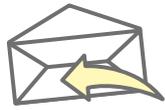


# RE: Relatos que inspiram



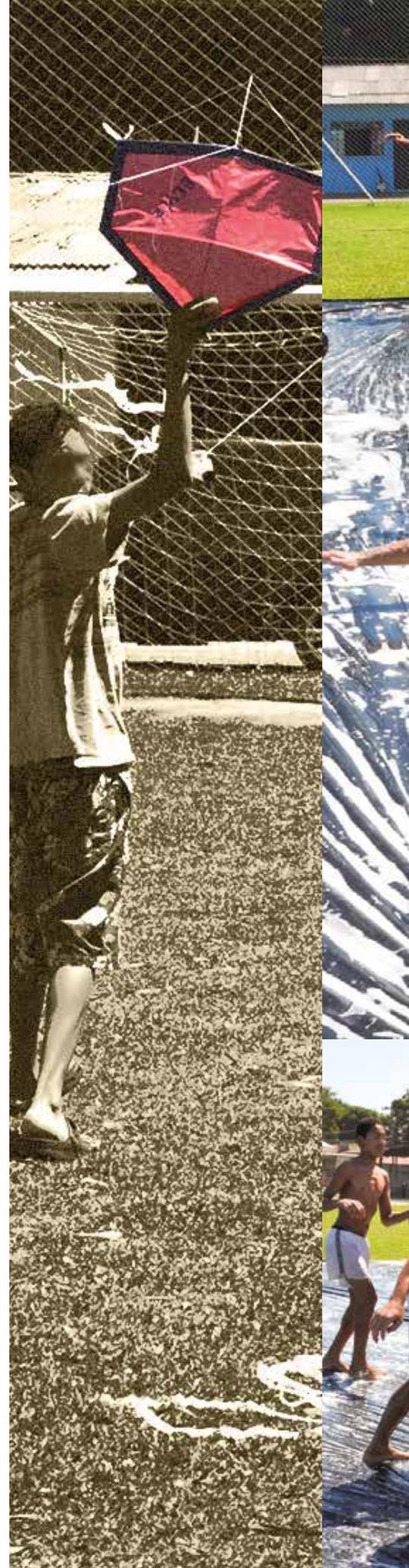
*NAS ESCOLAS, CLUBES ESPORTIVOS, ACADEMIAS OU HOSPITAIS, SEJA ONDE FOR, HÁ SEMPRE AQUELA INICIATIVA QUE SE DESTACA, AQUELA IDEIA QUE SURPREENDE...*

*A FIM DE INSPIRAR NOVOS PROJETOS ENTRE OS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, COMPARTILHAMOS NESTA SEÇÃO OS RELATOS QUE NOS CHEGAM MÊS A MÊS E QUE DEMONSTRAM QUE O CAMPO DE ATUAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESTÁ A CADA DIA MAIS EXTENSO. E O MELHOR: ELES ESTÃO DANDO CONTA DO RECADO E TÊM MUITO A ACRESCENTAR.*

## **EDUCAÇÃO FÍSICA E REABILITAÇÃO QUÍMICA**

Antes pouco reconhecida, a intervenção do Profissional de Educação Física na área da saúde, seja em hospitais, clínicas ou spas, já é uma realidade em grande parte do país. É o caso do Profissional de Educação Física, Henrique Simioni [CREF 015709-G/PR], que coordena um programa terapêutico da unidade de tratamento em dependência química para adolescentes do Hospital de Neuropsiquiatria e Associação San Julian. A instituição está situada no município de Piraquara, região metropolitana da cidade de Curitiba, no Paraná.

O profissional iniciou seu trabalho na unidade em 2010 com a reformulação da proposta de Educação Física no tratamento do paciente. Ele mostrou a necessidade de se criar um programa específico que contribuísse com o auxílio à recuperação dos pacientes e que valorizasse o Profissional de Educação Física na área hospitalar.





O hospital possui três alas de tratamento: a Unidade Jellinek tem 260 pacientes internados em recuperação de dependência química que passam por um programa de tratamento de 60 dias; a Unidade Bion, com 160 pacientes com transtornos mentais com tempo de tratamento variado conforme avaliação clínica; e a Unidade Dr. Rached, que é específica para adolescentes em tratamento de dependência química com idade entre 12 anos a 17 anos, onde o paciente fica internado entre 30 e 45 dias.

Durante o período de tratamento são promovidas atividades sócio-recreativas, gincanas esportivas com futebol, basquetebol e tênis de mesa, além de atividades de expressão corporal através da dança, aulas de alongamento, palestras de qualidade de vida e prática de exercícios físicos. Os pacientes também recebem atendimento e orientação na academia de ginástica do hospital. Para desenvolver o programa de atividades físicas, o hospital possui um campo de futebol, academia, sala de atividades lúdicas, salas para palestras e aulas de dança. Há, ainda, um pátio aberto para o desenvolvimento de esportes coletivos.

