

A ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA E O PACIENTE REUMÁTICO - BENEFÍCIOS QUE VÃO MUITO ALÉM DO BEM-ESTAR

Coordenador: IONARA ZAVARESE HOFFMEISTER

O indivíduo portador de doença reumática convive com sintomas como: dor, fadiga, diminuição das atividades e sensação crescente de incapacidade. Ao mesmo tempo é orientado, pelos profissionais da saúde a não parar suas atividades e incorporar a atividade física direcionada no seu cotidiano como maneira de conservar sua energia e capacidade funcional. A carência de locais e profissionais especializados no assunto normalmente os leva ao abandono da atividade física e cria uma resistência baseada na vivência mal sucedida. Resgatar o gosto pelo exercício e poder usufruir seus benefícios é o grande objetivo do projeto. Sabendo da necessidade que estes pacientes possuem de exercício este projeto propões-se a oportunizar uma atividade física orientada com vistas à manutenção da flexibilidade, força muscular e coordenação. Objetivos: - Planejar um programa de exercícios adequado ao paciente reumático; - Orientar a mecânica corporal correta na realização de AVDs; - Estimular a aquisição de hábitos saudáveis de vida; - Estimular o convívio em grupo e troca de experiências; Resultados parciais: Tendo em vista o início do projeto em março/2009 e a continuidade do projeto, os resultados obtidos são parciais mas bastante positivos devido a: - Boa adesão e demonstração de satisfação dos participantes; - Melhoras observadas na amplitude de movimentos articulares e refletidas na melhora funcional dos participantes; - Formação de vínculo entre os participantes, facilitando a troca de experiências e contribuindo para a interação social; Metas: -Continuidade do projeto; - Despertar e incorporar a atividade física como parte integrante da promoção e manutenção da saúde; - Promover a reeducação postural; Materiais e métodos utilizados: O projeto é destinado a pacientes portadores de doença reumática atendidos no NPAS - Núcleo de Pesquisa e Atenção à Saúde - URCAMP e também à indivíduos reumáticos da comunidade. O programa de exercícios é realizado 2 vezes por semana as terças e quintas-feiras no horário das 16:00 às 17:00 horas. As atividades incluem: exercícios de relaxamento, alongamento, fortalecimento, exercícios de reeducação postural, orientações a respeito da mecânica corporal correta para realização de AVDs e dinâmicas de grupo. Os materiais utilizados incluem: máquina fotográfica para registro das sessões, aparelho de som, utilização de bolas de diferentes tamanhos, faixas elásticas, bastões são os principais materiais utilizados na realização das sessões.