



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

SAÚDE EM MOVIMENTO: PROMOVENDO O BEM ESTAR DOS PACIENTES CRÔNICOS DO MUNICÍPIO DE SANTANA DE PARNAÍBA NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE APÓS ALTA FISIOTERAPÊUTICA.

Janaína Marini, José Carlos Misorelli, Hellen Salomão, Alexandra Correa

1 Prefeitura do Município de Santana de Parnaíba - Prefeitura do Município de Santana de Parnaíba

Santana de Parnaíba

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Com a finalidade de estimular a prática de atividade física da população de Santana de Parnaíba, a Prefeitura disponibilizou aparelhos de ginástica em vários parques do município, as academias ao ar livre. Convidativos pela facilidade e simplicidade, os equipamentos chamam a atenção dos munícipes e os parques estão sempre cheios, sendo uma ótima opção para quem quer praticar atividade física. Os exercícios, quando feitos de maneira adequada, promovem diversos benefícios como melhora da circulação, da elasticidade, fortalecimento dos músculos, prevenção de doenças articulares e musculares, proporcionam relaxamento, redução do stress, e principalmente saúde, qualidade de vida e bem estar. Contudo, apesar de serem aparelhos simples, se utilizados de forma incorreta podem prejudicar a saúde e ocasionar lesões. Neste contexto, a fisioterapia pode intervir e orientar quanto à utilização correta dos equipamentos. O setor de fisioterapia da Saúde Funcional do município iniciou um projeto na USA Parque Santana junto aos pacientes que utilizam o serviço. Todos os equipamentos são de fácil manuseio e a pessoa usa o próprio peso do corpo conjugado com as roldanas dos aparelhos, que ajudam na coordenação e postura corretas. Os aparelhos contribuem para o fortalecimento muscular, sem gerar crescimento muscular. A academia visa estimular a prática física diária e não é apta para treino pesado. Ao se exercitar, o usuário melhora sua mobilidade articular, flexibilidade, coordenação, força muscular e a capacidade cardiorespiratória. Além de todos estes benefícios promove uma melhora da autoestima e a socialização do paciente. O projeto piloto teve início na USA Parque Santana, pois o Parque com os aparelhos instalados encontra-se ao lado da Unidade de Saúde facilitando a locomoção dos pacientes e profissionais até o local. O projeto será realizado com os pacientes dos grupos de cinesioterapia, grupos voltados para a reabilitação de pacientes acometidos por patologias musculoesqueléticas do joelho e coluna. Os grupos tem por objetivo restaurar a força muscular e melhorar a amplitude de movimento, diminuindo assim os quadros algícos. Visto tratarem-se de patologias muitas vezes crônicas, faz-se necessária a manutenção dos exercícios ao longo da vida. Vale ressaltar a alta prevalência de pacientes crônicos atendidos na rede que, apesar de orientados, persistem no ciclo da doença, tendo dificuldade para aceitar a alta fisioterapêutica e possível seguimento nas várias práticas esportivas oferecidas pelo município. Diante do exposto, as academias ao ar livre apresentam-se como alternativa quando os pacientes do grupo de cinesioterapia tem alta, sendo levados até o parque para aprender a utilizar corretamente os aparelhos, dando assim continuidade ao processo de recuperação e manutenção da saúde, assumindo a responsabilidade pela sua saúde e entrando em um novo ciclo de qualidade de vida e bem estar



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!”

OBJETIVOS

Facilitar o “desmame” dos pacientes do setor de fisioterapia pós-alta. Incentivar a manutenção dos ganhos terapêuticos obtidos com a fisioterapia. Prevenir lesões decorrentes do uso inadequado dos equipamentos.

METODOLOGIA

O projeto piloto teve início em março de 2017, na Unidade de Saúde Avançada Parque Santana com os pacientes dos grupos de cinesioterapia, grupos voltados para a reabilitação de pacientes acometidos por patologias musculoesqueléticas crônicas como tendinopatias de membros superiores, artroses de coluna e joelhos. Os pacientes após 10 (dez) sessões de cinesioterapia são levados a academia ao ar livre, onde recebem instruções sobre cada aparelho, número ideal de repetições de cada exercício e cuidados nos posicionamento durante a execução dos mesmos. A sessão de orientação tem duração de 40 minutos, com explicações e vivência dos exercícios.

RESULTADOS

Os benefícios terapêuticos constatados através da devolutiva dos profissionais da saúde da unidade, bem como dos pacientes tratados, indicam redução das recidivas e diminuição da incidência de pacientes sem prognóstico fisioterapêutico pós alta. Além disso, se observa uma maior procura pelas academias ao ar livre.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na experiência até o momento, se verificou que a fisioterapia na praça mostrou-se eficiente, considerando a satisfação dos pacientes, a aderência a prática de atividades físicas regulares, assim como o efeito multiplicador dentro da comunidade e família. A vivência dessa experiência demonstrou que ações inovadoras como essa na Atenção Básica, pode contribuir de forma efetiva não só com os pacientes da rede, como com todos os munícipes que frequentam as academias ao ar livre, como forma de promoção em saúde.