

## A importância da caminhada na perspectiva da equipe de redutores de danos<sup>1</sup>

The importance of the walk from the perspective of harm reduction team

La importancia de caminar por la perspectiva de la equipo de reductores de daños

Cassia Viera WEISS<sup>2</sup>, Michele Mandagara de OLIVEIRA<sup>3</sup>, Carin Vieira WEISS<sup>4</sup>, Uiasser Thomas FRANZMAN<sup>5</sup>, Valéria Cristina Christello COIMBRA<sup>6</sup>, Poliana Farias ALVES<sup>7</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A estratégia de redução de danos (RD) trabalha com a prevenção de doenças e com a promoção de saúde dos usuários em situação vulnerável, o trabalho da redução de danos se dá por meio dos redutores de danos com abordagem direta dos usuários de drogas, nas comunidades onde vivem sendo que na grande maioria das vezes a ida até estas comunidades se dá através de caminhadas. **Objetivo:** conhecer a percepção dos redutores de danos, sobre a importância da caminhada. **Metodologia:** Foi realizado um estudo descritivo exploratório com abordagem qualitativa através de entrevistas com seis redutores de danos. **Resultados:** os redutores identificaram que é importante a caminhada realizada durante seu trabalho, porque é o único exercício realizado pela maioria deles, mesmo em alguns momentos não tendo uma condição adequada de caminhada, pois estão carregando peso e não estão com roupas adequadas para essa prática, identificam também o prazer do trabalho realizado, de escutar e conversar com os usuários durante a prevenção realizada. **Considerações finais:** Os redutores se sentem satisfeitos, pois ajudam o próximo, além de se ajudar realizando essa atividade física, foi importante observar este resultado, haja vista a necessidade de incluir profissionais de educação física nos diferentes serviços, e principalmente naqueles relacionados à saúde, seja dos profissionais ou usuários.

**Descritores:** Caminhada; Redutores de danos; Saúde do trabalhador.

### ABSTRACT

**Introduction:** The strategy of harm reduction (DR) works with the prevention of disease and promotion of health of vulnerable drug users, the work of harm reduction occurs through harm reducers with direct approach of drug users in communities where they live and that in most cases their going to these communities is by foot. **Objective:** To know the perception of harm reducers, on the importance of the walk. **Methods:** We conducted a descriptive, exploratory study with a qualitative approach through interviews with six harm reducers. **Results:** The harm reducers identified the importance to walk during their work done because it is the only exercise performed by most of them, even at times not having a proper condition to the walk because they are carrying weight and also are not in clothes suitable for this practice, also identify the pleasure of work, to listen and talk to users through prevention performed. **Final consideration:** Reducing feel satisfied as they help others, in addition to helping making this physical activity was important to note this result, given the need to include physical education professionals in different services, and especially those related to health, either professionals or users.

**Descriptors:** Walking; Harm reduction; Worker health.

### RESUMEN

**Introducción:** La estrategia de reducción de daños (RD) trabaja con la prevención de enfermedades y promoción de la salud de los usuarios vulnerables, el trabajo de reducción de daños se produce a través de los reductores de daños con enfoque directo de los usuarios de drogas en comunidades en las que viven. **Objetivo:** Conocer la percepción de los reductores de daños, sobre la importancia de la caminata. **Método:** Se realizó un estudio descriptivo y exploratorio con enfoque cualitativo a través de entrevistas con seis reductores de daños. **Resultados:** reductores identificado que es importante caminar durante el trabajo hecho, porque es el único ejercicio que realiza la mayor parte de ellos,

<sup>1</sup> Trabalho de conclusão de Curso apresentado a Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas.

<sup>2</sup> Acadêmica da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. E-mail: cassinhavw@hotmail.com

<sup>3</sup> Professora Doutora da Faculdade de Enfermagem Universidade Federal de Pelotas. E-mail: mandagara@hotmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica da Faculdade de Enfermagem Universidade Federal de Pelotas. E-mail: carin\_weiss@hotmail.com

<sup>5</sup> Mestrando do Programa de Pós Graduação da Faculdade de Enfermagem Universidade Federal de Pelotas. thula333@hotmail.com

<sup>6</sup> Professora Doutora da Faculdade de Enfermagem Universidade Federal de Pelotas. E-mail: valeriacoimbra@hotmail.com

<sup>7</sup> Enfermeira especialista em Atenção Psicossocial da Universidade Federal de Pelotas. E-mail: polibrina@hotmail.com

