



Casos de Sucesso na Saúde

A Educação Física na Saúde: mais oportunidades para estudantes e profissionais; melhor qualidade de vida para a população

“Uma vez a minha estagiária de Educação Física me contou que, sempre que fala para alguém que está trabalhando em um hospital, perguntam se ela está no setor administrativo. Como assim né?!”. O relato, feito pela coordenadora do Serviço de Educação Física do Hospital Universitário Pedro Ernesto (Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ), Prof. Luisa Meirelles (CREF 000961-G/RJ), infelizmente é uma realidade.

A associação feita pela sociedade entre o Profissional de Educação Física com clubes, academias e escolas ainda é comum, histórica. Porém, também é cada vez mais nítido que essa percepção vem sendo mudada gradativamente ao longo dos anos. Basta procurar um indivíduo que, após sofrer algum problema de saúde, tenha sido usuário dos serviços de Educação Física em algum hospital ou clínica.

“É a nossa atuação e postura junto à sociedade que vai mudar a percepção dela sobre o nosso trabalho. A gente tem que mostrar a nossa importância na área de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida”, destaca a Prof. Ludmila Gomieiro (CREF 068519-G/SP).

Neste contexto, o CONFEF há alguns anos vem levantando essa bandeira, procurando informar a população sobre a importância da intervenção dos profissionais de Educação Física nas diversas necessidades existentes, integrando equipes multidisciplinares em hospitais, clínicas, postos de saúde e demais ambientes do gênero.

Mas isso é pouco. Como destacou a Prof. Ludmila, é preciso que os próprios estudantes e profissionais, através dos seus trabalhos nestes meios, bem como por meio da pesquisa, valorizem essas possibilidades de atuação e conquistem esses espaços. Dessa forma, a nossa participação cada vez maior nas equipes multidisciplinares será uma vitória não apenas da profissão, mas de toda a sociedade, que passa a ter uma melhoria de qualidade de vida.

Nas próximas páginas, vocês terão acesso às ricas experiências vividas por profissionais que atuam na área da Saúde, com diferentes tipos de ambientes e pacientes. São histórias verdadeiras de sucesso. Algumas, inclusive, abriram caminhos e oportunidades para outros profissionais. **Confira!**



Trabalho em equipe no hospital da UFRJ

Um grupo de pessoas portadoras de obesidade mórbida participa de uma reunião com uma equipe multidisciplinar. Médicos, psicólogos, nutricionistas, profissionais de Educação Física, dentre outros, orientam os pacientes que buscam a aptidão necessária para uma possível cirurgia bariátrica. O cenário descrito ocorre, quinzenalmente, no Hospital Universitário Clementino Fraga Filho (HUCFF), ou Hospital do Fundão, como é conhecido.



Referência na América Latina, o Programa de Tratamento para Obesidade Mórbida do local tem como característica primordial a multidisciplinaridade.

“Tratamos pessoas com complicações clínicas em diversos sistemas do organismo, tanto na parte cardíaca ou metabólica, quanto nas questões psíquicas e sociais. É impossível tratá-las sem uma abordagem multidisciplinar”, afirma o médico Dr. João Régis Carneiro, coordenador do programa.



O paciente com obesidade mórbida, assim que se inscreve no projeto, passa por uma bateria de exames médicos, endocrinológicos, cardiológicos etc. Em seguida, é avaliado por todos os profissionais da equipe, inclusive o Profissional de Educação Física. A ideia desse tratamento multidisciplinar é fazer com que o paciente com obesidade chegue à mesa de cirurgia em uma condição que o possibilite ter um excelente processo cirúrgico, além de uma melhor recuperação.

“A cirurgia não é o tratamento único e definitivo. Se esse paciente não entra em um contexto e se reeduca sob o ponto de vista alimentar, físico, terá problemas no pós-operatório e, conseqüentemente, não vai atingir a meta no final do tratamento”, alerta o cardiologista Dr. Gustavo Garina.

O Prof. José Fernandes Filho (CREF 000066-G/RJ) coordena o Laboratório de Biociências do Movimento Humano (LABIMH), ligado ao CNPq, e que funciona, desde 2005, no Hospital do Fundão. O núcleo trabalha com alunos de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), além de mestrandos e doutorandos, e atua, há dois anos, no Programa de Obesidade Mórbida. “Entramos em um projeto que faltava alguma coisa”, conta o coordenador, se referindo à intervenção do Profissional de Educação Física no processo.

