

PERCEPÇÕES DE UMA EQUIPE DE SAÚDE DA FAMÍLIA REFERENTE À REALIZAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TAI CHI CHUAN PARA IDOSOS EM NÚCLEO DE SAÚDE DA FAMÍLIA

JOAB JEFFERSON DA SILVA XAVIER¹

SILVANO DA SILVA COUTINHO^{1,2}

BRUNO JORDÃO FERRARI³

MILTON ROBERTO LAPREGA¹

1 - Universidade de São Paulo – USP, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

2 - Universidade Estadual do Centro-Oeste – UNICENTRO, Guarapuava, Paraná, Brasil

3 - Universidade Federal de São Carlos – UFSCAR, São Carlos, São Paulo, Brasil

joab.usp@gmail.com

INTRODUÇÃO

A estratégia do Programa Saúde da Família (PSF) criado em 1994 pelo Ministério da Saúde tem como principal propósito reorganizar a prática da atenção à saúde em novas bases e substituir o modelo tradicional, levando a saúde para mais perto da família e, com isso, melhorar a qualidade de vida dos brasileiros. A estratégia do PSF prioriza as ações de prevenção, promoção e recuperação da saúde das pessoas, de forma integral e contínua. O atendimento é prestado na unidade básica de saúde ou no domicílio, pelos profissionais (médicos, enfermeiros, auxiliares de enfermagem e agentes comunitários de saúde) que compõem as equipes de Saúde da Família (BRASIL, 2004).

Devido à enorme ocorrência de sedentarismo na população e consequentes prejuízos à saúde, o fomento da atividade física torna-se uma ação importante de promoção à saúde. Tal importância pode ser ratificada pela decretação, pela Organização Mundial de Saúde, do estímulo da prática de atividade física regular, divulgando os efeitos benéficos para a saúde das populações, mesmo em condições especiais e diversas como em casos de doenças cardíacas, problemas mentais e dependência dos idosos. Uma maneira de promover um estilo de vida mais saudável consiste da prática de atividade física em grupo, pois, através do convívio social, esta se torna um fator de estímulo e ainda pode ser facilmente fomentada no âmbito das ações do Programa de Saúde da Família (RAMOS, 2004). É preciso lembrar que saúde não é apenas uma questão de assistência médica e de acesso a medicamentos. A promoção de "estilos de vida saudáveis" é encarada pelo sistema de saúde como uma ação estratégica (BRASIL, 2006).

O tai chi chuan (VERHAGEN et al., 2004) é um exercício que se caracteriza por ter movimentos individuais sincronizados de um modo suave e contínuo e que pode ser realizado como um programa de exercícios em grupo. Os movimentos são integrados através de respiração profunda e concentração mental; o praticante pode adquirir um estado de harmonia entre corpo e mente. Tem-se demonstrado que o tai chi chuan é equivalente a um exercício de intensidade moderada ou caminhar a 6 km/h (LEE, LEE & WOO, 2007).

É importante ressaltar também que, implícita ou explicitamente, a adoção da prática regular de atividade física, exercício físico ou esporte como um dos componentes da promoção da saúde, vem se destacando desde o lançamento da Conferência Internacional sobre cuidados primários em saúde, a tão propalada Declaração de Alma-Ata (ONU, 1978) e, posteriormente, sendo ratificada na Primeira Conferência Internacional sobre promoção da saúde realizada no Canadá (ONU, 1986), mais conhecida como Carta de Ottawa.

O objetivo foi descrever e analisar as percepções de uma equipe do Programa Saúde da Família (médica, enfermeira e agentes comunitárias de saúde) referente à realização de um programa de seis meses de tai chi chuan para idosos em Núcleo de Saúde da Família.

METODOLOGIA

Estudo de abordagem qualitativa com a realização de grupo focal como instrumento de avaliação das percepções de uma equipe do Programa Saúde da Família referente à inserção de um programa de seis meses de tai chi chuan em Núcleo de Saúde da Família. A técnica de grupo focal é uma técnica qualitativa, não-diretiva, cujo resultado visa o controle da discussão de um grupo de pessoas. Os grupos são formados com participantes que têm características em comum e são incentivados pelo facilitador a conversarem entre si, trocando experiências e interagindo sobre suas ideias, sentimentos, valores e dificuldades.

