



# O grupo “Trilhando Saúde”: uma experiência para atuação na Atenção Básica à Saúde em Florianópolis

The “Trending Health” group: an experience in the Health Primary Care in Florianópolis

## AUTORES

Rukmini Amaral Blum<sup>1</sup>   
Ricardo Teixeira Quinaud<sup>2</sup>   
Cassiano Ricardo Rech<sup>2</sup>   
Alyane Marinho<sup>2,3</sup>

1 Universidade Federal de Santa Catarina, Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde da Família, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

2 Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

3 Universidade do Estado de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

## CONTATO

Ricardo Teixeira Quinaud  
ricardoquinaud@gmail.com  
Avenida Vinícius de Moraes, no 82, Córrego Grande, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.  
CEP: 88037-240.

## DOI

10.12820/rbafs.23e0061



Esta obra está licenciado com uma Licença Creative Commons Atribuição- NãoComercial- Compartilhável 4.0 Internacional

## RESUMO

Este trabalho descreve a experiência de implementação e desenvolvimento do grupo de Atividade Física e Saúde, denominado “Trilhando Saúde”, com foco nas atividades de aventura na natureza, na Atenção Básica à Saúde de Florianópolis. Realizou-se a sistematização das experiências vivenciadas entre março de 2017 a dezembro de 2018, confrontadas com discussões de referenciais teóricos. O planejamento e o modelo lógico de funcionamento do grupo “Trilhando Saúde” procuram desenvolver o papel ativo de coparticipação e corresponsabilidade dos profissionais da saúde, de diferentes áreas de atuação, bem como dos participantes do grupo. Além disso, pelas atividades serem realizadas em meio à natureza possibilita a exploração do território e propicia a discussão de temas acerca da realidade do bairro. A implementação de um grupo de atividade física em meio a natureza demonstra mais uma possibilidade de atuação junto à comunidade e potencializadora da interação dos moradores no bairro.

**Palavras-chave:** Promoção da saúde; Atenção primária à saúde; Práticas integrativas e complementares; Natureza.

## ABSTRACT

*The aim of this study was to report the implementation experience and development of the Physical Activity and Health group, called “Trending Health”, focusing on nature adventure activities, in the Primary Health Care of Florianópolis. This report was the result of the systematize experiences lived between March of 2017 and December of 2018 as well as based on theoretical references. The “Trending Health’s” group planning and logical model seeks to develop the active role of co-participation and co-responsibility of health professionals from different areas, as well as the participants of the group. In addition, because the activities are carried out in the midst of nature, it allows the territory’s exploration and allows the discussion of topics about the neighborhood’s reality. The implementation of a physical activity group in the middle of nature represents another possibility of acting together with the community and potentiating the residents’ interaction with the neighborhood.*

**Keywords:** Health promotion; Primary health care; Integrative and complementary practices; Nature.

## Introdução

O Sistema Único de Saúde (SUS) tem passado por inúmeras transformações desde sua criação, com o propósito de se aproximar dos princípios e diretrizes previstos na legislação e preconizados pelo Movimento da Reforma Sanitária<sup>1</sup>. Considerando as transformações e desenvolvimento das políticas de ações do SUS, as Práticas Corporais e a Atividades Física foram inseridas<sup>2</sup>. Outro marco importante para o SUS e aos pressupostos da PNPS foi a criação, em 2008, dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF)<sup>3</sup> e de sua redefinição<sup>4</sup>. A partir da redefinição da Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), que revisa as diretrizes para a

organização da Atenção Básica no âmbito da Sistema Único de Saúde, no antigo NASF passa a se chamar Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) e o profissional de Educação Física amplia sua prática de cuidado em saúde, por meio das Práticas Integrativas e Complementares (PICs).

No contexto deste conjunto de práticas, a busca pela aventura e pelo novo, longe dos padrões urbanos, demonstra a possibilidade de os seres humanos estabelecerem uma relação com a natureza, diferenciada dessa que vem sendo empreendida na modernidade<sup>5</sup>. A integração com a natureza começa a caracterizar o estilo de vida de algumas pessoas<sup>6</sup> ao demonstrar a relação

hedonista com a natureza, ao senti-la, provocá-la e, reciprocamente, ser incitado por ela. Para tanto, as atividades na natureza se apresentam como possibilidades de cuidado em saúde no SUS, bem como oportunizam a participação de usuário de diferentes faixas etárias<sup>7</sup>. Além disso, as atividades na natureza permitem aos usuários a exploração do território, uma vez que a maior parte das práticas dos profissionais de Educação Física acontecem em espaços fechados e próximos às Unidades Básicas de Saúde (UBS).

