

GRUPO DE CAMINHADA COMO ESTRATÉGIA DE AUTONOMIA E CONTINUIDADE DO CUIDADO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Promoção de saúde; Exercício físico; Atenção primária à saúde

Introdução

A prática regular de atividade física constitui uma das principais estratégias para promoção da saúde, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e manutenção da capacidade funcional da população. No âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), os grupos de práticas corporais representam importantes dispositivos de cuidado coletivo, favorecendo não apenas benefícios físicos, mas também o fortalecimento dos vínculos entre usuários, equipes de saúde e comunidade, contribuindo para a consolidação dos princípios da integralidade, longitudinalidade e participação social (BRASIL, 2012). A atuação da Fisioterapia nesses espaços amplia as possibilidades de avaliação funcional, orientação individualizada e desenvolvimento de exercícios adaptados às necessidades dos participantes, estimulando autonomia, autocuidado e corresponsabilização pelo processo saúde-doença. Quando inseridas em uma perspectiva multiprofissional, essas ações tornam-se ainda mais abrangentes, integrando diferentes saberes para responder às demandas do território e promover intervenções centradas nas necessidades da população. Entre os principais desafios para iniciativas coletivas na APS está a sustentabilidade das ações ao longo do tempo. Nesse sentido, experiências que favorecem o protagonismo dos usuários e a incorporação das práticas ao cotidiano comunitário demonstram maior potencial para produzir mudanças duradouras nos hábitos de vida e fortalecer o vínculo entre serviço e território. Assim, este relato tem como objetivo descrever a experiência de um grupo de caminhada desenvolvido na Atenção Primária à Saúde, destacando a contribuição da Fisioterapia na promoção da saúde, na construção da autonomia dos participantes e no fortalecimento do vínculo comunitário, evidenciado pela continuidade espontânea das atividades pelos próprios usuários.

Métodos

Relato de experiência desenvolvido durante a Residência Multiprofissional em Saúde da Família. O grupo de caminhada foi organizado com caminhadas orientadas, alongamentos, exercícios funcionais, além de educação em saúde e acompanhamento multiprofissional para sinais e sintomas de doenças agudas ou crônicas. Fizeram parte da equipe multiprofissional: fisioterapeutas, técnicos de enfermagem, nutricionistas e psicólogos. As atividades foram adaptadas às condições clínicas e funcionais dos participantes, respeitando as características do território.

Resultados / Discussão

Ao longo das atividades observou-se fortalecimento do vínculo entre usuários e equipe, maior adesão às práticas corporais e incentivo ao autocuidado. Um aspecto marcante foi a continuidade espontânea dos encontros pelos próprios participantes mesmo durante períodos em que a equipe de fisioterapia e multiprofissional não esteve presente, evidenciando apropriação da proposta e autonomia coletiva. A experiência reforçou que grupos comunitários podem produzir apoio social, corresponsabilização e manutenção de hábitos saudáveis para além da intervenção profissional, ressaltando fatores que demonstram qualidade de vida, diminuição de fatores de risco em saúde (OPAS, 2023).

Considerações Finais

O grupo de caminhada demonstrou ser uma estratégia de baixo custo, elevada aceitação e grande potencial para promoção da autonomia, fortalecimento do vínculo comunitário e continuidade do cuidado na APS.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica – Hipertensão arterial sistêmica. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Atividade física. Brasília, DF: OPAS, 2023.