

Atividade Física como Estratégia de Cuidado e Transformação

***Bismark Damasceno CREF 013392-G/BA
Gustavo Melo CREF 015005-G/BA***



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

INTRODUÇÃO

Promover o exercício físico é abrir caminhos para uma sociedade mais saudável, integrada e ativa. Os grupos comunitários transformam espaços públicos em ambientes de socialização, superação e bem-estar para todas as idades e condições de vida.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

GRUPOS REALIZADOS

Grupo Humanizador Fibromialgia para Mulheres
Grupo Movimento que cura
Ginástica Laboral no Hospital
Grupo de Exercício físico saúde em movimento
Grupo de exercício físico na melhor idade
Grupos de exercício físico aberto ao público



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

Grupo Humanizador — Fibromialgia para Mulheres



Um espaço terapêutico e de apoio mútuo, desenhado exclusivamente para mulheres que enfrentam a dor crônica da fibromialgia. Une o exercício físico ao acolhimento emocional, criando uma rede de segurança.

Acolhimento Feminino

Espaço seguro para partilhar experiências e validar a dor juntamente com o profissional de educação física, psicóloga e terapeuta.

Cuidado Integral

Saúde do corpo aliada ao fortalecimento emocional.

Assistência Humanizada

Atendimento centrado na individualidade e dignidade.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

Atividades e Benefícios do Grupo Humanizador



Práticas Corporais

Movimentos suaves e adaptados para o alívio da dor crônica.

Rodas de conversa

Espaço de fala livre, troca de experiências e validação mútua.

Relaxamento

Técnicas práticas para reduzir rigidez muscular e cansaço.

Autonomia

Estímulo ao autocuidado, à independência e à redução do isolamento.

Grupo Movimento que Cura

Para Quem?

pessoas com dores crônicas que buscam uma prática segura, humanizada e adaptada aos seus limites individuais.

Benefícios Físicos

- *Melhora da mobilidade e equilíbrio*
- *Fortalecimento muscular progressivo*
- *Redução de dores articulares*

• **Benefícios Psicossociais**

- *Estímulo à socialização e ao acolhimento*
- *Promoção do autocuidado e independência funcional*



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

Ginástica Laboral no Hospital

Exercícios rápidos e específicos realizados durante a rotina de trabalho, com atuação direta de um profissional de Educação Física adaptando as ações por setor.

Prevenção de Lesões

Combate dores musculares, LER, fadiga e estresse ocupacional.

Integração de Equipe

Melhora a postura, aumenta a disposição e fortalece os laços entre colegas.

Impacto Organizacional

Gera produtividade e promove um ambiente mais saudável.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

Saúde em Movimento

O grupo Saúde em Movimento Aberto ao Público é uma iniciativa comunitária de livre acesso, criada para acolher qualquer pessoa que queira praticar atividades físicas, independentemente de idade, gênero ou nível de condicionamento.

Tipos de Exercícios Aplicados

Circuitos Multifuncionais: Estações com diferentes tarefas (obstáculos leves, cones, saltos baixos) onde cada pessoa corre ou caminha no seu próprio ritmo.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

GRUPO DE EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHOR IDADE



Com foco na autonomia, prevenção de quedas e manutenção da independência funcional, estes grupos promovem saúde integral na terceira idade.

Público-Alvo

Pessoas da terceira idade, com ou sem comorbidades controladas.

Atividades

Treinamento Funcional, caminhada orientada e alongamento.

Ritmo

Intensidade leve a moderada, respeitando os limites biológicos individuais.

Locais

Espaços ao ar livre como quadras e praças.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

Benefícios Físicos e Motores

Fortalecimento muscular: Combate diretamente a sarcopenia (perda natural de massa muscular).

Prevenção de quedas: Melhora significativamente o equilíbrio, a agilidade e a coordenação motora.

Preservação dos ossos: Ajuda na manutenção da densidade óssea, prevenindo a osteoporose.

Autonomia funcional: Garante independência para tarefas diárias, como sentar, levantar e carregar objetos



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

GRUPOS DE EXERCÍCIO FÍSICO ABERTO AO PÚBLICO

Para Quem?

Comunidade em geral, de jovens a adultos de todas as idades, com diferentes níveis de condicionamento físico.

Atividades Comuns

- Corrida de rua e treinamento funcional em praças
- Intensidade mista e progressiva, dividida por circuitos

Impacto Social

- Ocupação de espaços públicos, integração comunitária e acessibilidade financeira gratuita em praças e quadras

Locais

Espaços ao ar livre como quadras e praças.



Comunidades participantes

*Gitirana
Guarani
Catuaba
Baixa do Cheiro
Catuabinha
Quixaba
Baliza
Gramiá
Lagoa do Alívio
Baixa Vistosa
Mata Verde*



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE

BISMARCK DAMASCENO

Profissional de Ed Física

 (75) 9 99095839

 bismarkclear@gmail.com

GUSTAVO MELO

Profissional de Ed Física

 (75) 9 81198596

 gustavosouza019@hotmail.com

Obrigado!



SAÚDE
Ao alcance de todos!

eMulti
Equipes Multiprofissionais na APS



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DA
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

DO LADO
DA GENTE



TELESSAÚDEBA



DO LADO
DA GENTE