À medida que o cotidiano das pessoas se edifica, entre paredes e concretos, levando ao distanciamento da relação com a natureza, faz-se necessário estimular as práticas que visem resgatar este importante vínculo, momento em que se destaca o grupo “Trilhando Saúde”. Tal grupo contempla as atividades de aventura na natureza, proposta à Atenção Básica de Saúde, prática inovadora no contexto do SUS, bem como possibilita o empoderamento dos usuários do SUS, uma vez que temas da Política Nacional de Promoção da Saúde são tratados durante as atividades, permitindo que os envolvidos conheçam as potencialidades e fragilidades do território. Para este trabalho, adota-se o termo atividades de aventura na natureza, devido à multiplicidade de alternativas de vivências no ambiente natural, com atributos inovadores e diferenciados dos esportes tradicionais<sup>5</sup>. Sendo assim, este trabalho tem como objetivo relatar sobre a experiência de implementação e desenvolvimento de um grupo de Atividade Física e Saúde, com foco nas atividades de aventura na natureza, na Atenção Básica à Saúde de Florianópolis.

## Implantação

Em 2017, com o início da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Federal de

Santa Catarina, no Centro de Saúde do presente relato, bem como da primeira autora do mesmo, foi possível vivenciar o processo de territorialização. Este processo foi utilizado como meio para a apropriação de informações sobre as condições de vida e saúde, indicadores demográficos, socioeconômicos e epidemiológicos<sup>8</sup>. Desta maneira, a partir da territorialização, foram identificadas as barreiras físicas, sociais e políticas de acesso às Práticas Corporais e Atividade Física (PCAF), a escassez de espaços de integração e lazer e o descaso dos serviços públicos. Por outro lado, foram exaltadas as potencialidades do bairro como, por exemplo, a implantação do grupo “Trilhando Saúde”.

O favorecimento da implantação do grupo, deve-se ao fato de o bairro possuir uma área de 31,68 km<sup>2</sup>, contemplando uma área de preservação permanente com mais de 1.100 hectares de extensão, sendo formado por uma floresta de pinus que protege uma extensa restinga litorânea. Além disso, considerando a ausência de espaços de lazer para a população, associada ao descontrole no processo de urbanização, identifica-se que a maioria das atividades integrativas e de lazer (públicas), das quais a população tem acesso, encontra-se no Centro de Saúde. Portanto, o espaço do Centro de Saúde torna-se ainda mais procurado pela população, bem como favorece a participação ativa da população do bairro nas atividades propostas.

## Funcionamento

Criado em 2016 com o intuito de explorar as potencialidades do bairro, o grupo “Trilhando Saúde” acontece uma vez por semana, com duração média de três horas e com cerca de 25 usuários assíduos (especialmente idosos), sempre seguindo um planejamento prévio (Quadro 1). Em 2017, com a entrada e sob novo olhar da residen-

**Quadro 1** – Descrição do processo de planejamento das trilhas.

Planejamento		
Etapa	Ação	Momento
1º	Definição da trilha conjuntamente com os usuários (local, distância, tempo de trilha e dificuldade).	Até 24h antes da realização da trilha por meio do grupo de aplicativo de celular.
2º	Divulgação da trilha escolhida e repasse de informações de sua realização.	Noite anterior a realização da trilha.
3º	Encontro com os usuários para realização de aquecimento, alongamento e novamente reforçar sobre informações da trilha.	Antes de se iniciar a trilha em local próximo ao Centro de Saúde ou local previamente determinado para início da trilha.
4º	Explicação sobre os diferentes locais do bairro, controle da intensidade da atividade e identificação das necessidades dos usuários em relação ao Centro de saúde.	Durante a realização de todo o percurso da trilha (ida e volta).
5º	Alimentação	Normalmente ao final do percurso de ida.
6º	Feedback dos participantes sobre a trilha e percepção da aptidão física.	Ao final de todo percurso da trilha, normalmente em local próximo ao Centro de saúde.

te, profissional de Educação Física, o grupo foi reestruturado a partir da territorialização. O grupo “Trilhando Saúde” potencializa as particularidades naturais do contexto em que se insere, por meio da realização de caminhadas em trilhas, nas quais os usuários do SUS podem, por exemplo, reconhecer as plantas medicinais do bairro, resgatando antigas tradições sobre o uso das plantas.

