

Educação Física e Saúde

Ao longo dos anos, a Educação Física vem caminhando por diversos segmentos e conquistando cada vez mais campos de atuação. A presença do Profissional de Educação Física em um hospital, por exemplo, poderia chamar atenção há alguns anos, mas hoje já é vista com naturalidade.

Embora aceita, a atuação desses profissionais na área da Saúde ainda carece de espaço e valorização. Para conhecer a realidade desses profissionais, nesta edição, apresentaremos duas experiências. A primeira diz respeito à atuação profissional em um hospital universitário da Paraíba. A segunda apresenta o desenvolvimento de aulas de Yoga em unidades básicas de saúde do Rio Grande do Sul.

ACADEMIA ATENDE A PACIENTES E FUNCIONÁRIOS DE HOSPITAL UNIVERSITÁRIO

Aprovado em concurso público da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh), o profissional Rivaldo Coelho [CREF 003976-G/PB] chegou ao Hospital Universitário Lauro Wanderley (HULW), em João Pessoa (PB), em 2015. Na época não havia Profissional de Educação Física atuando diretamente na unidade. Seis meses depois, o hospital realizou a contratação de mais uma profissional: Karine Kamila de Lima [CREF 003923-G/PB].

Inicialmente, foi elaborado por Rivaldo Coelho um projeto de qualidade de vida voltado apenas para os servidores. Posteriormente, com o apoio da direção da instituição, os profissionais conquistaram um espaço na cobertura do hospital, onde foi criada a Academia Fitness HULW. Lá, funcionários e pacientes oriundos das variadas especialidades que o hospital atende são

orientados. Os exercícios físicos são realizados em aparelhos de academia, de treinamento funcional e até de Pilates. Mas nem sempre foi assim. As conquistas são fruto do trabalho árduo da equipe.

“Aprendi a usar o ComprasNet (Portal de Compras do Governo Federal) a partir do meu próprio setor, Unidade de Reabilitação. Então, a saída foi buscar informações, arregaçar as mangas e trabalhar em prol dos interesses da Educação Física. Por isso, o HULW é o único Hospital Universitário, dentre os que são administrados pela Ebserh, a ter uma academia dentro de suas instalações, adquirida com recursos próprios”, explica o Coordenador Técnico da Educação Física do HULW.



De janeiro a maio, a Academia Fitness HULW realizou 425 atendimentos

O programa atendia, inicialmente, pacientes encaminhados da Unidade de Reabilitação, que recebiam alta da Fisioterapia e da Terapia Ocupacional. Com o tempo, e, especialmente, com os excelentes resultados na melhora dos pacientes, outras especialidades médicas começaram a procurar a equipe.

“Fui convidado a participar de um grupo multiprofissional na neuroreabilitação, cuja autora do projeto, Dra. Isabella Mota, médica neurologista, encaminhava pacientes para serem avaliados/consultados por cada especialidade participante do projeto (Neurologista, Fisioterapeutas, Terapeutas Ocupacionais, Fonoaudiólogas, Psicólogos, Assistente Social e Profissional de Educação Física). Nós nos reuníamos e decidíamos os encaminhamentos. Com isso, muitos pacientes com Guillain-Barré (doença autoimune grave que afeta o sistema nervoso) pós Zica foram encaminhados aos nossos cuidados. Em seguida, outras especialidades médicas, como a Ortopedia e a Obstetrícia (apenas gestantes diabéticas) nos procuraram para firmar parcerias. Com o tempo, e, especialmente, com os excelentes resultados na melhora dos pacientes, outras especialidades médicas começaram a encaminhar seus pacientes também. Logo depois, foi a vez da equipe multiprofissional da bariátrica me procurar para realizar atendimentos com os pacientes pré e pós bariátrica”, relembra o Profissional de Educação Física.

Para que houvesse uma organização no encaminhamento dos pacientes, foram elaborados “Guias de Encaminhamento para a Educação Física” para cada especialidade.

“Quando atendemos pacientes portadores de diversas patologias, nos deparamos com verdadeiros desafios, o que nos leva a desenvolver o há-

“Com o tempo, e, especialmente, com os excelentes resultados na melhora dos pacientes, outras especialidades médicas começaram a procurar a equipe”



Colaboradores participam de treinamento funcional na academia do hospital

bito de fazer pesquisas constantes. Os resultados na qualidade de vida desses pacientes são notórios, e isso só vem valorizar a importância da inserção do Profissional de Educação Física no ambiente hospitalar”, indica Rivaldo Coelho.

Apesar dos avanços, o profissional ainda vê a atuação dos Profissionais de Educação Física como uma lacuna que precisa, urgentemente, ser preenchida. “É lamentável que o reconhecimento e a confiança no papel do Profissional de Educação Física no ambiente hospitalar ainda sejam muito tênues, muito embora essa realidade esteja, ainda que aos poucos, mudando. E essa tarefa é responsabilidade de todos nós, profissionais hoje inseridos na realidade dos hospitais públicos”.

