

## **Programa Viva Bem**

DANIEL TOMAZ DA SILVA, LUIS FERNANDO SERAFINI DOS SANTOS.

Secretaria Municipal de Saúde Bom Jesus do Sul PR BRASIL.

### **INTRODUÇÃO**

Devido ao envelhecimento da população faz-se necessária a implementação de ações que melhorem a qualidade de vida da pessoa idosa. O "Programa Viva Bem" tem por objetivo levar informações a um grupo e, por meio de um programa multidisciplinar de atividade física e palestras, propor novos hábitos e conceitos.

### **DESCRIÇÃO**

O programa Viva Bem busca melhorar a qualidade de vida na terceira idade, e como parâmetros avaliam-se os índices de IMC, circunferência abdominal, perfil lipídico, glicemia, pressão arterial, frequência cardíaca, desempenho físico (teste de caminhada de 6min) e o escore no questionário de qualidade de vida SF 36 (Medical Outcomes Study 36). Foram selecionados 20 indivíduos com mais de 60 anos de idade para integrar o grupo piloto. Os critérios de inclusão foram: ausência de doença cardiorrespiratória grave, seqüela neurológica ou lesão musculoesquelética que impeça a pessoa de realizar atividade física. Os participantes, após passarem pela avaliação clínica, física e laboratorial, são acompanhados uma vez por semana por um médico gerontólogo, um fisioterapeuta e uma técnica de enfermagem onde, durante a reunião participam de palestras variadas e realizam caminhada com intensidade moderada. O período de realização do Programa Viva Bem será entre março e dezembro de 2008 onde serão refeitas todas as mensurações, exames e testes para posteriormente serem divulgados os resultados.

### **COMENTÁRIOS**

Após 5 meses de desenvolvimento do programa evidenciou-se importante redução no número de consultas médicas entre os participantes do programa.