O maior diferencial do grupo se dá pelo fato de as atividades serem realizadas em meio à natureza, o que contrapõe outras atividades dos Centros de Saúde, comumente ofertadas em espaços fechados e em meio urbano. Com o intuito de reduzir possíveis riscos, que possam acarretar resultados prejudiciais aos integrantes, como acidentes, quedas, picaduras e machucados, em todas as trilhas é levada uma caixa de primeiros socorros.

Além disso, cada participante possui uma ficha pessoal contendo o contato da pessoa/familiar a quem recorrer em casos de urgência e informações adicionais dos participantes, uma vez que as trilhas proporcionam instabilidade, aventura, exposição a quedas, arranhões e picadas. Por sua vez, em caso de emergência e resgate durante as atividades, tem-se disponível, contatos como: Bombeiros; Serviço de Atendimento Móvel de Urgência; Centro de Informações Toxicológicas; Resgate de animais marinhos e silvestres; e o Instituto do Meio Ambiente, em caso de denúncias ambientais. Adicionalmente, uma regra acordada pelo grupo para todas as trilhas é de levar sacolas plásticas, com o intuito de coletar lixo espalhados na natureza, que podem prejudicar a vida marinha e terrestre. Durante a realização das trilhas, são abordadas informações para além do espaço ao meio à natureza, estimulando-os à participação em reuniões do Conselho Local de Saúde, Conselho Municipal de Saúde, reuniões da Associação dos Moradores, bem como espaços de discussões e de movimentos ligados à prática de controle social.

## Discussão

O bairro possui uma população estimada em mais de 13.513 habitantes<sup>9</sup>, contudo, este dado parece subestimado à realidade da UBS, a qual se utiliza da base de dados INFOSaúde e CADFAM em que, respectivamente, apresentam 17.647 e 28.647 moradores cadastrados. Portanto, parece haver determinado descontrole no processo de urbanização, podendo acarretar, juntamente com outros determinantes, no crescimento da violência, na falta de emprego, na falta de vagas em escolas e creches, no tráfico de drogas e na carência de saúde da população local<sup>10</sup>.