*incluso a veces no tienen un buen estado para caminar, ya que están llevando el peso de la ropa y no son adecuados para esta práctica, también identifican el placer de la obra, para escuchar y hablar con los usuarios a través de la prevención realizada. Consideraciones finales: La reducción de sentirse satisfecho ya que ayudan a los demás, además de ayudar a hacer de esta actividad física es importante tener en cuenta este resultado, dada la necesidad de incluir a los profesionales de educación física en los distintos servicios, y en especial los relacionados con la salud, sea profesionales o usuarios.*

**Descriptor:** Senderismo; Reducción de daños; Trabajador de la salud.

## INTRODUÇÃO

O trabalho na redução de danos apresenta muitos desafios e os redutores de danos vivenciam experiências que muitas vezes podem ser desgastantes, tristes, e até mesmo em alguns momentos perigosas, principalmente por se tratar de um serviço que é realizado à noite, em bairros com uma maior vulnerabilidade social e com tráfico de drogas.

Assim, os redutores de danos necessitam assumir uma postura compreensiva e inclusiva, com o intuito de estabelecer com o usuário de drogas relações de cooperação, sem o uso de técnicas hostis.<sup>1</sup>

Mas para isto acontecer, as capacidades físicas e mentais dos redutores necessitam estar equilibradas para que eles possam desenvolver suas atividades com o máximo de rendimento em todos os sentidos como atenção, agilidade e urgência, qualidade, trabalho em equipe, produção, satisfação de clientes e motivação.<sup>2</sup>

Neste sentido, ao engajar-se em um programa de atividade física ocorre uma melhora do bem-estar do indivíduo e também do seu grau de satisfação profissional. Praticar atividade física, de maneira sistematizada seja ela no ambiente de trabalho ou não traz benefícios à maior parte dos componentes estruturais e funcionais do sistema musculoesquelético, aumentando a capacidade funcional e, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida.<sup>3</sup>

Tento em vista que os profissionais de educação física já participam de alguns serviços de saúde compondo a equipe multiprofissional, seja nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e nos Núcleos de Apoio a Saúde da Família (NASF), muitas vezes apresentando resultados positivos para as equipes de trabalhadores

e/ou usuários, se faz necessário pensar na ampliação do número destes profissionais na rede de saúde, bem como, no incentivo para a realização de atividades físicas no trabalho.

## OBJETIVO

Conhecer a percepção dos redutores de danos, sobre a importância da caminhada realizada durante seu trabalho.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório com abordagem qualitativa. O presente estudo foi realizado em município do interior do estado do Rio Grande do Sul.

Foram sujeitos do estudo seis dos oito redutores de danos da estratégia de redução de danos. Cada entrevistado foi caracterizado com a letra E1, E2, E3, E4, E5 e E6. Dois redutores de danos não estavam presentes no momento da entrevista que havia sido agendada previamente.

O estudo foi aprovado pelo comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas sob o parecer 301/2011. Foram respeitados os princípios éticos de forma a manter o anonimato dos sujeitos e responsabilização com os dados da pesquisa. Todos os entrevistados foram convidados a participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Informado.

Para confecção do Consentimento Livre e Informado foi utilizado a Resolução 196 de 10 de outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde.<sup>4</sup> Os dados coletados na pesquisa serão mantidos sob a guarda do pesquisador, conforme operacionalização da resolução 196/96, artigo IX. 2, e após cinco anos serão extinguidos. Parecer do CEP-FEN/UFPEL nº 301/2011. Este estudo é um recorte do Projeto de Pesquisa “Perfil dos Usuários de Crack e Padrões de

uso” Edital MCT/CNPQ 041/2010 realizado pela Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas.

A coleta de dados foi pré-agendada, realizada no espaço de trabalho dos redutores de danos, as entrevistas foram gravadas e transcritas para posterior análise.

## RESULTADOS

Para a análise, fez-se necessário a caracterização dos sujeitos.

Foram entrevistados seis (6) redutores de danos que apresentaram idades entre 31 anos a 50 anos, sendo quatro (4) do sexo feminino e dois (2) do sexo masculino.

E os dados foram agrupados em um eixo temático: A caminhada durante o trabalho como atividade física referida pelos sujeitos.

### A caminhada durante o trabalho como atividade física referida

Estudos realizados vêm mostrando que a atividade física é um recurso importante para um retardo da degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando assim que pessoas que a realizam passam a ter uma boa qualidade de vida.

A maioria dos RD tem plena consciência da importância da atividade física, mas por sua vez ela só é realizada durante a caminhada no seu trabalho. Porém não podem ser chamados de sedentários, são indivíduos tipicamente ativos, pois realizam a atividade durante o seu trabalho, conforme a fala dos redutores.