“A presença do Profissional de Educação Física é fundamental. Primeiro, para incrementar o emagrecimento do paciente. Segundo, para fazê-lo assimilar a importância da prática da atividade física, independentemente da cirurgia”, defende Dr. Gustavo.

Além da atuação no programa, o laboratório atua com outras linhas de pesquisa, sempre buscando integrar a Educação Física às demais necessidades do hospital.

“O LABIMH possui uma produção científica muito boa. Nós, profissionais de Educação Física, estamos deixando de trabalhar em cima de visões literárias, partindo para o trabalho não só *in loco*, mas também *in vivo*”, conclui o Prof. Fernandes, ressaltando o avanço positivo da profissão nesses espaços. “Já vi heróis solitários na Educação Física. Hoje, vejo grupos de profissionais trabalhando juntos e vencendo”.

Uma história



que daria um “livro”

“É a nossa atuação e postura perante a sociedade que vai mudar a percepção desta sobre o nosso trabalho”. A afirmação é da Prof. Ludmila Gomieiro (CREF 068519-G/SP), contratada via concurso público para trabalhar em uma Unidade Básica de Saúde, em Mauá (SP). Mas a história dela no campo da Saúde começou mesmo há alguns anos, ao ingressar no mestrado da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), na área de Alergia e Imunologia do Hospital das Clínicas. O objetivo da profissional foi desenvolver o projeto “Exercícios Respiratórios com os Pacientes Idosos e com Asma”.



“O fato de ter realizado esse projeto permitiu que eu adquirisse um bom conhecimento, não apenas profissional, mas também pessoal, pois acompanhei de perto a rotina de um hospital”, relata a professora.

Para o desenvolvimento do trabalho, ela conseguiu um espaço no hospital para trabalhar com pacientes idosos com problemas respiratórios. Com o passar do tempo, percebeu que os exercícios respiratórios feitos sem a ajuda de nenhum tipo de aparelho melhoravam a qualidade de vida das pessoas. O resultado foi tão significativo que ganhou destaque em jornais de diversas regiões do país. “Eu cheguei a ver pacientes que estavam em crise e conseguiam revertê-la fazendo os exercícios respiratórios”.

Além disso, a profissional foi convidada para apresentar o trabalho de mestrado no 17º Congresso Internacional de Atividade Física Adaptada na Suécia (ISAPA 2009). O reconhecimento mundial da sua pesquisa veio com um novo convite, dessa vez de uma editora internacional para a publicação do livro “*Breathing Exercises for Asthmatics Elderly*” (em português: “Exercícios Respiratórios para Pacientes Idosos com Asma”).

Independentemente de resultados e mensurações, ver pessoalmente a evolução de pacientes, como reflexo da sua intervenção e orientação, não tem preço. “Com o decorrer das aulas de exercícios respiratórios, os pacientes começaram a dar depoimentos do tipo: ‘Professora, não preciso mais usar a bombinha’ (medicação de alívio utilizada em casos de crise asmática). Ou então: ‘Não tenho mais falta de ar ao subir as escadas’”, conta emocionada.



Para o futuro, ela espera ver o Profissional de Educação Física presente nas equipes que atuam na Imunopatologia, algo raro nos dias atuais.

“O Profissional de Educação Física é quem prescreve exercícios. É ele quem tem que ver quais atividades físicas determinado indivíduo pode fazer, a partir de todo o histórico dele, para evitar que doentes que possuem pré-disposição venham a piorar no futuro”.

Uma vida dedicada ao trabalho na Saúde



A preocupação com a melhoria da qualidade de vida das pessoas está presente em toda a ação do Profissional de Educação Física – desde o início da própria graduação. Nesta fase, o estudante passa a enxergar a importância do movimento humano, do exercício físico, sob a ótica da promoção da saúde. Falando dessa maneira, não é difícil imaginar se o praticante da atividade física, na maioria das vezes, está em boas condições psíquicas e motoras. Inclusive, geralmente, este trabalho é realizado em clubes, academias, parques e outros espaços do gênero. Entretanto, fica a dúvida: e quando o orientado é um portador de deficiência, física ou mental?



Atuando neste campo há mais de 30 anos, o professor aposentado da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) Pedro Américo de Souza (CREF 000053-G/MG) criou na década de 70 um projeto de extensão universitária intitulado “Esporte Aplicado à Reabilitação de Deficientes Físicos”, que atendia, em média, cerca de 90 pessoas com sequelas neurológicas (Acidente Vascular Encefálico - AVE, derrame e paralisia cerebral, esclerose múltipla etc.). Deste projeto surgiu o Centro de Estudos do Esporte para Portadores de Deficiência, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.