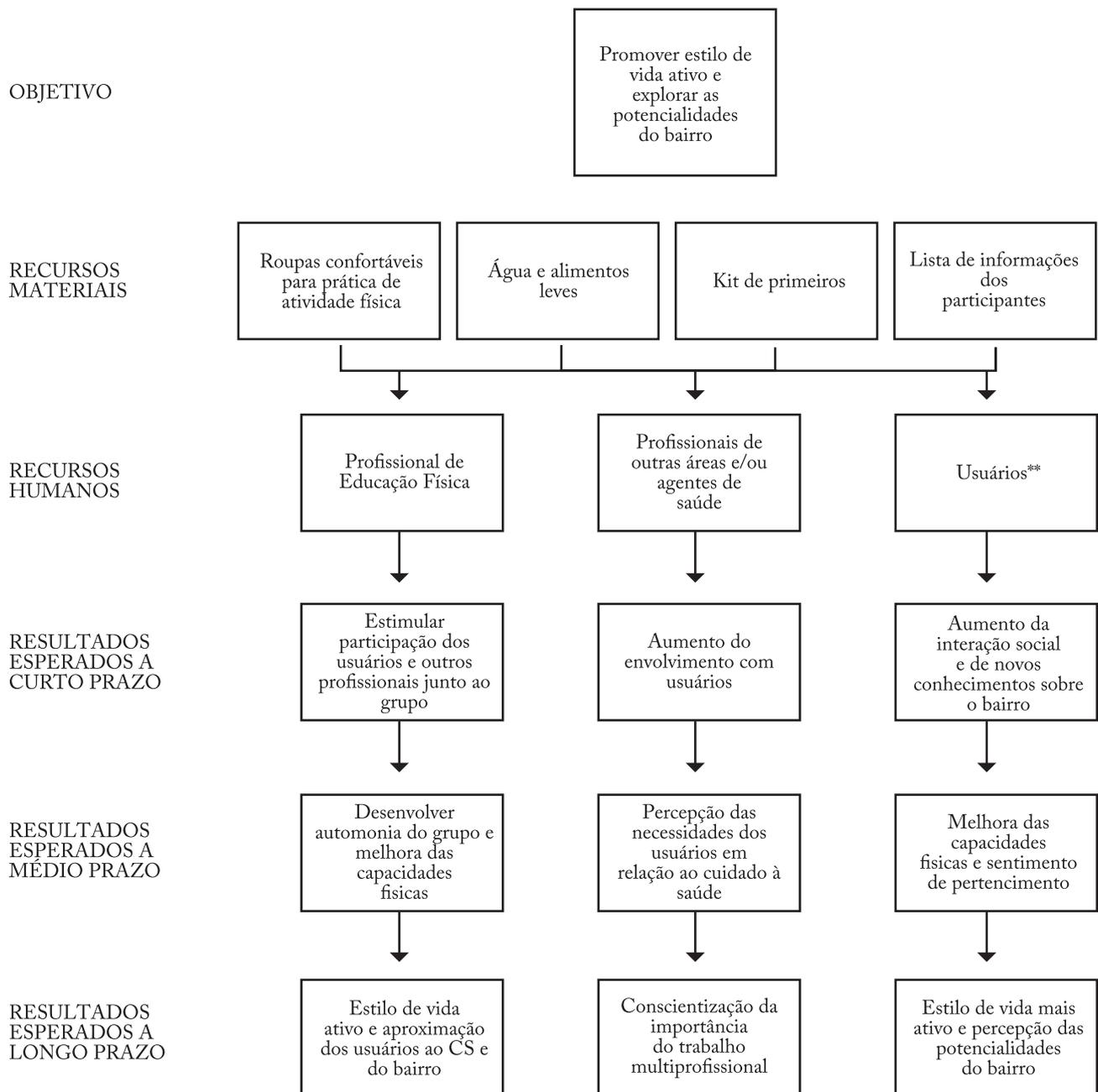
Objetivando uma maior interação dos profissionais do Centro de saúde com os moradores do bairro, as trilhas, mesmo que ministradas uni profissionalmente, ocorrem com auxílio de profissionais de diferentes áreas e saberes que, por meio da comunicação, da cooperação, do compartilhamento de informações e da interdisciplinaridade, têm por finalidade potencializar ações e serviços no sistema de saúde<sup>11</sup> e auxiliar na promoção de saúde (Figura 1). Para este trabalho, define-se promoção de saúde como estratégias de produção de saúde, articulada às demais estratégias e políticas do SUS, contribuindo para a construção de ações transversais que possibilitem atender às necessidades sociais em saúde<sup>11</sup>.

Neste sentido, defende-se que a aventura na natureza pode oportunizar o estabelecimento de novas relações entre os envolvidos no lazer, e em outras esferas da vida humana<sup>12</sup>. Destaca-se a expressiva presença do público idoso, nas quais as atividades de aventura na natureza vêm despontando como uma possibilidade de estímulo para que esta população permaneça fisicamente ativa, tenha melhor percepção das suas potencialidades e supere seus limites<sup>13</sup>. Além disso, a vivência dessas atividades, dotadas de emoções, pode contribuir com melhorias em sua autonomia e autoconceito, podendo aumentar a satisfação, a sensação de bem-estar, o prazer em viver e, mais ainda, oportunizar interações sociais diferenciadas e laços de amizade<sup>13</sup>.

Pelo fato de possuir características específicas das atividades de aventura na natureza, o grupo “Trilhando Saúde” possibilita intervenções, reflexões e aprendizados, ofertados pela interação com a natureza, difundidos para os usuários do SUS e comunidade em geral, na perspectiva de proporcionar algo novo e que se distancia dos moldes comuns das PCAF, comumente realizadas em estruturas tradicionais e fechadas. Ao longo das vivências com o grupo, foi possível constatar que o mesmo estimula o sentimento de pertencimento e valorização da cultura local por parte da comunidade, por meio de visitas a locais históricos, casas e trilhas açorianas. Estas atividades possibilitam o exercício do protagonismo, pois leva os indivíduos a tornarem-se atores sociais conscientes de suas ações e autores de suas próprias histórias, identificando suas necessidades e problemas comuns, bem como fortalecendo a relação entre comunidade e gestão.

