

## ATIVIDADES EM GRUPO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA

Joyce Dantas Batista<sup>1</sup>  
Márcio Thiago Teixeira de Lima<sup>2</sup>  
Camila Nóbrega Medeiros<sup>3</sup>  
Vitória Vital Silva<sup>4</sup>  
Crislayne dos Santos Silva<sup>5</sup>  
Renata Newman Leite dos Santos Lucena<sup>6</sup>

### INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) é conhecida como o ponto de partida no sistema de serviços de saúde, servindo como a principal porta de entrada, com a capacidade de abordar eficazmente questões de saúde e estabelecendo conexões com os diferentes níveis de cuidado, criando, assim, uma rede de serviços integrados. Nos últimos anos, a Estratégia de Saúde da Família (ESF) tem se tornado a principal abordagem na organização deste nível de cuidado em todo o país, estabelecendo-se como uma política de destaque nas três esferas do Sistema Único de Saúde (SUS). Seu principal objetivo é priorizar a implementação de ações voltadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças, ao mesmo tempo em que busca reformular os fundamentos do modelo de assistência médica (MOURA et al., 2010).

Segundo Medeiros (2022, p. 2), “na atenção básica à saúde é possível trabalhar na perspectiva da saúde coletiva, com estratégias de promoção à saúde, por meio de atividades em grupo”. A presença da fisioterapia na atenção primária se revela como uma importante parceria na busca por uma melhor qualidade de vida, sobretudo para os idosos. Seu papel consiste em reduzir os impactos decorrentes do envelhecimento, reajustar o corpo diante das vulnerabilidades que surgem e frequentemente promover a reabilitação daqueles que foram afetados por traumas ou lesões (MEDEIROS, 2022).

O problema crônico de coluna pode não representar risco de vida iminente, mas configura-se como uma questão de saúde pública com significativos impactos econômicos e sociais. A persistência desse problema é comumente caracterizada por uma dor que perdura por

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, joycedanntas03@gmail.com;

<sup>2</sup>Graduando do Curso de fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, thiagomteixeiraa@gmail.com;

<sup>3</sup>Graduando do Curso de fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, camilanobregam@gmail.com;

<sup>4</sup>Graduando do Curso de fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, vitoriavital849@gmail.com;

<sup>5</sup>Graduando do Curso de fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, oliveiracrys2401@gmail.com;

<sup>6</sup>Doutora em Modelos de Decisão e Saúde, Universidade Federal Da Paraíba- UFPB, Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, renatanlslucena@gmail.com

três meses ou mais, independentemente das eventuais restrições que ela possa impor (ROMERO et al., 2018).

Saes et al. (2019) destacou em sua pesquisa que dentre os 1.593 idosos com mais de 60 anos entrevistados, a prevalência de distúrbios na coluna vertebral foi de 37,4%, destes 91,5% referiu ter o problema há mais de 12 meses, mostrou também que a probabilidade de distúrbios na coluna é 58% maior no sexo feminino.

Neste contexto, este trabalho tem o objetivo de relatar a importância e os resultados da atuação fisioterapêutica em um grupo de pacientes idosos com sintomas de dores crônicas na coluna, na atenção primária em saúde.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente artigo trata-se de um relato de experiência, fundamentado nas atividades vivenciadas por estudantes do estágio em atenção primária à saúde, do oitavo período do curso de fisioterapia do Centro Universitário Uniesp, na Estratégia de Saúde da Família Renascer II, em Cabedelo - PB, no período de março a maio de 2023. As atividades em grupo eram realizadas uma vez por semana, por cerca de uma hora cada encontro na associação de moradores do bairro, em média cinco pacientes idosos faziam parte do grupo, pacientes esses encaminhados pela ESF.

Antes de iniciar as atividades em grupo, os participantes passaram por avaliação fisioterapêutica individualmente (anamnese e exame físico) para poder programar as atividades em grupo adaptadas para as queixas dos idosos avaliados. As principais queixas em comum desses pacientes eram de algias crônicas na coluna. O atendimento começava com exercícios de alongamentos ativos e ativo assistidos para os músculos dos membros inferiores, membros superiores e coluna, com os pacientes em sedestação e bipedestação. Em seguida, era selecionado para cada encontro alguns exercícios livres de fortalecimento e mobilidade para todo o corpo, porém dando prioridade para a coluna com o intuito de reduzir a dor, melhorar a funcionalidade e prevenir possíveis agravos.

Também foi percebido ao longo das atividades que, além das queixas de dores físicas, haviam sintomas de ansiedade, solidão e relatos de depressão. A partir disso, foi pensado em trazer condutas voltadas para as queixas não somente dos quadros algícos mas também para as questões em relação ao aspecto psicoemocional. Foi realizado durante os encontros, um momento de interação e reflexão dos pacientes e estagiários onde, eram trazidos temas que tivessem relacionados com a realidade deles, situações onde pudessem se expressar e serem ouvidos (exemplo: função da coluna vertebral, autoestima, direito das pessoas idosas, educação

dos sentimentos). As atividades se encerravam com um momento de confraternização e reposição das energias, com um lanche coletivo.