“No Centro, os estudantes adquiriam uma sólida formação relativa à atuação profissional no contexto da Saúde”, explica o profissional.

Os anos de experiência levaram o Prof. Pedro Américo a criar a Especial – Clínica e Academia de Promoção da Saúde e Reabilitação, que atende casos de diabetes, hipertensão leve, paralisia cerebral, câncer e outras necessidades.

“Na clínica, o Profissional de Educação Física avalia o cliente, seus potenciais e comprometimentos; elabora um programa com base na ‘Estimulação Neuropsicossocial’, que é um método desenvolvido

por mim; orienta em relação aos seus potenciais remanescentes cuidados e contra-indicações; dentre outras funções”.

Além da clínica, o profissional desenvolveu um projeto de cadeira de rodas para tetraplégicos baseado no *design* de cadeiras esportivas. O sucesso foi tão grande que o produto participou da Feira Nacional de Ciência e Tecnologia (INOVATEC), além de virar reportagem na Rede Minas de Televisão.

“As cadeiras de rodas normais só oferecem condições de a pessoa ficar sentada e fora do leito. Já esta visa a colocar os tetraplégicos na rua, fazendo com que eles voltem a ser pessoas ativas na sociedade”, explica.

No entanto, para o Prof. Pedro Américo, apesar do sucesso e reconhecimento, a grande vitória já havia sido conquistada há muito tempo, mais precisamente quando optou por trabalhar nesta área. “É extremamente gratificante ver o progresso e a motivação das pessoas com suas melhoras”.

Palavras de quem muito contribuiu – e contribui – para a valorização da Educação Física brasileira na área da Saúde.

Quando o hospital é a sala de aula



A atuação do Profissional de Educação Física na Saúde é um fator que precisa ser melhor divulgado à sociedade, focando, especificamente, nos benefícios e resultados que o paciente – ou ex-paciente – pode obter. No entanto, é preciso que os próprios estudantes e profissionais de Educação Física fiquem atentos ao espaço no mercado de trabalho, que vem se abrindo nos últimos anos.

A existência de um serviço de Educação Física em hospitais universitários possibilita essa percepção. Como é o caso do setor coordenado pela Prof. Luisa Meirelles (CREF 000961-G/RJ), dentro do Hospital Universitário Pedro Ernesto (ligado à Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ).

“Na faculdade eles até aprendem a teoria, mas, sem dúvida, necessitam muito da parte prática”, afirma a profissional.

O setor de Reabilitação Cardíaca do hospital, assim como em grandes unidades de saúde do país, trabalha com uma equipe multidisciplinar integrada por médicos, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e, é claro, profissionais de Educação Física.

“Aqui no Rio fomos pioneiros nesta área”, destaca a Prof. Luisa, defendendo que a multidisciplinaridade no tratamento é essencial para a melhoria da qualidade de vida do paciente. “Se você não mudar o estilo de vida deste indivíduo, ele poderá voltar ao hospital para uma nova cirurgia”.

O médico cardiologista do Pedro Ernesto, Dr. Joaquim Coutinho, concorda: “Nosso trabalho é conscientizar o paciente de que a vida dele tem que mudar, até porque não curamos nada. Podemos até impedir que ele venha morrer em consequência de arteriosclerose, por exemplo, porém não evitamos que a doença cesse. Se ele sair daqui e for para uma churrasceria ou parar de fazer exercícios, certamente vai piorar”.

“O sujeito, muitas vezes, não sabe as suas limitações. Ele tem uma doença coronária, que é crônica, e acha que pelo fato de ter sido operado está curado. Pelo contrário, o paciente tem que fazer um tratamento orientado, precisa evoluir”, sugere Prof. Luisa.

Para a profissional, trabalhar tendo como “aluno” o paciente, que precisa de orientação quanto à prática de atividades físicas, ainda é um desafio. No entanto, já avançamos bastante.

“Hoje nós temos uma heterogeneidade de pessoas, com diversas patologias, precisando de orientação necessária para a prática de atividade física. E a nossa graduação está se adequando aos poucos a esta nova realidade”, afirma ela, aproveitando para dar uma dica para aqueles que desejam trabalhar na área: “Os alunos e profissionais de Educação Física que pretendem atuar na área da Saúde precisam buscar conhecimento e trocar experiência com os demais profissionais que estão trabalhando nessa área há mais tempo”.



