

EXPERIÊNCIAS ADQUIRIDAS NA AREA DA EDUCAÇÃO FISICA COM O PROJETO OFICINA DA SAÚDE

Autores

Lilian Martins Dias Fernandes

Orientador

Regina Maria Rovigati Simoes

Apoio Financeiro

Fae

1. Introdução

Sabe-se que o ser humano vive em um mundo onde o desenvolvimento tecnológico e a rapidez das ações diária torna-se cada vez mais constante. Através deste estilo de vida moderno, o individuo sem perceber, começa a viver o sedentarismo, acarretando, então, várias doenças patológicas não transmissíveis, como Diabetes mellitus, Hipertensão e Obesidade.

Os países desenvolvidos apresentam altos índices destas patologias decorridos ao seu estilo de vida. No Brasil, a situação não se difere dos países desenvolvidos, pois nas ultimas décadas, o país obteve um grande aumento de pessoas com doenças crônicas. Qualquer pessoa pode ter algumas dessas patologias, mas geralmente as populações mais atingidas são os idosos, e assim sendo mais fracos, acarretam outras enfermidades levando, quando não tratado devidamente, ao óbito.

Por estes e outros fatores que ressaltamos a importância da prevenção e o auto – cuidado destas enfermidades que devem ser tratados com profissionais da saúde aptos a ajudar essas pessoas no inicio e durante a patologia. Os programas e encontros educativos devem ser não somente às pessoas portadoras, mas também aos familiares de cada um, pois o apoio é o ponto fundamental para buscar uma auto-estima e ter a motivação correta para conquistar resultados positivos durante esse processo de adaptação ou até mesmo de readaptação. Estas considerações vão ao encontro da implantação do Projeto de Extensão, financiado pelo programa FAE/UNIMEP, denominado Oficina da Saúde: Ações Interdisciplinares da Promoção do Auto Cuidado, o qual atende pacientes diabéticos, hipertensos e obesos em uma UBS do Parque Orlanda, visando transmitir informações para conscientizar os pacientes sobre as cuidados para que possam controlar suas patologias, bem como contribuir para a melhora da qualidade de vida dos freqüentadores desse projeto.

Este projeto se constitui em um trabalho interdisciplinar envolvendo os cursos de Educação Física, Farmácia, e Nutrição, oferecendo aos pacientes, diferentes experiências, informações e conhecimentos necessários para o controle e adaptação à sua enfermidade, sem sentir-se excluído da sociedade. A equipe

multidisciplinar conta também com a participação dos funcionários do próprio Posto de Saúde, sendo o clínico geral, que faz o acompanhamento dos pacientes e a enfermeira, que controla o uso de medicamentos e contribui muito com informações necessárias sobre diversas medicações.

Dando ênfase à área de Educação Física, é importante ressaltar a importância que o exercício físico apresenta quando se fala em prevenção saudável. O exercício físico regular é uma das formas para a obtenção de uma melhor qualidade de vida durante os ensinamentos do auto-cuidado e da prevenção. Esta prática regular de exercícios físicos é benéfica para indivíduos diabéticos, hipertensos e obesos, como uma das formas de controlar a patologia.

2. Objetivos

O objetivo desse artigo é compartilhar as experiências vividas no desenvolvimento do Projeto de Extensão: Oficina da Saúde: Ações Interdisciplinares de Promoção do Auto-Cuidado, em especial na área da Educação Física com os pacientes portadores de doenças crônicas ou não, assim como realizar a construção da matriz teórica sobre estas patologias.

3. Desenvolvimento

Estão definidos dois momentos para o desenvolvimento do projeto: o primeiro relaciona - se à pesquisa bibliográfica sobre os temas abordados diariamente no programa sendo estes, hipertensão, obesidade e diabetes, com o propósito de informar o grupo de bolsistas e professores acadêmicos sobre os temas, buscando socializar as informações com a população que frequenta a Oficina da Saúde. O segundo é a intervenção que está centrada em ações educativas, as quais são planejadas tanto em caráter específico de cada área de conhecimento, como coletivas de troca de experiência e intervenção. Sendo assim, são divididas as ações do projeto em quatro estratégias: **1.** reuniões mensais realizadas no período matutino com a participação de todos os pacientes envolvidos na Oficina da Saúde, orientadores, bolsistas de todos os cursos, a enfermeira e o médico, da UBS. **2.** reuniões semanais com os pacientes realizados no período vespertino, sendo que um grupo é composto por diabéticos e/ou obesos e outro por aqueles portadores de hipertensão e/ou obesidade, sendo que no início das reuniões são aplicadas atividades lúdicas e recreativas relacionadas à área da Educação Física e posteriormente são discutidos temas que perpassam pelo tratamento, cuidados e orientações gerais sobre as patologias, relativos à área de Nutrição e Enfermagem; **3** . reuniões semanais com orientadores, bolsistas e equipe da UBS para analisar as ações realizadas durante a semana e elaborar as próximas intervenções; **4.** encontros específicos de cada área, sendo estes realizados especificamente para abordar os assuntos relacionados como reeducação alimentar e oficinas de culinária, o uso correto de medicamento e a pratica regular de exercícios físicos.

