tem 23 equipes do programa NASF na Praça, sendo 8 na zona urbana e 15 na zona rural, atendendo 500 pessoas com a realização de práticas regulares de atividade física, acompanhamento nutricional e multiprofissional. A conscientização na mudança de hábitos dos participantes, mostrando-lhes o quão importante é o envelhecimento saudável, reforça diariamente através das práticas corporais bem como atividades de promoção da saúde, orientações individuais e grupais para a melhoria da qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** O trabalho impacta na adoção de hábitos/estilo de vida saudáveis da população.