

Planejamento e metas para o Projeto Promove Minas

1. Objetivo geral

Ampliar e qualificar as ações da Atenção Primária à Saúde por meio da atuação integrada de profissionais de fisioterapia, terapia ocupacional, psicologia e educação física, fortalecendo a promoção da saúde, a prevenção de agravos, o cuidado integral, a reabilitação e a autonomia dos usuários do SUS.

2. Atividades

1. Fisioterapeuta

Reabilitação, prevenção de limitações e funcionalidade

- Avaliação funcional de pacientes com dores musculoesqueléticas, limitações de movimento e dificuldades para realizar atividades diárias.
- Grupos de coluna, lombalgia, cervicalgia, artrose e outras condições musculoesqueléticas.
- Exercícios terapêuticos individuais e em grupo.
- Prevenção de quedas e orientação para idosos com risco de perda de mobilidade.
- Orientações sobre postura, ergonomia, alongamento e prevenção de lesões.
- Acompanhamento de pessoas com sequelas de AVC, limitações físicas e condições crônicas, conforme a necessidade de reabilitação.
- Orientações domiciliares e avaliação do ambiente para reduzir riscos funcionais, quando indicado.
- Matriciamento e discussão de casos com as equipes de Saúde da Família.
Público prioritário: idosos, pessoas com dores crônicas, limitações funcionais, deficiência física e pacientes que necessitam de reabilitação.

2. Terapeuta ocupacional

Autonomia, participação social e atividades da vida diária

- Avaliação das dificuldades para realizar atividades como tomar banho, vestir-se, alimentar-se e organizar a rotina.
- Grupos de estimulação cognitiva, memória, atenção e habilidades funcionais.
- Atividades para promoção da autonomia de idosos e pessoas com deficiência.
- Orientação a familiares e cuidadores de pessoas dependentes.
- Adaptação de atividades e orientação sobre recursos de tecnologia assistiva, conforme necessidade.
- Ações de inclusão social e participação comunitária de pessoas com limitações funcionais.
- Atividades terapêuticas voltadas à organização da rotina, ao autocuidado e à participação ocupacional.

- Apoio às equipes de Saúde da Família na identificação de barreiras ambientais e sociais que prejudicam a independência. Público prioritário: idosos frágeis, pessoas com deficiência, pacientes com limitações cognitivas ou funcionais e cuidadores familiares.

3. Psicólogo

Saúde mental, acolhimento e prevenção do sofrimento psíquico

- Acolhimento e avaliação inicial das necessidades de saúde mental.
- Grupos de manejo do estresse, ansiedade, luto, autoestima e habilidades de enfrentamento.
- Atendimento psicológico individual, familiar ou em grupo, conforme organização da rede e necessidade clínica.
- Ações de prevenção do sofrimento psíquico e promoção da saúde emocional.
- Identificação de situações de risco e articulação do cuidado com a rede de saúde mental, incluindo CAPS quando indicado.
- Apoio às equipes de Saúde da Família por meio de discussões de casos, consultas compartilhadas e ações de matriciamento.
- Orientações a familiares e cuidadores.
- Atividades educativas sobre saúde mental, prevenção do suicídio e redução do estigma. Público prioritário: pessoas com sofrimento emocional, ansiedade, sintomas depressivos, dificuldades de adaptação, luto e outras demandas de saúde mental, respeitando os fluxos assistenciais.

4. Profissional de Educação Física

Atividade física, hábitos saudáveis e prevenção de doenças

- Grupos regulares de atividade física, caminhada orientada, alongamento, mobilidade e exercícios de equilíbrio.
- Exercícios adaptados às condições e capacidades dos usuários, respeitando contraindicações e limitações.
- Ações de promoção da saúde para pessoas com hipertensão, diabetes, obesidade e outros fatores de risco, integradas ao acompanhamento clínico.
- Orientações para reduzir o sedentarismo e estimular hábitos saudáveis.
- Grupos de atividade física para idosos, com foco em equilíbrio, força, mobilidade e prevenção de quedas.
- Atividades coletivas em espaços comunitários, praças e equipamentos públicos, articuladas com a UBS.
- Campanhas e ações educativas sobre os benefícios da atividade física.
- Planejamento conjunto com médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e demais integrantes das equipes. Público prioritário: pessoas sedentárias, usuários com doenças crônicas, idosos, pessoas com sobrepeso e população em geral.