Vaughn, Schumm & Sinagub (1996) justificam a estratégia dos grupos focais enfatizando quatro aspectos importantes: 1) pode possibilitar a compreensão existente na relação entre um estímulo e um efeito; 2) podem fornecer informações que auxiliem na interpretação de efeitos inesperados; 3) verificam e interpretam dados que poderiam de outra maneira, serem apenas conjecturas e 4) podem oferecer interpretações alternativas de resultados, que podem não ser obtidos usando métodos tradicionais quantitativos.

O roteiro de entrevista (QUADRO 1) foi pré-concebido e composto de questionamentos básicos de interesse da pesquisa.

Quadro 1: Roteiro de entrevista em grupo focal

Data: ____/____/____	Hora início:	Hora término:
Qual a avaliação que a equipe faz da introdução desse projeto de pesquisa para o Núcleo de Saúde da Família		
Os usuários (idosos do TCC) passaram a utilizar mais os serviços oferecidos pelo Núcleo?		
Os usuários passaram a seguir as recomendações médicas (dieta e atividade física)?		
Qual a importância deste trabalho para a Estratégia de Saúde da Família?		
Faça outros comentários que achar importante.		

Depois de realizado o grupo focal, em virtude da natureza do fenômeno que investigamos, utilizamos a análise de conteúdo como método para tratar os dados como proposto por Bardin (1977, p. 38), que a define como um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens.

A técnica de análise do conteúdo foi composta de três etapas, definidas por Bardin (1977): 1ª) a pré-análise, 2ª) a exploração do material e, 3ª) o tratamento dos resultados e interpretação. Quanto à pré-análise realizamos uma leitura de forma flutuante com o intuito de nos aproximarmos de forma ampla do sentido que foi abordado pelos entrevistados. Em relação à exploração do material procuramos identificar os temas de significado utilizando-se de codificação através da técnica de categorização, ou seja, a classificação dos elementos em categorias que constituem os discursos relatados nos grupos focais. E por fim, para o tratamento e interpretação dos resultados agrupamos os conteúdos convergentes e divergentes, fazendo-se, assim, uma comparação entre as tendências detectadas nos depoimentos.

A entrevista em forma de grupo focal foi realizada na própria unidade de saúde com uma médica, uma enfermeira e três agentes comunitárias de saúde, tendo duração de 53 minutos. Uma das profissionais da equipe não se manifestou durante o transcorrer da entrevista. Foram respeitados os regionalismos contidos nas falas dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1ª categoria: O Tai Chi Chuan e a avaliação do Núcleo de Saúde da Família

Pelas observações levantadas pela equipe verificamos várias indagações principalmente no que se refere à demanda de atividades oferecidas pelo Núcleo de Saúde e que, no caso do estudo proposto, teve seguimento como atividade de extensão da Universidade Aberta à Terceira idade. A preocupação de uma das entrevistadas refere-se à demanda criada depois

da finalização de uma pesquisa científica e a falta de contrapartida de pesquisadores que coletam dados e depois não retornam os conhecimentos em prol da população assistida pela unidade de saúde.

[...] a pesquisa levantou uma demanda e com isso acabou realmente criando uma demanda,... você percebe uma satisfação nas pessoas, você vê que atualmente com o destaque do projeto, ... pessoas que não vinham na unidade antes, pessoas que vem pra fazer... então é isso começou através do projeto de pesquisa... essas mesmas pessoas que vêm aqui que não vinham habitualmente no Núcleo ou que dificilmente não imaginaria que pudesse fazer uma atividade aqui com certeza, mudou é... o cotidiano, a rotina de um modo que o usuário... usuários que têm uma série de problemas que não freqüentam e que vem no tai chi... então mudou a rotina, a gente vê que as pessoas convivem. Acho legal. **(Entrevistado 1)**

[...] Né, fez um trabalho de promoção do ser humano, ele veio somar as atividades que as nossas tinham tido carência nessa área de promoção né, então, esse instrumento veio somar pra trabalhar no lado promocional. [...] acho que é legal, as pessoas têm uma atividade diferenciada, né? Se você depender delas (das pessoas), assim não teria condições, não teria acesso a isso daí, né? Eu acho também que é muito importante a gente ter condições de oferecer isso pra população. **(Entrevistado 2)**