*[...] Então eu acho que o caminhar durante o meu trabalho muito importante, porque é só o horário que eu caminho, porque eu só ando de carro e de moto, então pra mim é o único exercício que eu faço enquanto eu vou trabalhar no campo, então pra mim é fundamental, e se eu uso roupa adequada, tênis, eu to sempre de tênis. Calça de jeans acho que não é adequado, mas eu uso calça larga não me incomoda no caminhar, e tenho uma roupa adequada [...]* (E1).

*[...] É muito bom porque estou fazendo exercício físico, caminho bastante, tomo muito líquido, além de fazer exercício. Acho porque eu uso tênis, calça confortável e meu uniforme, fico bem à vontade [...]* (E2).

*[...] ah é muito importante sim, principalmente pra mim, é um benefício, algo benéfico à minha saúde [...]* (E3).

*[...] atividade física, eu tenho horta, eu corto grama, eu planto, to sempre fazendo alguma coisa [...]* (E4).

A caminhada durante o trabalho dos redutores é necessária porque é o único jeito que eles têm de chegar até a casa dos usuários para realizar seu trabalho de prevenção e conversar com os mesmos.

A caminhada também se mostra importante para os redutores porque se eles não caminhassem nessa hora eles não iriam praticar nenhuma atividade física, portanto com essa caminhada eles são retirados do grupo de sedentários e pertencem ao grupo de ativos.

Entretanto, um dos entrevistados não considera saudável a caminhada que realiza durante o trabalho por que junto com ela acaba carregando um peso, muitas vezes excessivo, ou até mesmo pelo fato de não terem uniformes adequados, como se pode observar na fala abaixo.

*[...] eu acho que não estou adequada porque eu carrego peso, eu ando com uma bolsa que tem peso, eu acho que não é adequado [...]* (E6).

*[...] talvez nos pés eu não me cuido direito, a gente não tem as botas adequadas para andar assim, só talvez um sapato melhor, uma bota com biqueira, algo especial assim [...]* (E4).

Os redutores carregam peso na bolsa ou mochilas, pois é o material informativo e camisinhas que eles carregam, e entregam para os usuários, fazendo a prevenção e a conscientização dos abordados.

O peso é algo que não tem como fazer diferente, então mesmo às vezes sendo o peso dos materiais um fator prejudicial, eles o fazem.

Analisando esta situação dos redutores, nos faz refletir sobre a esta ação honrosa, porque os mesmos carregam esses materiais pesados no intuito de ajudar o próximo, sempre pensando no bem estar dos usuários, mesmo que seja um material obrigatório, eles terão que arcar posteriormente com as consequências físicas por conta do sobrepeso do material.

As roupas adequadas para atividades físicas devem ser roupas que tenham mobilidade como camisetas largas, com cores claras ou vazadas, calções ou calças de náilon ou algodão. Tudo isso com o intuito que haja uma evaporação constante do suor já que esta evaporação é um mecanismo importante para regulação da temperatura do corpo. A partir disso, também se faz necessário a hidratação durante os exercícios físicos.

Durante todo e qualquer exercício realizado, a reidratação é fundamental, pode ser com água ou qualquer bebida esportiva, para repor a água perdida durante a execução de exercícios pelo suor.

No que se refere aos calçados, o tênis deve ser sempre bem firme para evitar quedas, porém deve-se manter uma atenção em relação às amarras, pois não deve atrapalhar a circulação sanguínea.

*[...] É muito bom porque estou fazendo exercício físico, caminho bastante, tomo muito líquido, além de fazer exercício [...] (E2).*

Dentre a importância dada à atividade física, apenas um entrevistado relatou a prática de outra atividade física além da caminhada do trabalho.

*[...] faço musculação pra manter e mais aeróbica [...] (E3).*

Além da atividade física relatada pelos redutores, outro fator importante referido foi a sensação de prazer com a atividade de trabalho, por que eles entendem e encaram o seu trabalho como uma forma de ajudar outras pessoas.

