



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

GRUPO DE PRÁTICAS CORPORAIS

Luciano Henrique Vieira Cegana

1 Prefeitura Municipal De Votuporanga - Prefeitura Municipal De Votuporanga
Votuporanga

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A Clínica Municipal do PAS3 e a Clínica escola de fisioterapia da UNIFEV recebem uma grande demanda de pacientes com dores crônicas, com alterações de marcha, equilíbrio e vítimas de quedas. Estes ficam muitas vezes dependentes dos serviços de fisioterapia e atendimentos médicos individuais. As algias causadas pela inatividade física intensificam os sintomas. Assim, uma atividade coletiva em grupo com exercícios terapêuticos foi desenvolvida para assistir essa demanda e proporcionar um atendimento individual àqueles que tem maior urgência e necessidade da assistência individual. De 2010 a 2016 a maior demanda de fisioterapia eram casos de fibromialgia. Há menos indivíduos fisicamente ativos conforme a idade aumenta, uma realidade perigosa do ponto de vista de saúde pública, evidências relacionam o sedentarismo a diferentes doenças. A prática de exercícios regulares em bases crônicas aponta para um benefício real, um efeito protetor contra doenças crônico-degenerativas, especialmente as de origem cardiovascular. O processo de envelhecimento promove alterações no organismo, levando a comprometimentos no equilíbrio corporal, reflexo e capacidade de marcha. Assim a atividade física é uma intervenção que vem demonstrando implementando a saúde da pessoa idosa. Priorizar a coordenação motora e o equilíbrio corporal traz maiores benefícios na velocidade da marcha e o equilíbrio corporal. A atividade física varia em intensidade, frequência e duração. Programas de exercícios, grupos pequenos de pacientes, vários encontros e acompanhamento multiprofissional tendem a apresentar bons resultados. A Sociedade Americana de Geriatria recomenda que programas de exercícios estruturados e intervenções de segurança nos domicílios reduzem a taxa de quedas e o risco de cair nos adultos maiores de 65 anos. A atividade física preventiva, diminui a dor e melhora o bem estar gerando menor necessidade de assistência individual e também aumentam o tempo entre um retorno e outro.

OBJETIVOS

Otimizar os serviços de fisioterapia do município. Promover a saúde coletiva e a atividade física preventiva, diminuir os riscos de complicações relacionadas a queda e doenças degenerativas. Assim um novo olhar à saúde pública é trabalhado nos participantes do projeto, foco em prevenção e não no tratamento de doenças.

METODOLOGIA

A população do estudo é submetida a 1 hora semanal de atividade física, ampliada para 3 encontros de 1 hora, quando o participante acompanha os encontros das unidades vizinhas. O grupo de práticas corporais propõe um programa de exercícios terapêuticos com fortalecimento e alongamento da musculatura estabilizadora da coluna vertebral, exercícios baseados nos



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!"

conceitos de RPG, Isostretching e alongamento analítico. Trabalha a coordenação motora, promove benefícios na velocidade da marcha e o equilíbrio corporal dos idosos. Desenvolver habilidades que ajudam a reconhecer, entender e evitar maus hábitos que afetam o tônus postural e a coordenação neuromuscular, apoia a hipótese de potencial redução da dor nas costas, minimizando os espasmos musculares, fortalecendo músculos posturais, melhorando a coordenação, flexibilidade e a descompressão da coluna vertebral. A intervenção cinesioterapêutica compõe-se de uma combinação de técnicas direcionadas ao tratamento da coluna lombar: técnicas de estabilização segmentar; técnicas de mobilização neural para o nervo ciático; técnicas de facilitação neuromuscular proprioceptiva para o tronco; técnicas proprioceptivas gerais; técnicas básicas de correção postural; e técnicas de treinamento de resistência de força para os músculos glúteos. Pode-se ressaltar que os benefícios de exercícios de estabilização segmentar dependem intimamente do comportamento do paciente na prática de exercícios fora das sessões formais de fisioterapia. A melhora da incapacidade e da dor lombar por exemplo está intimamente relacionada à adesão ao programa de exercícios. O grupo inicia com exercícios de aquecimento com caminhada simples e em ritmo que não cause dispnéia ou incoordenação pneumofônica nos participantes, assim cada participante segue seu ritmo de acordo com condicionamento físico. São acrescentados movimentos dos membros superiores junto a caminhada, configurando exercícios de duplo trabalho, desenvolvendo a coordenação motora e o equilíbrio. Na quadra do grupo do PAS X, situado no EMEI "ALBERTO FERREIRA LOPES, Rua Abílio Dutra, 4000 – Vila Paes, há uma grade que cerca a quadra coberta e utilizamos essa estrutura para desenvolver os alongamentos analíticos dos membros superiores, inferiores e coluna vertebral, já no espaço físico do CM IV Associação Antialcoólica na R. Padre Isidoro Cordeiro Paranhos, 1999 - Chácara das Paineiras, e CM VI no Clube de mães da Capela São Francisco na R. Cardoso, 2197 - CECAP II há uma estrutura em que se pode sentar e desenvolver os alongamentos analíticos, mobilização neural e fortalecimento dos membros superiores e inferiores. São utilizados bastões para desenvolver alongamentos analíticos, técnicas posturais e exercícios de coordenação motora e equilíbrio. O participante leva uma toalha ou colchonete individual para desempenhar os exercícios sentados no solo, deitados em decúbito dorsal, ventral e lateral.

RESULTADOS

Após a criação dos grupos de prática corporal, os participantes passaram por menos consultas individuais com médicos e sessões de fisioterapia quando comparados aos anos de 2010 a 2016.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os exercícios são efetivos em prevenir o aumento da dor, podendo minimizá-la, o que pode favorecer a aderência do paciente ao programa. . Melhora da aptidão física, equilíbrio corporal, marcha, estabilização da coluna vertebral, alongamento e força muscular. Melhora da autoestima e relacionamento interpessoal. A endorfina produzida em resposta à atividade física, relaxa e dá prazer, despertando sensação de euforia e bem estar.