

RE: Relatos que inspiram



Dois projetos. Dois estados diferentes. O primeiro da região norte, o segundo do nordeste do país. Um na capital e outro no interior. Apesar das particularidades de cada iniciativa, ambas têm muito em comum. As duas contam com o protagonismo e pioneirismo de duas profissionais de Educação Física. Os dois projetos reforçam a importância da inserção da categoria na área da saúde, mas vão além. Eles comprovam que o trabalho multidisciplinar, onde o profissional de Educação Física atua ao lado de médicos, fisioterapeutas, psicólogos, entre outros, tornam o atendimento ainda mais completo. Confira a seguir os relatos que recebemos e temos o maior prazer em compartilhar.

TRABALHO INTEGRADO MELHORA QUALIDADE DE VIDA DE MORADORES EM MANAUS (AM)

Até 2014, as ações oferecidas na Unidade Básica de Saúde (UBS) Ivone Lima, no bairro de Coroado, em Manaus (AM), se limitavam às barreiras físicas da instituição. Hoje, a realidade é diferente. Quem acompanhou de perto as mudanças foi a Profissional de Educação Física Sílvia Borges [CREF 000308-G/AM], atuando no Núcleo Ampliado de Saúde da Família (Nasf) junto com nutricionistas, enfermeiros, médicos e fisioterapeutas. Juntos, eles trabalham, dia após dia, para cuidar da saúde da população local.

E não se pode falar em saúde, sem falar em atividade física orientada. Foi por isso que Sílvia decidiu levar seus conhecimentos para a rua. “Ao iniciar minhas atividades laborais na UBS, observei que, no campo de futebol comunitário ao lado, havia um grupo de pessoas praticando caminhada e corrida sem orientação, diariamente, sem orientação. Foi então que pensei na implantação de um projeto que atendesse às necessidades dessas pessoas”.

A profissional então colocou a mão na massa. “Fui ao encontro das pessoas que ali se exercitavam, apresentei-me como profissional de Educação Física da UBS e ofereci orientações para a prática da caminhada e corrida. Na sequência, implementamos exercícios de alongamento, de fortalecimento muscular, evoluindo para o circuito funcional”. O grupo era bem heterogêneo. “No início, era composto por 17 pessoas, sendo 14 adultos e três idosas. As três senhoras eram hipertensas e diabéticas. Os adultos se queixavam de dores articulares, manifestavam desejo de emagrecer e alguns estavam ali por recomendação médica”.