*[...] é na questão assim de conversar com as pessoas, tá perto das pessoas, ajudar as pessoas assim, fazer um trabalho bonito com eles e ouvir muito. A escuta deles, que a gente dá pra eles, eu gosto muito do que eu faço [...] (E5).*

*[...] é o custo benefício, mas nas questões talvez espirituais vamos dizer que temos 2 leis, as dos homens e a de Deus e aí pra Deus uma vida é muito importante. A gente salva muitas vidas, a gente consegue salvar, consegue melhorar a qualidade de muitas pessoas e fazer prevenção [...] (E4).*

A convivência intensa de alguns profissionais de saúde com as classes populares e os seus movimentos tem-lhes ensinado um jeito diferente de conduzir seus atos terapêuticos. Aprendem a romper com a atitude fria dominante no

modelo biomédico e passam a criar um vínculo emocional com as pessoas cuidadas, que gera um estado de alma aberta para ser afetado profundamente por ela.<sup>5</sup>

Considerando o perfil dos redutores estudados, que em muitos casos são pessoas das próprias comunidades e trazem a educação popular acaba por aproximar estes profissionais das pessoas acessadas por que muitas vezes compartilham das mesmas experiências, ou vivências e, sobretudo, conseguem trabalhar conceitos positivos de saúde. Eles têm claro que enquanto ajudam também se sentem ajudados, ou seja, tem satisfação com seu trabalho e conseguem perceber que a caminhada durante o seu trabalho em muitos momentos também se torna uma atividade de saúde para eles próprios.

Segundo relatos dos entrevistados, a maioria destes já praticou algum exercício físico na infância, na adolescência ou até mesmo na fase adulta.

*[...] até quando eu fui trabalhar no CAPS eu fazia educação física, mas tudo por causa do trabalho, onde eu tava um pouquinho melhor que eu fazia exercício lá, com as gurias da oficina de educação física. Por que aqui eu não faço nada, sou super hiper mega sedentária [...] (E1).*

*[...] Futebol, jogava futebol [...] (E4).*

*[...] eu tinha um grupo, aquele sei lá esqueci o nome, um grupo que era até da prefeitura, tinham em alguns locais que até andou reativando agora, PELC [...] (E6).*

O PELC (Programa de Esporte e Lazer da Cidade), onde eram oferecidas várias modalidades como: futebol, basquete, vôlei, dança, capoeira, caminhadas orientadas, ginástica e oficinas de grafite. Todas em núcleos espalhados pelos bairros era um grupo que estimulava a atividade física, mas que com a falta de assistência e/ou investimento parou de existir.

## DISCUSSÃO

A atividade física é aceito como agente preventivo e terapêutico de diversas enfermidades. No tratamento de doenças cardiovasculares e crônicas, a atividade física tem sido apontada como principal medida não farmacológica, assumindo aspecto benéfico e protetor.<sup>6</sup>

A inatividade física e o baixo nível de condicionamento têm sido considerados fatores de risco para a mortalidade prematura tão importante quanto fumo, dislipidemia, diabetes e hipertensão arterial.

A caminhada é entendida como algo benéfico, sendo de muita importância a sua realização para alguns tratamentos contra doenças, pelos seus variados benefícios. Ela ajuda no tratamento e prevenção de agravos e promoção de saúde. Dentre os exercícios físicos a caminhada é possivelmente a mais indicada, sobretudo as pessoas que tenham doenças crônicas degenerativas. Uma pessoa fisicamente ativa melhora a sua autoestima, previne doenças, e consequentemente melhora sua qualidade de vida.<sup>6</sup>

A hidratação durante o exercício é importante devido à grande variabilidade nas taxas de concentração de eletrólitos no corpo que acabam sendo perdidos juntos com o suor. Os objetivos da reposição de fluidos são evitar a desidratação excessiva, isto é uma perda de peso superior a 2% do peso corporal por déficit de água, e alterações no balanço de eletrólitos, para que não haja comprometimento no rendimento.<sup>7</sup>

Exercícios musculares de sobrecarga sistematizados e bem conduzidos, interferem na qualidade de vida de maneira significativa no trabalho na seguinte forma: melhora a auto-estima através do aperfeiçoamento da possibilidade de executar esforços intensos e prolongados, aumentam a capacidade de realizar tarefas cotidianas sem acúmulo maior do cansaço no final do dia.<sup>8</sup>

Para a qualidade de vida de um indivíduo é importante prevenir e retardar o desenvolvimento prematuro de problemas de saúde, prolongando as porções saudáveis e independentes da vida.

Foram citadas nas entrevistas dos RD doenças crônicas como doenças do sistema circulatório entre outras e a atividade física dosada é importante para o controle destas patologias, pois é algo benéfico quando aderida.

O uso do IMC é indicado para identificar adultos com sobrepeso e

obesidade e os achados do IMC dos RD mostraram que alguns destes profissionais estão acima do valor indicado para o nível considerado normal.