Pioneirismo na Saúde Mental do RS



Se nos dias atuais ainda é impossível para muita gente imaginar o Profissional de Educação Física atuando em um hospital psiquiátrico, há mais de 30 anos era muito pior! Pois foi exatamente esse o preconceito enfrentado pelo Prof. Ubirajara Brites (CREF 000416-G/RS) ao ser convidado para criar o serviço de Educação Física no Hospital Psiquiátrico São Pedro, em Porto Alegre, capital do Rio Grande do Sul.

Vinculado à Secretaria estadual de Saúde desde 1974, o Prof. Ubirajara afirma que, no início, as atividades eram de cunho recreativo. Porém, com o tempo, os profissionais de Educação Física que atuavam no São Pedro foram conquistando espaço, criando áreas de esporte, salas para atividades físicas etc., tornando mais positiva a percepção de todos sobre o serviço de Educação Física.

“No começo éramos chamados de ‘recreacionistas’. Hoje em dia somos mais respeitados”, revela.

De acordo com o profissional, o Hospital São Pedro chegou a possuir cerca de seis mil leitos. No entanto,

após a Reforma Psiquiátrica – movimento que, dentre outras ações, reduziu o número de pacientes nesse tipo de espaço –, as internações foram diminuindo com o decorrer dos anos, até chegar aos atuais 130 leitos para pacientes agudos, ou seja, aqueles que estão em surto ou com dependência de álcool e outras drogas. Apesar disso, os profissionais de Educação Física estão envolvidos em tudo no Hospital São Pedro.

“Na verdade, a Educação Física passou a ser fundamental na reinserção do doente mental na sociedade e na recuperação dos direitos de cidadania”, explica o Prof. Ubirajara.

E as conquistas não pararam por aí. Em 1984, foi criada a Residência Integrada em Saúde Mental. Após uma intensa batalha, foi possível incluir vagas para a Educação Física, formando diversos profissionais inclusive. “Ela existe até hoje e funciona nos moldes da residência médica, com a mesma bolsa e duração (24 meses)”, afirma o Prof. Ubirajara, completando que, com muita luta, foi criado o cargo de Profissional de Educação Física no organograma da Saúde do Rio Grande do Sul, inexistente até então.

A pesquisa em Saúde Mental, realizada na Residência, também é um fator que destaca a importância da intervenção do Profissional de Educação Física na área. A atividade física nos tratamentos de desintoxicação e o controle da fissura e abstinência de uso do *crack*, por exemplo, são algumas linhas de pesquisa exploradas pelos alunos.

“O campo é aberto. Existem pesquisas que apontam que 20% da população teve, tem ou terá problemas de saúde mental. E é aí que entra o Profissional de Educação Física, que pode trabalhar nas três esferas: prevenção, atendimento e manutenção”, destaca.

Que o sucesso desses pioneiros na Saúde Mental do RS possa servir de inspiração para outros profissionais de Educação Física.

Portadores de HIV/AIDS ganham uma academia em PE



A academia possui 100m² e dispõe de equipamentos necessários para a prática de exercícios físicos. Além dos profissionais de Educação Física, os pacientes terão acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, que inclui psicólogos, infectologistas, cardiologistas, nutricionistas e fisioterapeutas, como deve ser um atendimento de qualidade em qualquer unidade de saúde.

Avaliar como o organismo dos pacientes portadores de HIV/AIDS vai se comportar diante de atividade física. Com este foco, um grupo de profissionais de Educação Física de Pernambuco criou o projeto Novos Rumos. Uma das estratégias dessa ação era a implementação de uma academia dentro do Hospital Correia Picanço, em Recife, que atende cerca de cinco mil pacientes soropositivos – 60% dos casos registrados no estado.

Tão logo o projeto foi apresentado, a direção do hospital abraçou a ideia e foi em busca de recursos para concretizá-la. Ao longo de mais de três anos, o dinheiro foi obtido por meio de premiações e doações de pessoas físicas. O hospital também se inscreveu no prêmio de incentivo à prevenção e tratamento de HIV/AIDS, promovido pelo laboratório Bristol-Myers Squibb, e conseguiu R\$ 20 mil.