[...] É um projeto que vem realmente pra agregar o que a gente já tem e tanto que... depois acabando o projeto continuou com a atividade né ... virou uma extensão da Universidade da Terceira Idade tá ... se não tivesse conseguido; o projeto de pesquisa acho seria muito pouco provável que hoje pudesse ter a dificuldade de contratar uma extensão do projeto aqui, acho que isso é uma das coisas que eu sempre falo né até como exemplo... quando algum pesquisador faz algum estudo de projeto de pesquisa eu falo que esse projeto não acabou na hora que esse projeto de pesquisa acabou né, ... a coleta acaba oficial né, oferece uma coisa, as pessoas gostam, a coleta acabou com o trabalho de mestrado e vai embora. Precisa existir uma contrapartida aí né, pras pessoas que participaram que gostavam né [...] Foi muito legal. Minha avaliação do projeto é que são poucos os projetos de pesquisa que viram uma atividade, que permanece né... que você desse uma coisa e as pessoas gostam [...] **(Entrevistado 3)**

2ª categoria: Os idosos do Tai Chi Chuan e a utilização dos serviços da unidade de saúde

Não ficou perceptível por uma parte dos profissionais da equipe a maior utilização dos serviços de saúde prestados pelo Núcleo aos idosos participantes do projeto. Só para frisar, os outros serviços que a unidade desenvolve são, dentre outras: consulta de ginecologia, consultoria em saúde mental, grupos de hipertensão, de reeducação alimentar, de saúde bucal, de saúde da mulher, estilo de vida saudável. Mas houve uma percepção de que ao participar da atividade física proposta, os idosos despertaram interesse de outras pessoas pela mesma prática e passaram a dispensar melhor tratamento aos agentes comunitários de saúde.

[...] prá atendimento assim, eu não sei. Não necessariamente prá consulta né? Isso não gerou uma demanda de atendimento aqui. As pessoas que vinham na unidade fazer atividade física, aí começaram... começa a dizer prá mãe de uma, a tia do outro... começam a vir aqui prá fazer o tai chi [...] então... os olhares sobre quem vai, quem tá lá, que é interessante. Então começa a fazer estes vínculos: "ah, cê vai naquele grupo? Ah, então vamo vai ser bom!" e aí um puxa o outro [...] é claro que a mudança, depois de participar do projeto, é muito gritante. Mas com certeza, quer dizer, neste projeto, não tem um casal que tá vindo aqui? Aquele senhor... ele é do grupo. Ele vinha nas consultas, eles sempre vieram, tal, mas não havia prática de atividade física, não havia nenhuma. [...] Mas criou-se uma espécie de vínculo. **(Entrevistado 1)**

[...] mas o que chama atenção ao serviço é o atendimento. Porque, tem assim, pessoas na minha área que frequentam, a maioria está contente com a atividade. Então, tem pessoas que você vê que a qualidade de vida depois que você... até a comunicação, passou a ser uma pessoa mais extrovertida né? Tem casais que tem problemas e passaram a vir aqui. Cê vê assim, a adesão ao serviço né? Trata melhor quando você

vai nas visitas, fala do estilo de vida que melhorou, do convívio social que criou né? Melhora o vínculo, tanto na Unidade quanto fora, por causa do grupo, né? **(Entrevistado 2)**

3ª categoria: os idosos e a recomendação médica (dieta e atividade física)

Esta categoria foi formulada baseando-me nas indicações frequentes de dieta e atividade física prescritas, quando da fase de análise de informações dos prontuários médicos. O que podemos registrar é que o tai chi chuan consistiu de mais uma atividade proposta pelo Núcleo e pelas informações da equipe não foi possível constatar uma maior adesão dos idosos às recomendações médicas de dieta e atividade física.

[...] isso eu não posso falar prá você. Com orientação e com relação ao tai chi, eles começaram a fazer. Tem que falar isso: e o que eu consigo perceber é que é mais um dia de atividade física... cê tem um leque prá oferecer... É claro que quando a gente..., o negócio é bom, eu lembro que até janeiro/fevereiro a gente fez e toda vez o que eu sempre fiz, era ver quem tava fazendo o PIC (Programa de Integração Comunitária oferecido pela Prefeitura do município), quem tava fazendo o tai chi. O que eu percebo é que assim, às vezes o PIC, as pessoas conhecem, fazem, mas não é todo mundo que gosta de levantar peso, que às vezes tem medo, tem medo de fazer o exercício e ficar com dor ou tem alguma limitação de movimento e às vezes prejudicar [...] E o tai chi, pelos movimentos serem mais lentos e não ter, teoricamente, força, sobrecarga, eu acho que é um atrativo maior. Agora eu não posso afirmar que depois que começou o tai chi, os usuários aderiram mais à atividade física. **(Entrevistado 1)**

