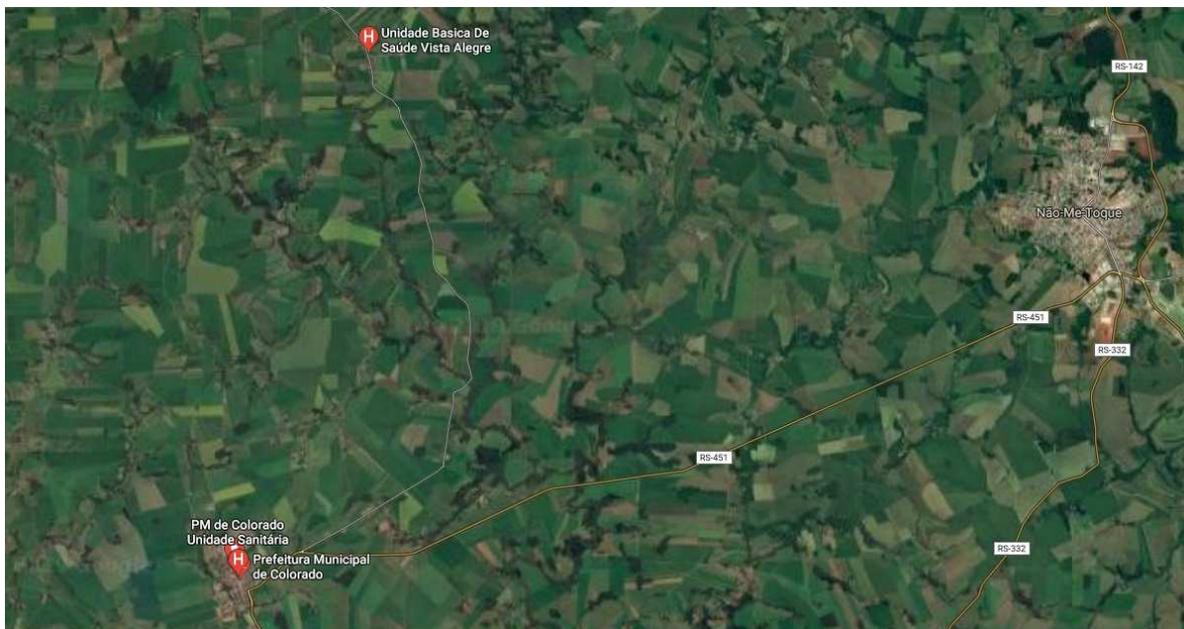


## Atividades Lúdicas nos Grupos *Hiperdia* em Colorado

O município de Colorado, localizado na 9ª CRS, tem 3550 pessoas, conforme o Censo de 2010 (IBGE) e contava, até setembro de 2019, com 2 Equipes de Saúde da Família, perfazendo uma cobertura de ESF de 100%, uma equipe de Saúde Bucal e um NASF. A equipe de uma destas ESFs decidiu mudar a execução dos grupos destinados a pessoas com diabetes e hipertensão arterial para que as pessoas se sentissem mais interessadas em participar. Cristiane Zart Kaderli, farmacêutica no município que enviou este relato, contou: “Após vários anos realizando sempre palestras sobre diversos assuntos sobre saúde, durante o ano de 2019 tivemos a iniciativa de inovar. Fazer uma experiência levando atividades lúdicas para tratar os assuntos relacionados a promoção e prevenção de saúde, melhorando assim a adesão dos participantes do grupo e a compreensão sobre o auto-cuidado”.

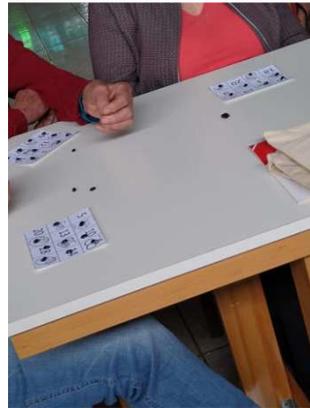


A nova versão do grupo de hiperdia foi planejada através de reuniões da Equipe responsável pelos Grupos de Hiperdia, composto pela médica Claudiele, farmacêutica Cristiane, nutricionista Suzane e enfermeira Taize, e pesquisa sobre atividades lúdicas com idosos, hipertensos e diabéticos. A equipe realiza ao todo 6 grupos, pois os usuários são divididos de acordo com a localidade onde moram. As atividades aconteceram durante as reuniões já existentes dos Grupos de Hiperdia que ocorrem a cada 2 meses nas quintas-feiras a tarde, com duração de 2 horas. Também se envolvem com a atividade agentes comunitários de saúde e psicólogo(a).

Cristiane relatou como foram os primeiros encontros dessa nova modalidade do grupo: “Na primeira reunião de cada grupo, iniciamos propondo a eles uma mudança de atitudes, propondo a construção de uma meta, elaborada conjuntamente com os participantes do grupo. As principais metas foram: aumentar a ingestão de água diária, iniciar uma prática de atividade física, diminuir o consumo de sal, alimentos industrializados, frituras, aumentar o consumo de frutas e legumes e parar de fumar.