A implementação da academia se deu por um conjunto de ações, além dos esforços e disposição da equipe em mostrar o seu valor e do papel da Educação Física em programas abrangendo atividades físicas de ações profiláticas, mantenedoras, recuperativas e maximizadoras da saúde. “Sou grato pelo apoio que tivemos dos gestores do hospital, representado nas pessoas do então Superintendente Dr. Arnaldo Medeiros; da chefia da DivGP, a Sra. Saionara Ferreira e da minha chefia imediata, Dra. Lucrécia Gouveia, fisioterapeuta, chefe da Unidade de Reabilitação. Sem o apoio, reconhecimento e confiança desses gestores do HULW em nosso trabalho, não teríamos alcançado tais conquistas”.

Após três anos à frente do HULW, em João Pessoa, Rivaldo Coelho foi transferido para o Hospital Universitário Walter Cantídio, em Fortaleza. Na unidade ele foi inserido na área administrativa. “Novos desafios me aguardam, mas já estou mostrando o caminho que a Educação física deve trilhar em um hospital”, conta.

“Os resultados na qualidade de vida desses pacientes são notórios, e isso só vem valorizar a importância da inserção do Profissional de Educação Física no ambiente hospitalar”

YOGA E SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO BÁSICA

Com o crescimento de problemas relativos à saúde mental para tratamento no Sistema Único de Saúde (SUS), em 2006 foram incluídas no campo de oferta do SUS, como procedimentos terapêuticos, Práticas Integrativas e Complementares ao tratamento em saúde (PICS). Tratam-se de abordagens terapêuticas que buscam estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação de saúde integral, por meio de terapias alternativas eficazes e seguras.

Nesta direção, a equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) de Canela, no Rio Grande do Sul, organizou um projeto-piloto com usuários da saúde mental da Unidade Básica de Saúde (UBS) Leodoro de Azevedo,



agregando como prática complementar aos seus tratamentos o Yoga. Essa prática, realizada desde agosto de 2017, proporciona ao paciente melhoras físicas, mentais, emocionais, energéticas e espirituais, visando a unificação do ser humano “em si e por si mesmo”.

Idealizado pela Profissional de Educação Física Patricia Liesenfeld [CREF 020138-G/RS] e pela Psicóloga Janine Rocha Palodetti, o programa Yoga na UBS Leodoro Azevedo conta ainda com Assistente Social, Farmacêutico e Nutricionista em sua equipe. “Começamos atendendo os usuários e pacientes indicados pelos profissionais da UBS Leodoro Azevedo para integrar ou complementar tratamento medicamentoso e psicoterápico em Saúde Mental (especialmente casos de ansiedade e saúde mental). Agora estamos divulgando o espaço para as outras Unidades de Saúde e usuários em geral, visando a ampliação da ação, assim como a promoção de saúde e prevenção”, explica Janine Palodetti.

As aulas ocorrem quinzenalmente, na sede da associação do bairro ou ao ar livre, nos arredores no lago, de acordo com as condições climáticas. O Yoga é utilizado para o fortalecimento do corpo e da mente através de posturas psicofísicas (ásanas), técnicas de respiração (pranayamas), concentração, relaxamento e meditação.

Os benefícios são inúmeros, incluindo maior equilíbrio, fortalecimento do sistema corporal e, sobretudo, promoção da reeducação mental com consequente melhoria nos quadros de humor, aumento da capacidade de concentração e criatividade, controle de impulsos e aumento da tolerância, além de outras condições que proporcionam aumento na qualidade de vida.

“Esta prática corporal milenar promove, paulatinamente, condições naturais para o controle da ansiedade, em especial. Todos os alunos sentem diferença na própria prática, com retorno. Após cada vivência, a atividade encerra com espaço de trocas e intervenção da Psicóloga da equipe. E todos sempre relatam se sentirem muito bem”, conta a Profissional de Educação Física.

Agregar tais práticas ao tratamento em saúde mental comprovadamente implica em uma série de benefícios não somente para quem usufrui do serviço, como também promove impacto positivo significativo nos custos públicos da saúde. Isso porque, como explica a profissional, com esses instrumentos é possível obter, por exemplo, diminuição no uso das medicações psicotrópicas, (inclusive prevenindo ou interrompendo o uso abusivo destas), condições para evitar internações e outros procedimentos de média e alta complexidade, auxílio no controle dos sintomas (prevenindo crises e cronificação), promoção de melhora gradual da saúde integral dos cidadãos, entre outras tantas vantagens.

Com os resultados positivos, a intenção do NASF é ampliar a cobertura de ações para outros territórios do município, auxiliando as unidades básicas de saúde no cuidado com seus usuários, a partir da execução desta ou de outras técnicas terapêuticas complementares, de acordo com suas características e demandas.



“Esta prática corporal milenar promove, paulatinamente, condições naturais para o controle da ansiedade, em especial. Todos os alunos sentem diferença na própria prática, com retorno”