

## PROGRAMA VIVA A VIDA COM MAIS SAÚDE

Francisco de Oliveira Cabral Júnior<sup>1</sup>

**RESUMO:** Estudos e pesquisas científicas comprovam que a prática regular de atividade física contribui para melhoria da saúde. Com esse fundamento, a Secretaria Municipal de Saúde de Natal, implantou em 2005, Programa Viva a Vida com mais Saúde visando à promoção à saúde e qualidade de vida, para portadores de agravos crônicos não transmissíveis.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física; promoção à saúde; qualidade de vida.

**ABSTRACT:** “Viva a Vida com mais Saúde” Program has been developed in 25 Public Health Units of the North and West Sanitary Districts in Natal. It’s been developed by the Office of Health of the City Hall and it stimulates and offers physical activity practice in order to promote health and **improve life quality for those who have any non-transmitted chronic disease**. For four years, the Program has been showing positive results according to the beneficiary and the staff testimonies. The activities are developed by a multidisciplinary team of professionals and coordinated by a Physical Education teacher.

**KEY WORDS:** Physical Activity; Health Promotion; Life Quality.

### OBJETIVOS

Contribuir com a política de promoção à saúde, prevenção e controle de doenças e agravos não transmissíveis em âmbito municipal, adotada nacionalmente pelo SUS; estimular e oferecer a esse público alvo, a prática de atividades físicas.

### METODOLOGIA

Cadastramento do usuário no Programa; avaliação médica; acompanhamento pela equipe multidisciplinar; verificação da pressão arterial; alongamento, caminhada, verificação da zona alvo, ginástica localizada e reuniões educativas.

### RESULTADOS

Melhoria da auto-estima e socialização; diminuição medicamentosa; controle da hipertensão e glicose; melhoria da coordenação motora. Esses resultados foram verificados através de depoimentos de usuários e equipe multidisciplinar.

### CONCLUSÃO

O Programa vem sendo desenvolvido em 37 Unidades de Saúde dos Distritos Oeste, Norte I, Norte II, Distrito Sul e Distrito Leste. O programa conta com cinco alunos do curso de educação física da UNP e UFRN, com seis professores de Educação Física. A previsão é expandir para as referidas Unidades.

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

---

<sup>1</sup> Secretaria Municipal de Saúde de Natal/RN. Contato: cabralprof@yahoo.com.br

TUBINO, M.J.G. Metodologia científica do treinamento desportivo. São Paulo: Ed. Ibrasa, 1979.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção à Saúde. Brasília, 2006.

\_\_\_\_\_. Portaria nº 79, 23 de setembro de 2008. Brasília, 2008.

Natal. Secretaria Municipal de Saúde. Implementação da prática de atividades físicas na atenção básica em saúde no município do Natal: VIVA A VIDA COM MAIS SAÚDE. Natal: 2006.