Os índices ou medidas antropométricas são obtidos a partir da combinação de duas ou mais informações antropométricas básicas (peso, sexo, idade, altura). As medidas antropométricas são consideradas como um método útil para rastrear o sobrepeso e a obesidade, é um método não invasivo, universalmente aplicável, e com boa aceitação pela população. O sobrepeso e a obesidade são considerados um importante problema de saúde pública em países desenvolvidos e uma epidemia global que está associada com a hipertensão arterial, doenças cardíacas, osteoartrite, diabetes tipo II e alguns tipos de câncer.<sup>9</sup>

Estudos têm indicado um programa de treinamento conjunto entre aeróbio e de força, como uma alternativa para melhorar os parâmetros afetados pelas diferentes infecções. Infelizmente, apesar dessa indicação, há carência de estudos com treinamento conjunto.<sup>10</sup>

Na saúde, a educação popular tem sido utilizada como uma estratégia de superação do grande fosso cultural existente entre os serviços de saúde e o saber dito científico, de um lado e, de outro lado, a dinâmica de adoecimento e cura do mundo popular. Neste sentido, a educação popular tem significado não uma atividade a mais que se realiza nos serviços de saúde, mas uma ação que reorienta a globalidade das práticas ali executadas.<sup>11</sup>

Tal motivo parece não ser relevante sob o ponto de vista dos participantes, sobretudo manterem-se nos programas. O caminhar realizado durante o trabalho pelos redutores trazem a eles grande satisfação de ajudar o próximo, fazer o bem realizar a prevenção todos os dias com os usuários, a ética do trabalho, trabalho em que requer dedicação, carinho e paciências muitas vezes, daí a necessidade de incentivar a prática de atividade física adequada para a necessidade de cada um.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que conseguimos alcançar os objetivos esperados com o estudo com os redutores de danos. A caminhada realizada durante o trabalho os retira do grupo de sedentários, pois eles caminham mais de 30 minutos por dia e os mesmos reconhecem a importância da caminhada realizada durante seu trabalho, mesmo não tendo uma condição adequada para essa prática. Concluiu-se que estas caminhadas podem ajudar os redutores de danos a reduzir seu IMC, sendo que alguns redutores estão acima do peso. Além disso, eles também demonstraram satisfação e prazer no seu trabalho na tentativa de ajudar o próximo.

Também se concluiu que eles também encontram limitações nas saídas de campo, porque é um trabalho noturno, aonde se carrega um peso excessivo de material de trabalho, o perigo é constante, e em bairros que muitas vezes são comandados por traficantes.

Consideramos importante cuidar dos profissionais de saúde pela sobrecarga física e psicológica. Neste sentido, acreditamos que a implantação de um profissional de educação física nas UBSs e até mesmo no RD iria ajudar esses profissionais, pois seria um suporte a mais para a prevenção de doenças além de um estímulo para esses trabalhadores, melhorando seu desempenho no cuidado dos usuários.

## REFERÊNCIAS

1. Souza J, Kantorski LP, Gonçalves SE, Mielke FB, Guadalupe DB. Centro de atenção psicossocial álcool e drogas e redução de danos: novas propostas, novos desafios. *Rev Enferm UERJ*. 2007 Abr/Jun; 15(2):210-7.
2. Marchesini CE. A ginástica laboral e seus efeitos. *Rev Mackenzie*. 2002; 2(1):33-46.
3. Barros MVG. Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores de indústria no estado de Santa Catarina [dissertação]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 1999.
4. Ministério da Saúde (BR). Conselho Nacional de Saúde. Resolução 196, de 10 de outubro de 1996: diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília; 1996.
5. Vasconcelos E M. Educação Popular nos serviços de saúde. 3a ed. São Paulo: Hucitec; 1997.
6. Pollock ML, Wilmore JH. Exercício na Saúde e na Doença: Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. Rio de Janeiro: Editora Medsi; 1993.
7. Danielski K, Schnelder F, Rozza GS, Promoção da saúde: implementação do grupo de caminhada no Programa de Saúde da Família-PSF. *Saude Coletiva*. 2008;5(23):152-7.
8. Santos A, Teixeira VH. Exercício e Hidratação. *Rev Medic Desp In Forma*. 2010 Jul;1(4):13-5.
9. Bompa T, Lorrenzo C. Treinamento de força consciente. São Paulo: Phorte; 2000.
10. Abrantes MM, Lamounier JA, Colosimo EA. Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões nordeste e sudeste do Brasil. *Rev Assoc Med Bras*. 2003;49(2):162-6.
11. Deresz LF, Lazzarotto AR, Manfroi WC, Gaya A, Sprinz E, Oliveira AR, et al. O estresse oxidativo e o exercício físico em indivíduos HIV positivo. *Rev Bras Med Esporte*. 2007 Set/Out;13(4):275-9.

Data da submissão: 2011-12-04

Aceito: 2012-05-10

Publicação: 2012-06-30