

GRUPO MAIS SAÚDE IGARATINGA



I. IDENTIFICAÇÃO:

- ▶ **Município:** IGARATINGA/MG.
- ▶ **Secretária Municipal de Saúde:** Aparecida Maria Fernandes Santos
- ▶ **Autores Responsáveis Pelo Grupo:**
- ▶ Sônia Conceição Santos - Coordenadora da Equipe E-Multi.
- ▶ Edilaine Aparecida Teixeira Santos Batista- Profissional de Educação Física.
- ▶ Renata Cristina Xavier- Nutricionista.



COMO TUDO COMEÇOU?

- ▶ O Grupo Mais Saúde iniciou-se no dia 8 de Fevereiro de 2022, na praça central de Igaratinga.
- ▶ Com objetivo de proporcionar a população em geral mais qualidade de vida.
- ▶ Iniciamos o nosso grupo com 21 participantes em Igaratinga
- ▶ Em Março de 2022 iniciamos o projeto também em Antunes Distrito de Igaratinga, com 12 participantes.
- ▶ Hoje contamos com:
- ▶ Igaratinga 58 participantes
- ▶ Antunes 22 participantes
- ▶ Totalizando 80 participantes.

Grupo Mais Saúde Igaratinga



Grupo Mais Saúde em Antunes



II. Informações Gerais Sobre A Experiência

- ▶ **Título:** Grupo Mais Saúde
- ▶ **Apresentação:**
- ▶ O Grupo Mais Saúde proporciona Atividade Física que é capaz de melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imunológico dentre outros benefícios, também é ofertado Auriculoterapia, que é uma prática Integrativa da Medicina Chinesa, isto é, uma técnica terapêutica em que são feitas inserções com sementes em pontos específicos nas orelhas, que são conectados ao sistema nervoso central, criando estímulos em órgãos e sistemas completos por todo o corpo. Este projeto é ofertado para todos da população de Igaratinga.

Auriculoterapia



ATIVIDADE FÍSICA



Justificativas

- ▶ A saúde e a qualidade de vida, são fatores que merecem nossa atenção. Percebemos em reuniões com equipe de saúde do município, um grande número da população em uso de antidepressivos, ansiolíticos e também hipertensos e diabéticos. Pensando em como melhorar a saúde e a qualidade de vida da população, começamos a ofertar na praça central do município, atividade física, auriculoterapia e orientações de conscientização e prevenção.
- ▶ A prática integrativa e a atividades física proporcionam melhoras nos aspectos físicos e mentais, criando-se vínculos entre os participantes e consequentemente elevando sua autoestima e prazer pela.

Objetivo Geral:

- ▶ Esse projeto tem como objetivo principal, proporcionar a população de Igaratinga uma vida mais saudável, prevenindo de doenças físicas e mentais.

Objetivo específico:

- ▶ Melhorar Socialização;
- ▶ Diminuir o uso de medicamentos;
- ▶ Favorecer hábitos saudáveis;
- ▶ Estimular a cognição e a saúde mental;
- ▶ Proporcionar autonomia;
- ▶ Elevar autoestima;
- ▶ Reduzir ansiedade;
- ▶ Promover a saúde através da prática de atividade física;
- ▶ Diminuir dores crônicas com a auriculoterapia;
- ▶ Reduzir quadros depressivos.

Metodologia:

- ▶ Trata-se de um projeto que envolve profissionais da saúde e a população em geral do município realizando atividade física, auriculoterapia e orientações.
- ▶ As avaliações são agendadas com a profissional de educação física e com a nutricionista. Os participantes são orientados com relação aos dias das atividades e da auriculoterapia. As avaliações são realizadas semestral.

Trabalhando O Autoestima



Conscientização Sobre O Racismo



Resultados:

- ▶ Participantes:80
- ▶ 15% Diminuição de uso de medicamentos;
- ▶ 30% Redução de dores;
- ▶ 70% Elevação da autoestima;
- ▶ 25% Redução dos sintomas ansiedade;
- ▶ 20% Redução dos sintomas depressivos;
- ▶ 100% Corpo em movimento, o fim do sedentarismo.

Recursos:

- ▶ O projeto é viável, realizado na praça;
- ▶ Materiais utilizados:
- ▶ Bastões
- ▶ Garrafinhas pet;
- ▶ Semente de mostarda;
- ▶ Fita adesiva;
- ▶ Álcool;
- ▶ Algodão.

Conclusão:

- ▶ A atividade física faz parte dos hábitos de vida de qualquer indivíduo, trazendo vários benefícios como melhoria na qualidade do sono, preservação da cognição, além de ajudar no tratamento e controle de diversas doenças. É importante lembrar que auriculoterapia contribui para que os participantes do grupo se sintam melhores, ao estimular o ponto que trabalhe a necessidade deles.