Na segunda reunião, realizamos um “Bingo das Frutas”, no qual, juntamente com a

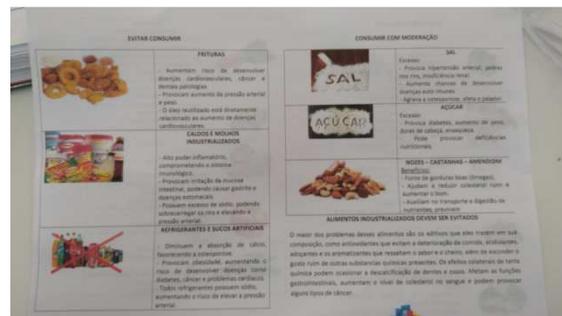
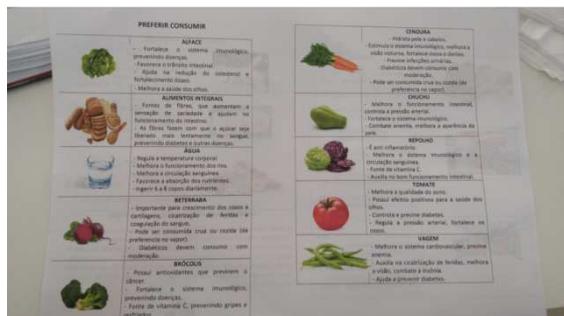
diversão do bingo, abordamos os benefícios de cada fruta e a quantidade de consumo diária recomendada.



**Bingo Foto: ESF de Colorado.**

Na terceira reunião, realizamos a “Pescaria dos Alimentos”, onde cada participante “pescava” ,com uma vara improvisada, uma bolinha de plástico, a qual continha um desenho de um alimento saudável ou não. Após era discutido entre o grupo se esse alimento iria para uma cartolina vermelha (EVITAR O CONSUMO), amarela (CONSUMIR COM MODERAÇÃO) ou verde (PREFERIR O CONSUMO), assim construímos também cartazes com desenho desses alimentos. No final da reunião entregamos um folder com as imagens dos alimentos e os benefícios e/ou malefícios dos alimentos trabalhados nos grupos.





**Pescaria. Foto: ESF de Colorado.**

Na quarta reunião fizemos um banner do Corpo Humano e uma fala sobre “As consequências da Hipertensão e Diabetes”. Falamos sobre acidente vascular, infarto, retinopatia diabética, pé diabético, neuropatia diabética, nefropatia, e a cada doença colocamos uma figura no banner para fixar a parte do corpo humano e mostramos fotos reais dos órgãos afetados pelas complicações. Dessa forma mostramos as consequências do descontrole dessas doenças crônicas.”



**As consequências da Hipertensão e Diabetes. Foto: ESF de Colorado.**

Sobre a repercussão da nova proposta, Cristiane contou que perceberam um aumento no número de participantes e que estes também estavam bastante empolgados com as atividades inusitadas e quando indagados a grande maioria disse preferir as atividades lúdicas às palestras. “Notamos que o aprendizado foi melhor e a conscientização maior ainda”, complementa a farmacêutica. O acompanhamento do trabalho também pode ser

feito pela equipe através do sistema de informação, uma vez que são feitos registros na ficha individual de cada participante, nas pastas de cada grupo, no e-SUS, além de registro fotográfico.

A introdução de uma ação inovadora nem sempre é recebida sem nenhuma resistência ou estranhamento. Conforme Cristiane, “houve desafios, principalmente no primeiro momento ao traçar as metas. A população infelizmente prefere tomar medicamentos a fazer mudança no seu estilo de vida. Porém tivemos êxito com pacientes que pararam de fumar e pacientes que relataram ter iniciado prática de atividade física.”

O sucesso com a iniciativa realizada este ano impulsiona a equipe a seguir no próximo. “Com certeza, durante o ano de 2020 pretendemos seguir realizando atividades lúdicas nos grupos de Hiperdia”, finaliza Cristiane.

**Para saber mais:**

**IBGE Cidades**

<https://cidades.ibge.gov.br/>

**Biblioteca do Ministério da Saúde - Atenção Primária à Saúde**

<http://aps.saude.gov.br/biblioteca/index>

**RESOLUÇÃO Nº 302/18– CIB/RS, que aprova a Nota Técnica de atenção ao indivíduo portador de Diabetes Mellitus na Atenção Básica no Rio Grande do Sul**

<https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/201911/22151908-cib302-2018-versao-com-figura.pdf>

**RESOLUÇÃO Nº 303/18– CIB/RS, que aprova a Nota Técnica de atenção ao indivíduo portador de Hipertensão Arterial Sistêmica na Atenção Básica no Rio Grande do Sul**

<https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/201812/11115617-cib-303-18-reformulada-has.pdf>

**Série de vídeos sobre Notas Técnicas da Coordenação Estadual de Atenção Básica do Rio Grande do Sul (CEAB - RS) - Doenças Crônicas Não Transmissíveis - TelessaúdeRS**

**Diabetes Mellitus:**

<https://youtu.be/cezJbsOAY4>

**Hipertensão:**

<https://youtu.be/wqnMF0fLYyo>

**Quais dinâmicas são sugeridas para grupos em saúde? - TelessaúdeRS**

<https://aps.bvs.br/aps/grupos-em-saude-sugestoes-de-dinamicas-e-organizacao/>