“Depois fomos atrás de verbas do governo estadual e, por fim, foram utilizados recursos próprios”, conta o Prof. José Antonio Viana Maciel (CREF 003809-G/PE), um dos que integram a equipe de quatro profissionais de Educação Física. “Este ano finalmente chegamos ao valor total. A construção do espaço e a compra de equipamentos custaram R\$ 80 mil”.

“A ideia é promover a saúde e melhorar a qualidade de vida dos pacientes por meio da prática de exercícios físicos, diminuir os níveis de stress e ansiedade, estimular o desenvolvimento de hábitos saudáveis e o relacionamento interpessoal, fortalecer o sistema imunológico, além de melhorar a autoestima”, explica Prof. Maciel.

Inicialmente, a academia teria dois turnos de quatro horas, com cada sessão contando com seis pacientes e duração de cerca de 40 minutos. Dessa forma, os profissionais acreditavam ser possível proporcionar um serviço de qualidade. No entanto, devido à grande procura, estão sendo criados novos turnos para atender o maior número de beneficiários possível.

Apesar do trabalho árduo, os profissionais não escondem a satisfação em atuar para promover a saúde daqueles que, até pouco tempo, eram discriminados pela sociedade.

“Já trabalhei em academias e clubes, mas esse projeto definitivamente me trouxe mais prazer em atuar nesta área, especialmente pela alegria e satisfação que vejo em cada um dos alunos. Aliás, é assim mesmo que tratamos eles: como ‘alunos’, jamais pacientes”, conclui o Prof. Maciel.



Entrevista Dr. Daniel Kopiler



A Revista EF conversou com o médico Prof. Dr. Daniel Kopiler, responsável pelo Serviço de Reabilitação Cardíaca do Instituto Nacional de Cardiologia, em Laranjeiras (RJ). Mestre em Medicina pela UERJ, Doutor pela UFRJ e membro das sociedades Regional e Brasileira de Medicina do Esporte, o profissional é um dos que defendem o aumento do número de profissionais de Educação Física na área da Saúde.

Como o Sr. vê a importância do Profissional de Educação Física dentro dos hospitais, clínicas e demais espaços do gênero?

A promoção da saúde, bem como o tratamento da maior parte das doenças, passa por um remédio chamado 'exercício físico', necessário e pouco indicado. E os profissionais de Educação Física têm um papel fundamental nesse trabalho multidisciplinar.

E de que forma este profissional pode atuar para melhorar a qualidade de vida do paciente na Cardiologia, por exemplo, área na qual o Sr. atua há mais de 25 anos?

Eu sempre digo que a adoção das medidas de saúde deve ocorrer antes da doença acontecer, o que torna mais fácil o trabalho de todos. Para isso, os exercícios físicos são um componente fundamental. Quando o paciente já tem uma doença cardiovascular, a atividade física coordenada, orientada por uma equipe multiprofissional, traz a possibilidade de melhora da doença, incremento da capacidade física (hoje melhor marcador de sobrevida), autoestima e independência. E dentro dessa equipe o Profissional de Educação Física tem grande importância.

Já que tocou nesse assunto, como deve ser a atuação destes profissionais em uma equipe multidisciplinar?

Estamos tratando de indivíduos com doença do coração. Por conta disso é necessário que o médico avalie o paciente e seus exames, oriente os limites de segu-

rança, para que os profissionais da área de exercício possam fazer as orientações necessárias.

O Sr. acha que os hospitais já perceberam a importância do Profissional de Educação Física e estão investindo na presença deles nestes espaços?

As autoridades ainda não perceberam a importância dos exercícios na prevenção e tratamento das doenças, o que dificulta muito a introdução desses conceitos nos hospitais ou fora deles. A luta para isso é difícil, mas já melhorou muito. Penso que os profissionais, as escolas e as entidades de classe devem estar atentos para uma boa formação e expansão da cultura da atividade física na doença e na saúde, procurando influenciar as políticas governamentais nesse sentido e ficarem atentos para espaços ainda não ocupados, como a criação da carreira de Profissional de Educação Física para o funcionalismo federal de Saúde, que ainda não existe.

Por fim, que postura deve possuir o Profissional de Educação Física para que o seu trabalho seja valorizado nesta área?

A mesma de um profissional em qualquer atividade: boa formação, ética, respeito ao próximo, humildade e especificamente, nesse segmento da saúde, entender que as pessoas que nos procuram apresentam um problema de coração, necessitando de uma maior atenção, não só pela doença, mas também pela fragilidade e insegurança que ela provoca. Isso requer dedicação, paciência e amor ao trabalho.