



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NO SOLO ASSOCIADO À AURICULOTERAPIA EM PACIENTES COM DORES CRÔNICAS

Alline Gislaïne Telles Paco, Vera Lucia Saturnino de Souza

1 Secretaria Municipal De Saude De Araçatuba - Secretaria Municipal De Saude De Araçatuba
Araçatuba

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A atividade física reduz o risco de várias doenças crônicas não-transmissíveis, pode ser associada com baixa morbidade e baixa mortalidade, além de melhorar as condições funcionais e a qualidade de vida. No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. Na grande maioria dos países em desenvolvimento, grupo do qual faz parte o Brasil, mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não praticam um nível adequado de exercício físico. Esse problema fica mais claro quando levamos em conta os dados do censo de 2000, que mostram que 80% da população brasileira vivem nas cidades. Sabe-se que pessoas de todas as idades, que estão de um modo geral inativas fisicamente, podem melhorar sua saúde e bem-estar ao praticar atividade física moderada regularmente. O Pilates é um tipo de atividade física que busca o controle dos músculos do corpo, fortalecendo a musculatura e melhorando seu tônus, além de conferir maior flexibilidade ao corpo e melhorar a musculatura do centro do corpo, chamada de core. O método foi criado pelo alemão Joseph Pilates, o pilates para tanto faz uso principalmente da respiração e de movimentos que usam o peso do corpo, trazendo benefícios como aumento da resistência física e mental; aumento da flexibilidade e concentração; correção postural; tonifica a musculatura, melhora coordenação motora; alívio das dores musculares; ajuda a melhorar a respiração; promove relaxamento, bem estar e eleva a autoestima. Auriculoterapia é uma técnica terapêutica que trata disfunções físicas, emocionais e mentais por meio de estímulos em pontos específicos situados no pavilhão auricular. O uso da Auriculoterapia no tratamento da dor ajuda a reduzir o consumo de analgésicos e anti-inflamatórios. O alívio da dor pela auriculoterapia também é explicado pela liberação de neurotransmissores que a aplicação nos pontos proporciona. Esse estímulo realizado num ponto de acupuntura promove resposta neuro-humoral do organismo, as células secretarem substâncias opioides como a endorfina, serotonina e encefalina, espécies de analgésicos naturais proporcionando alívio de dores e sensações de bem estar.

OBJETIVOS

Estimular a população à prática de atividade física promovendo saúde e melhor qualidade de vida. Contribuir para o aumento da autoestima, combater o isolamento e a depressão, promover alívio de dores, reduzir o uso de medicamentos, ganhar flexibilidade e resistência muscular, melhorar postura e conscientização corporal. Bem como proporcionar alívio das dores musculares e articulares e reduzir o uso de medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios.



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

METODOLOGIA

Esse grupo de pessoas vem sendo acompanhado pela fisioterapeuta desde ano de 2012. Os grupos são realizados duas vezes na semana as segundas e quintas feiras na Base da Polícia Militar do bairro Hilda Mandarinó e uma vez na semana as terças feiras no CRAS (Centro de Referência da Assistência Social) do bairro Umuarama, ambos na cidade de Araçatuba. São realizados exercícios baseados no Método Pilates de solo, visando aumentando de mobilidade, flexibilidade, tônus muscular, correção postural, integração corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, prevenção de lesões, aumento da auto-estima e alívio das dores musculares. Alguns dos indivíduos que participam do grupo, por apresentarem doenças crônicas, não conseguem evoluir nos exercícios e ter a melhora esperada. Havendo tal necessidade, em setembro de 2017, buscou-se um método onde fosse possível a diminuição da dor para que esses indivíduos continuassem a participar do grupo e realizar os exercícios propostos para melhora do quadro das disfunções apresentadas na avaliação. Sendo um método não invasivo e por ser uma prática integrativa complementar no SUS optou-se pela auriculoterapia. A auriculoterapia foi aplicada pela psicóloga nos indivíduos que apresentavam dores crônicas, realizadas cinco sessões uma vez na semana, durante o atendimento no grupo, onde o participante também realizava os exercícios propostos. A técnica consiste em colocar sementes de mostrada nos pontos auriculares referente ao problema apresentado pelo indivíduo.

RESULTADOS

Através desse projeto os participantes obtiveram alívio nas dores sem uso de medicamentos, e melhora na realização dos exercícios. Os resultados foram obtidos por reavaliações e depoimentos dos indivíduos em cada sessão, melhora da qualidade do sono e na realização das atividades do dia a dia, melhora emocional e maior interação social entre eles.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se maior disposição dos indivíduos para realização das atividades propostas no grupo, bem como as atividades de vida diária. Redução significativa no uso de medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios. Espera-se que a população adquira o hábito saudável de praticar atividades físicas proporcionando melhora biopsicossocial dos participantes.