Henrique explica que participar de uma atividade na área da saúde é algo que engloba múltiplas competências e que a Educação Física passou a ser algo muito importante na recuperação dos pacientes.

“Devemos entender que a dependência química afeta o paciente como um todo: mentalmente, fisicamente e socialmente. Devido ao uso crônico de substâncias químicas, é comum o paciente chegar ao tratamento com baixa do Índice de Massa Corporal (IMC), depressivo e debilitado”, conta.

Por isso, o Profissional de Educação Física tem acesso ao prontuário do paciente nos postos de atendimento de enfermagem e consultórios médicos, onde é possível fazer a leitura da evolução clínica e de outras patologias que o paciente possa apresentar. Isso facilita muito na hora de prescrever exercícios físicos específicos que contribuam com a recuperação e auxílio ao tratamento do paciente.

***“Devemos entender que a dependência química afeta o paciente como um todo: mentalmente, fisicamente e socialmente. Devido ao uso crônico de substâncias químicas, é comum o paciente chegar ao tratamento com baixa do Índice de Massa Corporal (IMC), depressivo e debilitado”,***

Um dos pontos mais importantes da atividade física nessa recuperação é o fato de que ela contribui para liberação de hormônios como adrenalina, serotonina e endorfina que propiciam a sensação de prazer, relaxamento e bem estar. Além desse benefício, durante o restabelecimento dos pacientes, é possível observar a recuperação da autoestima, maior cuidado com a saúde física, fortalecimento muscular, melhora cardiorrespiratória, diminuição de estresse e de ansiedade, mudanças de hábitos e melhora de qualidade de vida.

“É importante que o Profissional de Educação Física desenvolva um olhar clínico, avaliando não somente as condições físicas do paciente, mas também emocionais”, justifica.

## **ENVELHECENDO COM SAÚDE**

A idade chega e com ela a falta de ânimo para enfrentar o dia a dia, certo? Errado. Durante as aulas de Hidroginástica, em Mucurici, município do Espírito Santo, um grupo de mais de 70 idosos provam que é possível envelhecer com saúde e muita disposição. O projeto, que é gratuito, é uma iniciativa do Profissional de Educação Física Ricardo Ferreira dos Santos [CREF 006438-G/ES] e funciona em um Centro de Referência da Assistência Social (CRAS).

Há três anos, Ricardo iniciou seu trabalho com idosos na Secretaria de Trabalho e Assistência Social de Mucurici dando aulas de ginástica e com o passar do tempo percebeu que os seus alunos já não demonstravam o mesmo prazer em realizar as atividades. Foi então que em janeiro de 2015 ele decidiu implantar as aulas de hidroginástica. Em um mês já foi possível notar a melhora no interesse dos alunos em participar das atividades.

“A minha escolha inicial foi a hidroginástica, pois além de aliviar as tensões do cotidiano e prevenir problemas que ocorrem devido ao passar dos anos, também pude aproveitar melhor o espaço do meu município e promover, através das aulas, uma melhora na autoestima dos alunos”, conta.





A hidroginástica é uma atividade aeróbica de intensidade moderada, ideal para sair do sedentarismo e prevenir dores articulares e degenerativas, doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais entre outras patologias recorrentes no grupo da Terceira Idade que não pratica atividades físicas.

As atividades são realizadas especificamente no balneário de Mucurici, um espaço público pertencente ao ambiente da praça saudável - construído especialmente para a prática de exercícios físicos e promoção de lazer para a comunidade e cidades vizinhas.

Atualmente o profissional tem duas turmas, ambos frequentes e atuantes nas aulas, participando ativamente de tudo o que é ensinado e orientado por Ricardo.

***“A minha intenção como Profissional de Educação Física é poder proporcionar uma melhora na vida dos alunos através do exercício físico”.***



Prof. Ricardo Ferreira dos Santos com parte dos alunos

Um dos alunos da hidroginástica, João Miranda, tem 66 anos e muita energia para as aulas. Ele conta que as atividades cotidianas que antes lhe causavam cansaço, hoje são feitas com maior facilidade. “Ao longo dos meses observei que através das aulas eu passei a ter mais disposição na minha casa e até mesmo para ir ao supermercado ou à farmácia. Também me sinto mais disposto para subir as ladeiras da minha cidade. Hoje posso dizer que por esses motivos eu não deixarei mais de praticar exercícios físicos”, celebra.

O professor Ricardo não nega sua satisfação com o bom andamento das aulas. “A minha intenção como Profissional de Educação Física é poder proporcionar uma melhora no dia a dia dos alunos através do exercício físico”.

### **ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA**

*Seja na escola, academia, clube ou em qualquer outro segmento, nós queremos conhecer a sua experiência em Educação Física. Envie o seu relato para o e-mail [revistaef@confef.org.br](mailto:revistaef@confef.org.br) e teremos o maior prazer em compartilhar com os demais profissionais.*