

## SAÚDE COMO PROPOSTA DE QUALIDADE DE VIDA



Secretaria Municipal  
de Saúde



Associação Saúde da Família

### NESTA EDIÇÃO:

<i>Terapia Comunitária</i>	1
<i>Grupo de Caminhada</i>	1
<i>Grupo de Artesanato</i>	2
<i>Cuidando do Cuidador</i>	2
<i>Dança de Salão</i>	2

### CRIAÇÃO DO BOLETIM

**Este boletim surge como uma proposta de Comunicação da UBS da Vila Terezinha, com objetivo de informar a comunidade e pessoas interessadas dos trabalhos, projetos e propostas terapêuticas do Programa de Saúde da Família da Unidade.**

### PROMOÇÃO E PREVENÇÃO

Esta primeira edição do Boletim tem como proposta realizarmos um exercício no sentido de pensar o que é saúde.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) Saúde é o total bem estar biopsicossocial e não apenas a ausência de doença.

Nesta primeira edição do nosso boletim poderá se observar que é possível fazer saúde de várias maneiras e aqui estarão impressas algumas delas.

## TERAPIA COMUNITÁRIA

### ENTRE NESTA RODA

Em maio deste ano iniciamos o trabalho de Terapia Comunitária (TC), oferecido a todos os funcionários e usuários da UBS - V. Terezinha.

A Terapia Comunitária, criada no ano de 1987, em Fortaleza (CE) pelo psiquiatra e antropólogo Adalberto Barreto, é um espaço de fala, escuta e troca onde os participantes tem a oportunidade de falar sobre alegrias, conquistas, tristezas e angústias, ou seja, falar sobre coisas do coração, que acontecem no dia a dia e que são sufocadas dentro de nós. Com base em teorias acadêmicas e no conhecimento popular, cada roda de TC é recheada de canções e ditados populares, como o que diz "Quando a boca cala o corpo fala. Quando a boca fala o corpo sara". Assim, desde 2008 a Terapia Comunitária foi adotada pelo Ministério da Saúde como estratégia de promoção e prevenção em Saúde Mental e hoje oferecemos este instru-



mento de cuidado a toda nossa comunidade.

As rodas de TC acontecem toda 2ª e 4ª segunda-feira do mês às 10 horas. São conduzidas por duas terapeutas comunitárias e têm a participação de funcionários e usuários da unidade. Quem participa relata que

sai mais leve, tranquilo e em paz.

Convidamos todos a participarem da nossa Roda Comunitária.

Sejam muito bem vindos!

## GRUPO DE CAMINHADA

Caminhar: um hábito de nosso cotidiano, que quando utilizado como atividade física de forma regular tem ótimo resultado, pelo fato de não gerar gastos e praticamente não haver restrições. É uma das atividades mais recomendadas pelos médicos em geral. Pensando nisso é que o Programa de

Saúde da Família inseriu em sua programação como ação regular de prevenção e promoção de saúde, grupos de caminhada.

A unidade possui o grupo de caminhada desde o ano de 2000, iniciado por uma ex agente de saúde.

Atualmente o grupo conta com aproximadamente ses-

enta pessoas, acontece às segundas, quartas e sextas feiras da 8h10min as 9h00.

Venha participar conosco.



**"Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade."**

**A dor é inevitável. O sofrimento é opcional.**

( Frases de CARLOS DRUMMOND

### **Mensagem ao Leitor**

Caro leitor e usuário da UBS Vila Tereziinha, caso você tenha alguma colaboração, texto, mensagem, experiência ou relato que possa ser incluído neste boletim, traga-o até a unidade.



Foto: Cuidando do Cuidador

**Se você tem uma consulta agendada na UBS e precisar faltar por algum motivo, por favor nos informe com antecedência para podermos agendar outra pessoa que também necessite. Procure não faltar as consultas agendadas**

**Dia 19 de Setembro  
Campanha de Vacinação  
Crianças menores de cinco anos**

## **GRUPO DE ARTESANATO**



Denominado pela equipe que coordena como "arteterapia", o grupo de artesanato tem como objetivo oferecer oportunidade de desenvolver habilidades manuais como: tricô, crochê, bordado, tear, clode, fuxico, ponto cruz, pintura em madeira e reciclagem.

Essas atividades socializam a comunidade, promovem a saúde mental, através da terapia ocupacional.

Os participantes compartilham seus conhecimentos aprendendo e ensinando, além de poderem iniciar uma fonte de renda comercializando os produtos que aqui aprendem e confeccionam.

O grupo de artesanato propicia a inclusão social. Há dois relatos que exemplificam; Uma das participantes do grupo aprendeu fazer crochê no grupo, fez uma peça que enviou para a boutique Daslu, foi aprovada e agora existe a possibilidade de se montar um grupo de crocheteiras para fornecer a mesma.

Outro relato é de uma usuária que não saia de casa, não aceitava visitas do Agente de Saúde e equipe, depois de vários convites e insistência, a mesma veio conhecer o grupo onde pode desenvolver várias habilidades e trouxe outras amigas para o grupo. Hoje é uma de nossas usuárias mais frequentes e

conforme relato da família ela melhorou muito e diz que não vê a hora de chegar a quarta feira para estar conosco.

O grupo de artesanato ocorre às quartas feiras às 14h00min.

Venha conhecer.



## **CUIDANDO DO CUIDADOR**

**Nossa Unidade de Saúde proporciona um espaço para cuidar dos seus funcionários**

Cuidando do Cuidador foi implantado há quatro meses a partir da observação da equipe NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família) que tem atuado conjuntamente com as equipes desde novembro/2008. Foi sugerido uma proposta terapêutica e de promoção de saúde para essas pessoas que têm dedicado suas vidas na arte do cuidar. Esta atividade tem como principal

objetivo estimular o auto cuidado promovendo momento de relaxamento aos funcionários da Unidade de Saúde da Família Vila Tereziinha. Com encontros semanais, cada funcionário possui um espaço de quinze minutos para ser cuidado. Os encontros são coordenados pelos próprios funcionários tendo um representante de cada categoria. Foi criada uma comissão com encontros mensais para se discutir sobre estratégias para os encontros e também um momento de troca de saberes para as atividades

seguintes.

Durante os encontros são realizadas atividades que visam proporcionar relaxamento, integração e ampliação da percepção corporal dos integrantes, através de exercícios respiratórios, alongamentos, danças circulares, dinâmicas em grupo, práticas Orientais, massagens, dentre outras. Com essa iniciativa, o empregado se sente ouvido e acolhido enquanto o empregador se beneficia com os resultados positivos de um trabalho mais qualitativo.

## **DANÇA DE SALÃO**

A dança de salão é uma forma de expressão, ao qual a pessoa que a ela se dedica toma contato com formas de comunicação e relações que vão além da comunicação verbal e formal.

Através da dança podemos desenvolver o contato, o equilíbrio, a comunicação, a expressão corporal além de ser terapêutico.

Diante desta possibilidade, a equipe de saúde da UBS Vila

Tereziinha conseguiu a parceria de um voluntário que dará as aulas.

A partir de Outubro iniciaremos o grupo de Dança de Salão com o objetivo de mobilizar as pessoas para uma proposta de melhoria da qualidade de vida.

Os interessados deverão procurar a Unidade de Saúde para manifestar interesse. As vagas são limitadas pois teremos apenas um

grupo sendo formado, às quintas feiras pela manhã.