Durante as atividades realizadas com os pacientes, foram tomadas todas as precauções de segurança, como o uso de equipamentos de proteção individual (EPI). O grupo de estagiários era supervisionado pela professora orientadora responsável. Para o desenvolvimento do referencial teórico acerca do tema, foram utilizados artigos científicos do banco de dados do Google Acadêmico, SciElo, Pubmed.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

De acordo com Belettini et al. (2013, p. 433), “atenção básica em saúde é um conjunto de ações de saúde que envolve promoção, prevenção, diagnósticos, tratamentos e reabilitação nos âmbitos individuais ou coletivos”. O principal propósito da Estratégia Saúde da Família (ESF) é reorganizar a prática da atenção à saúde em novas bases e substituir o modelo tradicional, levando a saúde para mais perto das famílias e, com isso, melhorar a qualidade de vida da população (FREITAS et al., 2017).

Embora a atuação diante de indivíduos portadores de uma patologia já instalada seja de extrema importância, é igualmente relevante ressaltar as atividades voltadas principalmente para a promoção da saúde, abrangendo aqueles com e sem enfermidades, sem que a presença de patologia seja o critério de inclusão (PORTES et al, 2011). O fisioterapeuta possui uma formação abrangente que o capacita a atuar em diversas áreas relacionadas ao ser humano. Na atenção primária, esse profissional desempenha um papel fundamental ao avaliar e prevenir patologias, promover a saúde dos indivíduos e também reabilitá-los quando necessário. Acompanhando certas patologias desde o início, é possível evitar que as sequelas e danos se tornem tão graves (MEDEIROS, 2022).

É notável a relevância da presença do fisioterapeuta nos programas de atenção básica, conforme destacado pelo próprio Ministério da Saúde, que reforça a importância da saúde funcional como elemento primordial no âmbito da atenção primária à saúde (MAIA et al., 2015). O envelhecimento é vitalício. Não começa num tempo específico tal como 60 ou 70 anos. Ao invés disso é um processo cujo início se dá mesmo no momento do primeiro sinal de vida do ser humano (FERRETTI; NIEROTKA, 2015). Entre os problemas frequentemente enfrentados pela população brasileira e mundial, que muitas vezes não são devidamente relatados na atenção básica, podemos destacar os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), as dores lombares e diversas outras disfunções musculoesqueléticas (MATA et al., 2007). Segundo Ferreira et al. (2010) A alta do índice de lombalgias também se deve ao

aumento da expectativa de vida que resulta no crescimento da população idosa. O envelhecimento desencadeia um processo natural de desgaste das estruturas da coluna.

A busca por uma melhor qualidade de vida tem aumentado significativamente, e os programas de exercícios se mostram como aliados importantes nessa jornada, especialmente para os idosos. Os exercícios têm o poder de prevenir o surgimento de doenças e preservar a funcionalidade. Além disso, proporcionam benefícios para a saúde, reduzindo quadros de ansiedade e promovendo uma sensação de bem-estar. A prática de exercícios em grupo oferece aos idosos a oportunidade de uma reinserção social permitindo que se estimulem mutuamente e se apoiem para continuar praticando. Essa interação social é valiosa para o bem-estar emocional e motivação dos participantes, tornando a busca por uma vida saudável ainda mais gratificante (MEDEIROS, 2022). Treinos de fortalecimento associados com exercícios aeróbicos ampliam a força muscular dos pacientes e melhoram a funcionalidade cardiorrespiratória, podendo reduzir os valores da pressão arterial, melhorar o equilíbrio e a marcha (MEDEIROS, 2022).

A prática regular de atividade física com intensidade moderada é fundamental para a manutenção e recuperação da saúde de forma abrangente, sendo também positivamente associada à saúde mental e social (NOIMANN et al 2021). A fisioterapia juntamente com a prática de exercícios físicos tem como principal objetivo o estudo do movimento humano em todas as suas formas de expressão e potencialidades. Isso abrange as repercussões tanto psíquicas quanto orgânicas, bem como alterações patológicas. O foco é preservar, manter, desenvolver ou restaurar a integridade de órgãos, sistemas ou funções do corpo, buscando assim promover a saúde e o bem-estar dos indivíduos (SILVA et al., 2019).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A realização das atividades em grupo de idosos resultou em uma significativa melhora nas queixas de dores na coluna cervical, torácica e lombar, maior disposição para as Atividades de Vida Diária e relatos de diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade desses pacientes.