4. Resultados

Como já dito anteriormente, este projeto tem o intuito de aplicar questões a respeito de cada patologia, para que assim, os pacientes e também os bolsistas possam realmente entender as doenças crônicas como um

todo. Para isso é relevante comentar neste artigo a respeito de uma doença crônica na qual darei uma ênfase maior. A Hipertensão, conhecida vulgarmente como “pressão alta”, esta caracterizada como “matadora silenciosa”, muitas vezes o primeiro sintoma pode ser a morte. Pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como cérebro, coração rins e olhos, sendo considerada, segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão (2003), um dos mais importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

No Brasil, 10 a 15% da população é hipertensa, porém a maioria desconhece a patologia e sua causa. Fatores como históricos familiares, idade, ingestão excessiva de sal, obesidade, diabetes, abuso de álcool, vida sedentária, cigarro, entre outros, contribuem para o aparecimento da doença. O tratamento desta está atrelado às mudanças no estilo de vida, como uma reeducação alimentar, o uso de medicamentos em alguns casos e a prática regular de exercício.

Esta pratica regular de exercício físico é essencial para o individuo portador de qualquer doença crônica, e no caso de um individuo com a hipertensão arterial, os benefícios do exercício são vários, sendo diretos e indiretos, ou seja, como o ser humano é um todo e não corpo e mente, todo o seu ser estará sendo beneficiado com esta ação.

Esses benefícios não estão relacionados apenas ao controle da patologia, eles também auxiliam no dia-a-dia, fazem com que tenha maior disposição para as tarefas cotidianas, o coração trabalha de forma mais segura e eficiente, assim como aumento do fôlego. A flexibilidade e elasticidade do corpo também terão resultados positivos, auxiliando, portanto na auto-estima, e conseqüentemente, o paciente viverá com uma melhor qualidade de vida.

Através dos inúmeros pontos positivos, é que a Educação Física se insere no projeto de extensão Oficina da Saúde, realizando assim encontros semanais com os pacientes do projeto. Nestes encontros, que ocorrem duas vezes na semana, aplicamos diversos exercícios físicos, como caminhada, alongamento, ginástica rítmica e localizada, visando aprimorar o condicionamento físico em geral e mais especificamente equilíbrio, coordenação ou resistência. Geralmente, antes de começar algum dos tópicos acima, realizamos jogos adaptados e recreativos visando a integração e a socialização dos participantes, aplicamos também, relaxamentos no final da aula e exercícios de concentração e respiração. Enfatizamos a cada semana alguns destes exercícios propostos para que os participantes possam notar certa diferença em cada vez que repetirmos isso no mês seguinte, através de testes físicos. Este dado é importante, pois os alunos observam que realmente há resultados e com isso esforçam-se cada vez mais, e buscam manter uma freqüência de exercícios físicos durante o mês, conscientes de que isso só fará bem para a sua saúde e proporcionará uma melhor qualidade de vida, sendo este o objetivo de muitos que ali participam.

5. Considerações Finais

As experiências vivenciadas nestes meses vão além das possibilidades aprendidas na teoria. A oportunidade de interagir em discussões com profissionais da área e confrontá-las com a realidade encontrada, propiciaram a troca de informações de forma significativa. Pois estas poderão caracterizar, uma formação profissional diferenciada, pelo fato de ter trocado experiências entre acadêmicos e ter tido a resposta dos pacientes, ressaltaram situações claras da realidade que será enfrentada no futuro.

É importante destacar que este contato com os pacientes acrescenta em especial para os discentes, a importância do aprendizado extra classe, caracterizando uma formação de profissionais com competência político-ética, além de científica e técnica, além de ter aprendido a importância da interdisciplinariedade. O

Projeto de extensão: Oficina da Saúde obteve grandes resultados em todos estes anos de trabalho que no total foram seis. Os pacientes da UBS do Parque Orlanda nos agradeceram muito por todo este trabalho decorrido pelos orientandos e os diversos bolsistas que por aqui puderam aprender e vivenciar um pouco mais desta experiência que está sendo finalizada este ano. A equipe multidisciplinar trabalhou como uma verdadeira equipe, e foi fundamental o apoio da prefeitura e da UNIMEP juntamente com o fundo de apoio a extensão, para que este projeto pudesse ter um grande êxito.

Pôde-se observar a grande contribuição que este projeto ofereceu á esta pequena população do bairro de Sta. Terezinha, pudemos também obter vínculos de amizade com cada participante e trocar conhecimentos de experiências de vida. Certamente, todos estão sentindo muito com a finalização deste projeto, mas uma coisa é correto afirmar, a meta deste projeto em ensinar, buscar, desenvolver uma conscientização e uma melhor qualidade de vida para todos portadores ou não de doenças crônicas, foi atingido, deixando assim uma realização pessoal para todos os envolvidos.

Referências Bibliográficas

BONCHARD, C. Atividade física e obesidade. Barueri: Manole, 2003

COOPER, K. Controlando a hipertensão. Rio de Janeiro: Nórdica, 1991

DOMINGUES FILHO, L.A. Obesidade e atividade física. Jundiaí: Fontoura, 2000

MATSUDO, V., Esporte, lazer e qualidade de vida, In: MOREIRA, W.W. ; SIMÕES, R. (org.), Fenômeno esportivo no início de um novo milênio, Piracicaba: Unimep, 2000.

SAMULSKI, D. ; LUSTUOSA L. A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida. ARTUS, v.12, n.1, 1996.

SILVA. M.D.A. Bate coração. São Paulo : Beste Seller, 1990.

SILVERMAN, A. A cura natural da hipertensão. São Paulo: Global, 1984.

www.abcdasaude.com.br, acesso em 25.05.2006

www.hipertensaoarterial.com.br, acesso em 12.06.2006

www.sbh.org.br, acesso em 15.3.2006

www.saudevidaonline.com.br, acesso em 23.2.2006

www.orientacoesmedicas.com.br, acesso em 12.3.2006