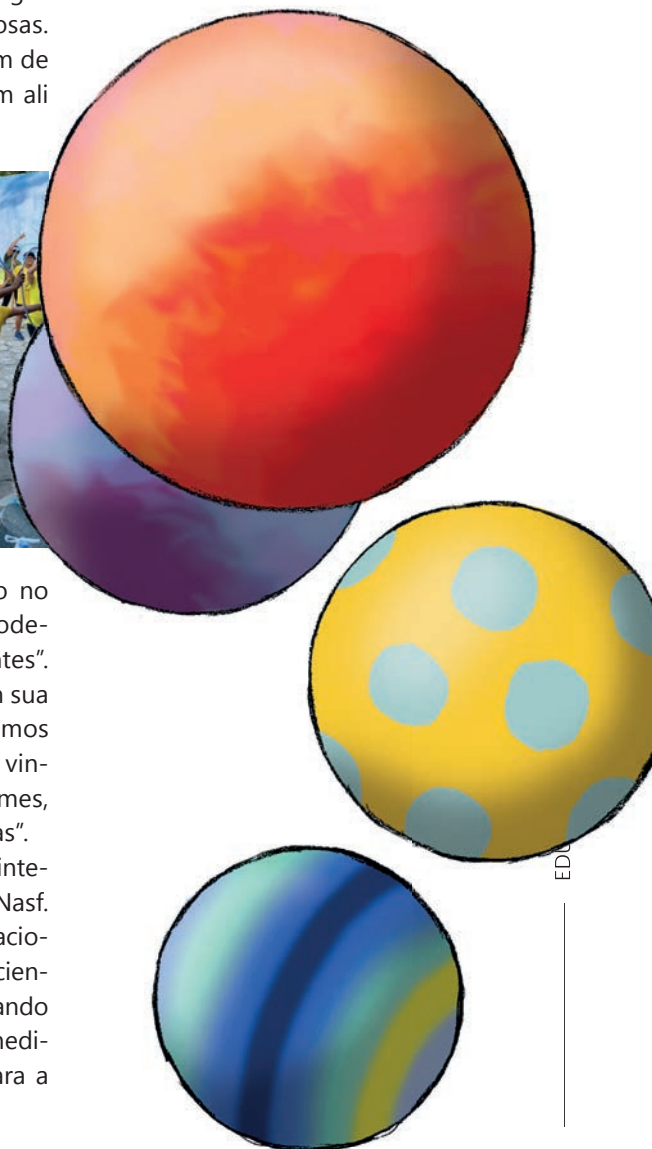


Sílvia orienta atividades para grupo de moradores desde 2014



Não demorou para a equipe crescer. “Vendo aquela movimentação no campo de futebol, muitos passavam e pediam informações de como poderiam participar das atividades. Outros eram trazidos pelos já participantes”. Sílvia percebeu então que precisaria formalizar a iniciativa e contou com sua equipe do Nasf para oferecer um trabalho ainda mais completo. “Contamos com o apoio dos médicos, enfermeiros, técnicos e agentes de saúde vinculadas à UBS, para a consulta médica, solicitação e realização de exames, expedição do atestado médico para a prática segura de atividades físicas”.

Mas promover saúde é mais do que isso. Para uma saúde completa e integral, foi necessária a colaboração de outros profissionais integrantes do Nasf. “Contamos com nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, farmacêutico e assistente social. Eles participam promovendo conscientização para a mudança de hábitos, estimulando o autocuidado, fomentando diálogos sobre alimentação saudável, prevenção de doenças, uso de medicamentos, conscientização do estado de saúde individual, eficiência para a realização atividades da vida diária, lesões desportivas, entre outros”.



“Vendo aquela movimentação no campo de futebol, muitos passavam e pediam informações de como poderiam participar das atividades. Outros eram trazidos pelos já participantes”



“Estimular o idoso à prática de atividades físicas faz com que ele se sinta capaz de melhorar sua aptidão física. Essa é a melhor maneira de investir na diminuição de pessoas com baixa autoestima, com doenças crônicas, tensas, deformadas corporalmente, vivendo em profundo isolamento”

O sucesso foi tanto, que o número inicial, de 17 pessoas, saltou para 96 participantes ativos. Atualmente, as atividades são realizadas às segundas e quartas-feiras, das 7h às 08h30, no campo de futebol e/ou na área do estacionamento da UBS. “Quando iniciamos as atividades, percebemos que algumas pessoas realizavam exercício de forma incorreta, tanto na execução como na intensidade da atividade. Verificamos também o uso de calçado inadequado e de roupas e acessórios, como cintas e plásticos que, segundo os praticantes, ‘auxiliariam na perda de peso’”. Sílvia então explicou à turma que, além de não funcionar, esses materiais prejudicam a saúde, aumentando a temperatura corporal e atrapalhando a respiração.

O trabalho foi duro, mas o resultado valeu a pena. Sílvia conta que muitas pessoas, antes sedentárias, agarraram a oportunidade e mudaram de vida. “Há casos de pessoas que chegaram até o projeto com queixas e problemas de saúde e que conseguiram alcançar mais qualidade de vida”. Outras viram no projeto a oportunidade de conquistar novas amizades. “Além das que tiveram melhora nas dores nas articulações, algumas emagreceram mais de 10 kg”.

Como se a melhoria na vida dessas pessoas não fosse suficiente, Sílvia tem um motivo especial para se orgulhar. “A conquista recente de duas alunas que, em 2014, faziam apenas caminhadas no campo de futebol, passaram a participar de corridas de rua e, em novembro de 2019, participaram da 2ª Maratona Internacional de Manaus, concluindo a prova e realizando um grande sonho”, conta orgulhosa.

“Como profissional, me sinto acolhida pela comunidade e realizada por ter tido a oportunidade de trabalhar e ver o resultado em prol da saúde de todas essas pessoas”. Parece que valeu a pena o esforço para levar a Saúde para o lado de fora da UBS Ivone Lima.

