



# Experiências Exitosas da Planificação da Atenção a Saúde Pirenópolis-GO

*ANDRÉIA RAMOS*

*com cadeiras* TÍTULO

# ***RESPONSÁVEIS PELO PROJETO***

- Coordenadora da Atenção Primária;
- Equipes ESF;
- Agentes de Saúde;
- Professora de Educação Física( Mônica Diniz)

Esse projeto está sendo realizado em todas as ESFs do município de Pirenópolis.

# ***Dançaterapia***

## Introdução

- A dança tem sido desde os tempos imemoriais a melhor maneira de nos distrairmos e liberarmos energia enquanto praticamos exercícios.
- Além disso, **a dançaterapia é um dos melhores tratamentos alternativos que existem.** A Dançaterapia com cadeiras é um treinamento para o corpo e cérebro é um trabalho terapêutico, sendo assim, não necessita de uma técnica apurada,
- Freitas, Callou e Santos 2013, consideram que a dança é um recurso terapêutico eficaz, favorece os aspectos clínicos, físicos e psíquicos, permite novas formas de comunicação, por meio do movimento, estimula a linguagem corporal, consciência de potencialidade, reflexos e habilidade.
- A dança estimula a manutenção de equilíbrio, flexibilidade e movimentos corporais e devem fazer parte dos programas de atividade física para os idosos. (Silva, et al. 2012. )

# ***DANÇATERAPIA***

Objetivo:

Promover o desenvolvimento de métodos e processo de educação e saúde, para promoção da qualidade de vidas dos pacientes, com HAS, DM, depressão, obesidade entre outras patologias, trazendo cultura, diversão, descontração e prazer, com a finalidade de integração entre as pacientes, a equipe multiprofissional dos ESFs e comunidade.

# ***DANÇATERAPIA***

## Objetivo específico

- Atenuar patologias, prevenir o declínio cognitivo, coordenação, equilíbrio funcional, motor, intelectual e social ;
- Melhorar o equilíbrio prevenindo quedas;
- Reduzir sintomas de depressão, que positivamente contribui para redução da incidência de suicídio;
- Estimular coordenação motora e musculatura;
- Diminui o risco de doenças cardiovasculares;
- Diminuir o Índice da pressão arterial;
- Socialização e alto estima;
- Aprender passos de dança;
- Diminuir o número de medicamentos nas patologias crônicas.

# ***DANÇATERAPIA***

## Metodologia

- As aulas são ministrada um vez por semana nos postos de saúde, utilizando cadeiras para realização da mesma;
- Além da dança a equipe multidisciplinar aborda um tema a ser discutido com os participantes .
- Após a realização das atividades oferecemos um lanche saudável aos participantes, os mesmos são transportados em veículo específico da saúde.

# ***DANÇATERAPIA***

## Conclusão

- A dançaterapia é um caminho aberto a uma integração total, já que o corpo assim estimulado faz aparecer áreas adormecidas que podem nos transformar. Ao despertá-las e expressá-las representamos nosso mundo oculto, isto nos faz sentir melhores. Contribuindo positivamente na adesão dos pacientes ao programa do HIPERDIA, aumentando cerca de 60% o número dos participante.
- Facilita as relações interpessoais e de socialização do indivíduo, numa mesma atividade.
- Promove a saúde, enquanto opção de lazer e de manutenção da autonomia física para melhor qualidade de vida dos participantes. Seu foco é o indivíduo, o ser, porque a redescoberta do seu corpo já é o espetáculo da vida. É uma nova maneira de ver e trabalhar com a dança.











# ***DANÇATERAPIA***

## **Referências Bibliográficas**

FREITAS, M.A.; CALOU, J.L.S.; SANTOS, F.A.R. Os Benefícios da Dançaterapia em idosos com depressão. Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Campina Grande, PB/Brasil. 13 a 15 de junho de 2013.

SILVA, M.F.; GOULART, N.B.A.; LANFERDINI, F.J.; MARCON, M.; DIAS, C.P. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2012; 15(4):635-642.

**Secretaria Municipal de Saúde de Plrenópolis**

**Telefone: (62) 991109272**

**E-mail: andreia.adra@hotmail.com**



SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE



**ESTADO  
DE GOIÁS**

Ouvidoria SUS 0800 643 3700  
[www.saude.go.gov.br](http://www.saude.go.gov.br)