Os idosos perceberam que o atendimento em grupo lhes proporcionou interação e bem-estar, resultando em melhorias na mobilidade, equilíbrio e, conseqüentemente, na independência funcional. Esses fatores são essenciais para que eles possam envelhecer com saúde. Ficou nítida a importância do exercício físico aliado com os momentos de interação e socialização na vida desses idosos.

Para os estagiários ficou a experiência de viver na prática o que foi passado em sala de aula, com um aspecto mais sensível ao público idoso, mais empatia e com um olhar para a profissão não apenas reabilitador, como diz o discurso de duas estagiárias:

*A fisioterapia está passando por um momento de mudança de paradigma, deixando de ser vista apenas como uma profissão reabilitadora e sendo reconhecida pelos usuários como uma área focada na atenção integral à saúde da população. Durante esse período do estágio pude vivenciar isso, e os resultados me deixaram muito feliz. O público idoso sempre me encantou, e ver o quanto o grupo evoluiu é gratificante, fizemos mais que amenizar suas dores crônicas, plantamos uma semente de autocuidado e perseverança em cada um (estagiária I).*

*É sabido que o fisioterapeuta atua nos três níveis de atenção à saúde, e poder vivenciar na prática a sua atuação na atenção primária e contribuir na prevenção e promoção da saúde, me fez pensar além do que sempre tinha em mente, e é tão importante repassar que o fisioterapeuta não é apenas uma profissão reabilitadora. Os feedbacks do grupo no encerramento das atividades foram emocionantes e agregou bastante para meu desenvolvimento pessoal e profissional (estagiária II).*

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante o período vivenciado, podemos ver como funciona a atenção primária, como ela é importante para a sociedade e como algumas ESF's são carentes de atendimento fisioterapêutico. Existe uma demanda muito grande de pacientes com DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis), com agravos psicoemocionais em decorrência do não tratamento adequado. O profissional da área da saúde tem o dever de agir buscando atender às expectativas dos idosos, proporcionando-lhes atendimento humanizado, atenção e espaço de escuta. Sugere-se a realização de outros estudos relacionados com a assistência fisioterapêutica em grupo na atenção primária com idosos, uma vez que a fisioterapia tem papel fundamental na garantia do envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** Atenção Primária à Saúde; Promoção da Saúde; Idosos; Modalidades de Fisioterapia.

## REFERÊNCIAS

FERRETTI, Fátima.; NIEROTKA, R. P. Percepções dos idosos sobre um estágio de promoção da saúde na área da fisioterapia. **Fisioterapia ser.** Chapecó, V. 6, p. 18-22, 2011.

PORTES, Leonardo Henriques et al. Atuação do fisioterapeuta na Atenção Básica à Saúde: uma revisão da literatura brasileira. **Revista de APS**, V. 14, n. 1, 2011.

MAIA, Francisco Eudison et al. A importância da inclusão do profissional fisioterapeuta na atenção básica de saúde. **Rev. Fac. Ciênc. Méd.** Sorocaba, v. 17, n. 3, p. 110 - 115, 2015.

NOIMANN, Carla et al. Fisioterapia na melhora da depressão e ansiedade: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15. 2021.

FREITAS, C. S.; PIVETTA, H. M. F. Fisioterapia na Atenção Básica: um relato de experiência. **Experiência**, Santa Maria, UFSM, v. 3, n. 1, p. 58-75, jan./jul. 2017.

MATA, M. S. et al. Dor e funcionalidade na atenção básica à saúde. **Ciência e saúde coletiva**. Natal, V. 16, p. 221-230. 2011.

SILVA, R. F.; VIEIRA, A. P. O.; BRITO, A. P. Efeitos positivos da fisioterapia na depressão através do exercício físico e hidroterapia. **Scire Salutis**, v.9, n.1, p.1-8, 2019.

MEDEIROS, A. L. C.; LUCENA, R. N. L. S. A qualidade de vida e a independência funcional em mulheres participantes de um grupo de atividades físicas na Atenção Primária à saúde. **Revista diálogos em saúde**, V. 3, p. 1-15. 2022.

FERREIRA, M. S.; NAVEGA, M. T. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Acta Ortop Bras.** (online). 2010; 18(3):127-31. Disponível em URL: <http://www.scielo.br/aob>.

BELETTINI, N. P. et al. Fisioterapeutas integrantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família do Estado de Santa Catarina: competências e desafios. **Fisioterapia Brasil** - Volume 14 - Número 6 - novembro/dezembro de 2013.

ROMERO, D. E. et al. Prevalência, fatores associados e limitações relacionados ao problema crônico de coluna entre adultos e idosos no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, 2018.

MOURA, B. L. A. et al. Atenção primária à saúde: estrutura das unidades como componente da atenção à saúde. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, 10 (Supl. 1): S69-S81 nov., 2010.

SAES, M. O. et al. Ocorrência de distúrbios na coluna e fatores associados em idosos: estudo populacional em município do extremo Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26(2):739-747, 2021.