CUIDADO, ATENDIMENTO E ORIENTAÇÃO: IDOSOS TÊM VIDA MAIS ATIVA EM ARACATI (CE)

No Brasil, o índice de pessoas com doenças cardiovasculares, obesas, hipertensas, diabéticas, é crescente. Assim como também cresce o número de idosos no país. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões até 2050, o que representará um quinto da população mundial.

Na cidade de Aracati (CE), pelo menos, os idosos poderão ter mais saúde e qualidade de vida. É o que pretende o projeto Vida Ativa, trabalho fruto da boa vontade e determinação da profissional de Educação Física Maria de Lourdes Lima Ferreira [CREF 000733-G/CE] e da médica de Saúde da Família, Aracy Cândido. A cidade, no interior do estado do Ceará, localizada a 150 km da capital Fortaleza, passou a sediar o projeto que, há 15 anos, contribui para que idosos com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tenham mais qualidade de vida e possam aproveitar melhor a terceira idade.

O início das atividades não poderia ter acontecido em data mais adequada: 26 de abril de 2004, quando é comemorado o dia de combate à hipertensão. Desde então, a programação passou a acontecer na Unidade Básica de Saúde (UBS), no bairro Nossa Senhora de Lourdes, com grupos de idosos que se encontram três vezes na semana para se exercitar, com orientação

da profissional Maria de Lourdes e com exigência de exames clínicos, a cada três meses. Os idosos também passaram a contar com o acompanhamento médico da Dra. Aracy de Oliveira Lima Cândido, além de outros profissionais da UBS, compondo o tratamento multidisciplinar. Não apenas para tratar os idosos já adoecidos, mas também para prevenir que os saudáveis adoçam, hoje o grupo absorve também pessoas sãs.

Uma das idealizadoras do projeto, Maria de Lourdes conta que sempre desejou trabalhar com idosos. "Por ser um grupo que, na maioria das vezes, torna-se invisível para a sociedade. Estimular o idoso à prática de atividades físicas faz com que ele se sinta capaz de melhorar sua aptidão física. Essa é a melhor maneira de investir na diminuição de pessoas com baixa autoestima, com doenças crônicas, tensas, deformadas corporalmente, vivendo em profundo isolamento".



É o caso de Francisco Chaves, 78 anos, que se livrou de muitas dores e uma cirurgia. "Cheguei aqui com duas hérnias de disco e a possibilidade de uma cirurgia, além de muitas dores na coluna que sempre me levavam ao hospital para tomar injeções. Hoje posso dizer que estou curado. Não fiz a cirurgia, mas minha vida mudou para melhor".

A situação de Maria dos Santos Ferreira, 63 anos, não era muito diferente. Após a perda do marido, ela precisou enfrentar dores emocionais, que em pouco tempo se tornaram físicas. Ela encontrou no programa Vida Ativa a força que precisava para se reerguer. "Quando fiquei viúva, entrei em depressão. Tinha muitas dores na coluna e nos joelhos, além de ser diabética. No geral, vivia doente e tomando um monte de remédio. Vim para o grupo e em pouco tempo comecei a ter mais vontade de viver. Hoje gosto de passear, me divertir, tenho saúde e sou muito mais feliz".

Por se tratar de pessoas com doenças físicas ou emocionais, o tratamento é feito por uma equipe multidisciplinar, característica da área da Saúde. Para a médica Aracy Cândido, a parceria entre todos os profissionais foi peça fundamental para o sucesso do projeto. "Só é possível por conta da união da equipe composta por mim, pela enfermeira, pela técnica de enfermagem, pelas agentes de saúde e pelo empenho da profissional de Educação Física que, de forma voluntária, se dedica ao grupo e faz um trabalho de excelência com esses idosos", reconhece.

"Em pouco tempo, começaram a surtir efeitos positivos perceptíveis. A mudança de hábitos ajuda a melhorar a saúde física e mental, as relações interpessoais. A consequência foi que muitos participantes ficaram independentes de medicação", confirma a profissional Maria de Lourdes.



Maria de Lourdes leva qualidade de vida e bem-estar a idosos da região

ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA
Nós queremos conhecer a sua experiência, seja ela na escola, academia, hospital, clube ou qualquer outro segmento.
Envie o seu relato para o e-mail revistaef@confef.org.br e teremos o maior prazer em compartilhá-lo.