[...] eu acho que o tai chi tem importância sim. Porque se fosse simples, qualquer um poderia fazer, mas é um grupo que faz. E o tai chi é super diferente de fazer, não tem sobrecarga. E às vezes o usuário mais gordinho ou que tem osteoporose já diz "ah, não vou conseguir fazer". Muitas crenças têm isso né? Na atividade física. E no tai chi, como não tem sobrecarga, nem nada de levantamento de peso, é tudo devagar, então "eu posso fazer porque eu não vou cair". É seguro né? **(Entrevistado 4)**

4ª categoria: O tai chi chuan e a Estratégia de Saúde da Família

Para responder esta questão a equipe de saúde manteve um período de silêncio. Nas percepções levantadas pela equipe de Saúde da Família percebemos que o foco da atenção primária ainda é voltado para a doença devido em parte pelas grandes demandas por atendimento na população. Os profissionais de saúde se veem "engolidos" pelo serviço e muitas vezes, não conseguem priorizar as ações de prevenção, promoção e recuperação da saúde das pessoas, base da Estratégia de Saúde da Família que busca reorganizar a prática da atenção à saúde em substituição ao modelo tradicional, levando a saúde para mais perto da família e, com isso, melhorar a qualidade de vida dos brasileiros. No entanto, os profissionais têm a dimensão da importância da inclusão da atividade física (no caso, o tai chi chuan) como elemento de prevenção e promoção à saúde.

[...] o fato de você estar presente aqui no núcleo foi muito bom. A presença de um educador físico mais duas vezes por semana, atividade física com os usuários e moradores e ele não ter que se deslocar a grandes distâncias prá fazer com orientação de um professor é mais que um privilégio! A gente poder oferecer uma atividade física diferente que é o tai chi chuan, é quase um sonho. É muito privilegio poder ter alguém que oferece aos nossos usuários melhora tanto do aspecto da relação (médico – paciente não), mas usuário-unidade, melhora a auto-estima, o pessoal tá bem por estar fazendo uma atividade física, além dos outros benefícios: de equilíbrio, de memória. Seria bom se a gente tivesse disponível, não só prá Unidade de Saúde da Família o tai chi chuan, mas se tivesse em praça pública o tai chi chuan aberto a toda população. [...] Quando você trabalha com promoção da saúde prá tentar melhorar a qualidade de vida... talvez prá algumas Unidades, onde existam outros problemas de saúde, o tai chi não tenha um papel muito... você vê só, por exemplo, se eu tivesse que escolher um profissional de saúde prá incluir dentro da Estratégia de Saúde da Família, quem eu escolheria: um psicólogo, uma nutricionista, um educador físico, um fonoaudiólogo; quem eu traria prá cá? Vai depender da necessidade do serviço. **(Entrevistado 1)**

[...] o tai chi tira o foco da doença, né? E o que a gente vê no profissional da saúde é que ele vai olhar mais para o que está relacionado a doença né? Pode ver, o fisioterapeuta, vai olhar mais para a questão de promoção? A primeira coisa não é: ele vai olhar para a questão de recuperação, reabilitação, de tudo né? E aí acho que vem realmente a calhar (o tai chi chuan) porque a gente tem a proposta na Saúde da Família de trabalhar com coisas que ampliem né? A gente pode oferecer coisas além; não fique só com o foco na doença. Poder também estar trabalhando dentro da Unidade, centrado na Unidade, por mais que se façam as visitas, o foco dentro da visita acaba sendo mais o foco centrado na doença. Eu acho que então, o tai chi muda isso um pouco né? Porque aí você entra também não só na promoção, mas na prevenção [...] como tem muita demanda prá doente, eu percebi que “engole” a gente, a gente não consegue parar de tratar a doença prá fazer a promoção [...] se a gente bobear, a gente é engolido na visitação, no atendimento, não sai prevenido (o usuário), não faz outra coisa. **(Entrevistado 3)**

