

PROJETO MATURIDADE: DESENVOLVIMENTO DA SAÚDE INTEGRAL DE FORMA MULTIDISCIPLINAR

Coordenador: DENISE MARIA ZANCAN

Autor: LAURYN DA SILVA BARRETO

O Projeto Maturidade é desenvolvido pelo Instituto Pró-Saúde, uma entidade sem fins lucrativos, que tem como mantenedora a Clínica Urgetrauma (Clínica de ortopedia e fisioterapia de Porto Alegre). Comprometido com a promoção da saúde integral em populações carentes, o Projeto Maturidade está voltado para adultos acima de 50 anos. Foi criado em 2004 com o objetivo de desenvolver um programa que recupere efetivamente a saúde dos participantes, proporcionando uma base saudável que o impeça de adoecer, empregando como princípio: oferecer os meios, mas responsabilizar o próprio indivíduo pela busca da sua saúde e desenvolvimento. O Projeto visa melhorar os indicadores de saúde dos participantes ativos e assíduos, e contribuir para que diminuam as ocorrências e intercorrências (sinais e sintomas) da maioria dos participantes que já apresentem doenças estabelecidas, avaliando a possibilidade de diminuir a quantidade de medicamentos de uso contínuo e estabelecer métodos de tratamento não medicamentosos e de baixo custo, que possam ser adotados por governos municipais, empresas, planos de saúde e associações. O projeto é realizado na zona norte de Porto Alegre, no Centro Vida Humanístico, centro comunitário administrado pela Fundação Gaúcha do Trabalho e Ação Social (FGTAS), que integra a Secretaria de Justiça e Desenvolvimento Social do Governo do Estado do Rio Grande do Sul. A FGTAS cedeu algumas salas ao Instituto Pró-Saúde (IPS). Os princípios que nortearam este projeto foram: utilizar abordagens coletivas de baixo custo, com metodologias e conhecimentos comuns que possam ser facilmente reproduzidos em outras comunidades, manter o foco na saúde e não na doença, por meio de uma abordagem multidisciplinar, trabalhando aspectos cognitivos e comportamentais amplos, de forma que as mudanças de comportamento geradas por este trabalho possam contemplar também a família e a comunidade dos participantes. Para o desenvolvimento do Projeto Maturidade, o IPS atende de forma gratuita adultos acima de 50 anos, de ambos os sexos, moradores da zona norte de Porto Alegre, abrangendo todos os bairros envolvidos no eixo da Av. Baltazar de Oliveira Garcia. Não se estabelece qualquer tipo de restrição física ou clínica. O desenvolvimento da saúde destas pessoas envolve a realização de ginástica, de grupos de convivência, educação nutricional, educação ambiental, oficinas, palestras médicas, entre outras atividades

pertinentes. Este atendimento multidisciplinar inclui profissionais ou estudantes de graduação das áreas de Educação Física, Serviço Social, Nutrição, Ciências Biológicas, Biomedicina, Psicologia e Medicina do Esporte. O programa de recuperação e desenvolvimento da saúde é fundamentado na atividade física que tem três objetivos para todos os participantes: aumento de força e resistência, aumento de flexibilidade e aumento da capacidade cardiovascular respiratória. Ele é desenvolvido através de aulas de ginástica, de uma hora de duração, duas vezes por semana, tendo como princípio básico respeitar os limites físicos clínicos de cada participante e estimulá-los a, gradativamente, ampliar estes limites. Atualmente o Projeto conta com 16 turmas de até 15 alunos. Paralelamente às atividades físicas, os participantes atuam em Grupos de Convivência, que se reúnem uma vez por semana, com uma hora de duração, respeitando a mesma composição do grupo de ginástica. Alunos cursando assistência social, ciências biológicas, nutrição e psicologia podem participar e coordenar esta atividade. Nestas convivências são abordados assuntos para desenvolver a saúde integral, que inclui aspectos nutricionais de uma alimentação saudável, hábitos e posturas comportamentais para desenvolverem saúde física e mental. Esta atividade visa melhorar a sua auto-estima, resgatar sua cidadania, desenvolver cuidados com a preservação do meio ambiente e receber estímulos para adotarem uma postura mais ativa socialmente, como participando de trabalhos voluntários, de tal forma que se promova de forma intensiva o desenvolvimento do indivíduo como um todo. São oferecidas, ainda, mensalmente, palestras realizadas por pessoas destacadas em várias áreas, que as fazem de forma voluntária, abordando sempre assuntos que possam contribuir ao desenvolvimento individual. E, eventualmente, são oferecidas oficinas para o desenvolvimento de alguma habilidade, como oficinas de meditação, aproveitamento de alimentos, reciclagem e artesanato, realizadas, algumas vezes, pelos próprios participantes. Este projeto já está no seu sexto ano e recebeu o Prêmio Top Cidadania da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH) em 2007. Por meio de entrevistas realizadas com os participantes, evidenciaram-se relatos de uma melhora na qualidade de vida e, principalmente, na diminuição de sintomas e sinais de doenças, desde patologias ortopédicas até doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, síndrome metabólica), nas patologias cardíacas, reumáticas e nos distúrbios afetivos, muitos deles, inclusive, diminuindo ou deixando de tomar medicações. Um dos participantes definiu este Projeto como uma grande campanha antidrogas, pois a grande maioria deles deixou de ir, ou diminuiu suas idas, às farmácias para adquirirem as drogas medicamentosas às suas doenças. Apesar da avaliação qualitativa positiva que tem sido obtida neste Projeto, faltavam registros

de dados clínicos e físicos dos participantes e uma análise comparativa para conferir quantitativamente os aparentes benefícios do programa de saúde executado. Esta avaliação iniciou neste ano com a participação de alunos do Curso de Biomedicina da UFRGS. Este monitoramento e análise estatística dos indicadores de saúde dos participantes envolve os seguintes dados: índice de massa corpórea, circunferência abdominal, dados laboratoriais (glicemia, colesterol e triglicérides), testes físicos (aeróbico, força e resistência, flexibilidade), de forma comparativa em relação às condições físicas iniciais, antes de se inserirem no Projeto Maturidade, com os registros correspondentes atuais. Este processo de quantificação está completando a fase do levantamento de dados, para, então ser realizada a análise estatística dos registros obtidos. Estes levantamentos estão sendo organizados por grupos de patologias, quando presentes entre os participantes. Projeto Maturidade vem proporcionando aos alunos uma oportunidade única de experiência em projetos de saúde pública com a abordagem de promoção à saúde a adultos da terceira idade.