## Considerações finais

Este relato de experiência demonstra que o grupo “Trilhando Saúde” fortalece a inserção das PICs no SUS,



**Figura 1** – Modelo lógico do Grupo “Trilhando Saúde”.

\*Pelo menos um; \*\*Pelo menos três; CS = Centro de Saúde

atuando como meio de cuidado em saúde de forma integral com ênfase na Atenção Primária, sendo desenvolvido preferencialmente em caráter multiprofissional. Esta inovadora possibilidade de atuação dos profissionais de saúde demonstra o potencial do SUS, para além do perfil curativista, abrangendo a promoção de saúde, prática quase esquecida no SUS.

O grupo ora relatado utiliza das potencialidades do território, tornando a natureza um verdadeiro “consultório natural”, possibilitando diversas ações terapêuticas em

saúde com foco na recuperação e na promoção de saúde, indo além de um consultório médico ou de espaços limitados ao Centro de Saúde. Para a realização das atividades de aventura na natureza, é necessária a aproximação do profissional de saúde com o ambiente natural, uma vez que a condução destas atividades, que têm a imprevisibilidade como fator atrativo aos participantes, necessita de conhecimentos básicos para a mediação da interação entre a saúde humana e os fatores ambientais, naturais ou antrópicos. Para além de uma atividade pontual, o gru-

po “Trilhando Saúde”, estimula a participação ativa da população nas discussões sobre o bairro, ressignificando a prática de atividade física e saúde. Recomenda-se que outras UBS adotem estratégias, tais quais as apresentadas, e que temas transversais em saúde sejam incluídos durante a realização das trilhas e outras atividades.

### Contribuição de cada autor

Blum RA, concepção e redação do manuscrito. Quinaud RT, acompanhamento, revisão do processo de concepção e redação do manuscrito. Rech CR, revisão crítica relevante do conteúdo intelectual e Marinho A, revisão crítica relevante do conteúdo intelectual e aprovação final da versão a ser publicada.

### Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

### Agradecimentos

Os autores agradecem ao Sistema Único de Saúde pela oportunidade de implementação do grupo de atividade física.

### Referências

1. Malta D, Silva M, Albuquerque G, Amorim R, Rodrigues G, Silva T, et al. Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2014;19(3):286-99.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília; 2006. [acesso em 2018 out. 20]. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf).
3. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF, Brasília; 2008. [Homepage na internet]. [acesso em 2018 out. 20]. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/prt0154\\_24\\_01\\_2008.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/prt0154_24_01_2008.html).
4. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília; 2017. [Homepage na internet]. [acesso em 2018 out. 31]. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436\\_22\\_09\\_2017.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html).
5. Marinho A. Atividades físicas e esportivas e meio ambiente. In: Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. Background Papers – Movimento é Vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. Brasília: ONU; 2017. 1-46.
6. Azevedo SLG, Cocchiarale NFBR, Costa VLM. A influência do risco-aventura no processo de coesão das diferentes comunidades do voo livre. Movimento. 2010;16(3):259-78.
7. Gilbertson K, Ewert A. Stability of motivations and risk attractiveness: the adventure recreation experience. Risk Manag. 2015;17(4):276-97.
8. Pessoa VM, Rigotto RM, Carneiro FF, Teixeira ACA. Sentidos e métodos de territorialização na atenção primária à saúde. Ciênc Saúde Colet. 2013;18(8):2253-62.
9. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. [Homepage na internet]. [acesso em 2018 fev. 7]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sc/florianopolis/panorama>.
10. Viktor TA. As transformações urbanas do Rio Vermelho, Florianópolis, e suas repercussões no modo de vida do bairro desde meados de 1960. Rev. Santa Catarina His. 2010;4(2):48-63.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Glossário Temático Promoção da Saúde, Projeto de Terminologia da Saúde. Brasília; 2012. [Homepage na internet]. [acesso em 2018 nov. 14]. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario\\_promocao\\_saude\\_1ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_promocao_saude_1ed.pdf).
12. Marinho A. Lazer, aventura e risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. Movimento. 2008;14(2):181-206.
13. Viscardi AAF, Figueiredo JP, Correia PMS, Marinho A. Participação de idosos em atividades de aventura na natureza: reflexões sobre aspectos socioambientais. Motrivivência. 2018;30(53):35-51.

Recebido: 12/03/2019  
Aprovado: 20/05/2019

#### Como citar este artigo:

Blum RA, Quinaud RT, Rech CR, Marinho A. O grupo “Trilhando Saúde”: uma experiência para atuação na Atenção Básica à Saúde em Florianópolis. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2018;23:e0061. DOI: 10.12820/rbafs.23e0061