[...] e tem um casal da minha área que a senhora era muito fechada e depois que ela começou a participar desse grupo de tai chi, eu vi que ela tá colocando mais as coisas, ela tá conseguindo uma autonomia que até então, ela não tinha, aquela dependência do marido prá tudo né? Então não é só promocional. Então acaba prevenindo também problemas futuros, é inclusive ela sofria violência doméstica e agora tá enfrentando mais sabe? Melhora a auto-estima né? **(Entrevistado 2)**

5ª categoria: Comentários adicionais

Esta categoria buscou abranger outras temáticas que não haviam sido cogitadas quando da montagem do roteiro de entrevista. Foram levantadas indagações sobre a possibilidade de implementar, já na fase adulta, um programa de prevenção na área da atividade física. Outra ponderação trouxe à tona a discussão sobre a participação de outros profissionais, fora a equipe matricial, para serem integrados à equipe de Saúde da Família.

[...] só uma pergunta: tem essa nossa clientela aqui, uma tranquilidade né? Agora, eu penso assim: cê não pensa num futuro próximo de estar investindo essa atividade para outro adulto, que daqui há cinco, há dez anos serão nossos idosos? Prá já trabalhar no preventivo, não na promoção? [...] A faixa etária do adulto dos 40 aos 55 anos? **(Entrevistado 2)**

[...] eu não acho que foi desintegrado, porque tudo quanto foi discutido no projeto, quando foi feito o curso de extensão, o Joab tava lá, tava discutindo. Só, assim, o que é que eu falo; da remuneração, porque foi feita uma pesquisa, você ficou o tempo da pesquisa, agora vai embora, vai acabar e a gente não vai ter mais isso [...] Então, talvez se fizesse parte de uma equipe matricial, ou seja, cê dá um atendimento secundário... uma equipe, por exemplo, os 5 núcleos, em cada dia uma atividade dessas. Talvez isso prá mim fosse importante, não só o fisioterapeuta, não só o educador físico, mas ter uma consultoria de G.O. , uma consultoria de geriatria, consultoria de pediatria, [...] **(Entrevistado 1)**

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa mostrou que a inserção do tai chi chuan pode ser uma alternativa viável, agradável e que pode ser importante para o rol de atividades desenvolvidas no âmbito da Estratégia de Saúde da Família. Outro ponto a ser destacado refere-se à homologação da Portaria 154 de 24 de janeiro de 2008 que cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) e sua constituição por profissionais de diferentes áreas do conhecimento para atuarem em parceria com os profissionais das equipes de saúde da família (ESF), compartilhando práticas em saúde nos territórios sob responsabilidade das ESF; abrindo-se um leque de oportunidades aos profissionais da área de Educação Física assim como outros profissionais que atuam na prevenção e promoção da saúde da população.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Portugal; Edições 70, 1977.

BRASIL. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **Cadernos de Atenção Básica**, n. 19. Brasília/DF, MS, 2006.

_____. **Glossário do Ministério da Saúde**: projeto de terminologia em saúde/ Ministério da Saúde. Brasília, Ministério da Saúde, 2004.

LEE, L. Y.; LEE, D. T.; WOO, J. Effect of Tai Chi on state self-esteem and health-related quality of life in older chinese residential care home residents. **Journal of Clinical Nursing**. v. 16, n. 8, p. 1580-2, 2007.

ONU. Organização das Nações Unidas. **Carta de Ottawa**. Primeira Conferência Internacional sobre promoção da saúde. Canadá: Ottawa, 1986.

ONU. Organização das Nações Unidas. **Declaração de Alma-Ata**. Conferência Internacional sobre cuidados primários de saúde. URSS, 1978.

RAMOS, L. F. A. O. **Dispêndio energético, perfil antropométrico, idade e condições socioeconômicas de mulheres na faixa etária de 40 a 64 anos, cadastradas no Programa de Saúde da Família, na cidade de Ribeirão Preto**. 2004. 107f. Dissertação (Mestrado em Saúde na Comunidade) Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.

VAUGHN, S.; SCHUMM, J. S.; SINAGUB, J. **Focus group interviews in education and psychology**. SAGE publications, Thousands Oaks London New Delhi, 1996.

VERHAGEN, A. P. et al. The efficacy of Tai Chi Chuan in older adults: a systematic review. **Family Practice**. n.1, v.21, p.107–113, 2004.

Endereço: Rua Paraíso, 1183 – Vila Tibério – Ribeirão Preto – SP

Telefone: (16) 9775-4037

E-mail: joab.usp@gmail.com