**TÍTULO: Grupo cuidando do corpo - promoção da saúde através da clínica ampliada**

**MODALIDADE: PÔSTER**

EIXO: EDUCAÇÃO E GESTÃO DO TRABALHO

CEDEPS - REGIONAL SUDESTE

AUTORES: Bruno Borges de Carvalho

RESUMO: Introdução

Com o passar dos anos o corpo humano sofre diversas alterações devido ao processo do envelhecimento, do ponto de vista musculoesquelético as alterações senis mais frequentes são basicamente degeneração articular e a sarcopenia,as quais normalmente levam à um quadro de dor crônica, entretanto os sintomas variam muito de pessoa pra pessoa, além do fator psico social que também influencia. Além das alterações citadas acima, também podemos citar as tendinopatias,que normalmente afetam uma população mais jovem e que também pode levar à um quadro crônico e déficits funcionais.

Objetivo

Pensando na dimensão desses problemas “físicos”, a estratégia de saúde da família conta com o grupo terapêutico “Cuidando do corpo”, o qual tem o objetivo através da atividade física e interação social promover a melhora do quadro álgico, psicosocial e consequentemente a qualidade de vida.

Desenvolvimento do trabalho

Esse grupo ocorre dentro das UBS que contam com ESF ou em espaços comunitários dentro do território, o grupo é coordenado por um fisioterapeuta do NASF, entretanto é compartilhado por outros profissionais do NASF e da ESF, como os ACS e APA, o que complementa as atividades realizadas, permitindo que o grupo não fique restrito apenas ao exercício físico.

Basicamente o perfil para inclusão no grupo é dor crônica, leve déficit funcional (seja por problema neurológico ou ortopédico), bom quadro cognitivo e certo grau de independência, já que se trata de um atendimento em grupo.

O atendimento acontece em grupos, com uma média de 30 participantes, e consiste basicamente em exercícios de aquecimento, alongamento muscular, mobilização articular e fortalecimento muscular especifico utilizando halteres, faixa elástica e o próprio peso corporal.

Resultados / impactos

Quando o assunto é dor crônica, como dito anteriormente, o problema nao se limita apenas ao fator físico, e sim à outros aspectos, principalmente ao emocional, e o fato de ser uma atividade coletiva, observamos uma boa melhora no âmbito social, o que consequentemente vai influenciar naquela dor crônica, a qual era a queixa inicial, e assim associada a uma atividade física regular temos uma abordagem mais ampla do quadro clínico e assim conseguindo um resultado mais satisfatório e consistente, já que os pacientes relatam melhora clínica nas primeiras semanas.

Conclusao

A atividade física quando realizada de forma bem orientada e assistida por um profissional habilitado apresenta boa melhora da dor crônica, entretanto quando realizada de forma coletiva e com apoio de uma equipe multidisciplinar, a melhora do quadro mostra-se mais completa e duradoura.