

	FISIOTERAPIA – ENTREGA FINAL PROJETO: Educação em Saúde e Epidemiologia DOCENTES: Colegiado de Fisioterapia
Nome: Andressa Nobre Rocha, Diláimi Da Silva Lopes Pozzobon e Luz Gabriela cabral Ferreira	
Atividade: Estratégia de Educação em Saúde (vídeo + relatório completo)	

A entrega final será composta por dois itens:

1. Vídeo

- Um vídeo de registro da intervenção, contendo imagens ou filmagens da intervenção de saúde elaborada e sua aplicação na população-alvo selecionada.
- Esse vídeo deve ter duração de 3 a 5 minutos.
- O vídeo deve conter capa com o nome do projeto, integrantes do grupo e o nome da estratégia de saúde elaborada.

2. Relatório

- O grupo deve apresentar um relatório por escrito, contendo as seguintes informações: (i) descrever a população-alvo e apresentar a justificativa para a estratégia de saúde elaborada, com base em dados epidemiológicos encontrados em estudos / artigos científicos; (ii) descrição de intervenção elaborada; (iii) relatório sobre pontos positivos e negativos que identificaram

durante a aplicação da estratégia elaborada e possíveis alterações que fariam na estratégia com base na experiência que tiveram.

- Cuidar com a formatação do material! O texto deve ser justificado, fonte Arial, tamanho 12.

RELATÓRIO - GRUPO DA COLUNA PILATES

Introdução

Nossa intervenção foi desenvolvida na UBS Carimã com o grupo da coluna pilates. Realizamos dois encontros: O primeiro em 16 de maio, onde fizemos uma pesquisa observacional, e o segundo em 23 de maio, onde realizamos uma dinâmica de exercícios, e alongamentos, voltados para a respiração, mobilidade e fortalecimento dos músculos e entregamos nosso cartaz. O grupo da coluna é formado por pessoas que possuem ou já possuíram algum problema na coluna, tem o objetivo de realizar exercícios de postura, alongamento e fortalecimento muscular, orientados por uma fisioterapeuta.

A justificativa para a estratégia se baseia no que fizemos na prática e estudos de artigos que evidenciam a eficácia dessas práticas na prevenção e no tratamento de problemas na coluna vertebral.

Avaliação das necessidades: É realizado uma avaliação das necessidades dos participantes. Isso pode envolver a realização de entrevistas individuais, questionários de saúde e avaliações físicas para entender os problemas específicos de cada pessoa e seus objetivos com relação a sua saúde.

Definição de objetivos de saúde: Com base na avaliação das necessidades, foram definidos objetivos claros para o grupo de pilates. Isso pode incluir redução da dor nas costas, melhoria da postura, aumento da flexibilidade e fortalecimento dos músculos centrais.

Seleção de exercícios de pilates: Escolhemos exercícios de pilates que seriam adequados para fortalecer os músculos do core, melhorar a flexibilidade da coluna e promover uma postura saudável. É importante que seja sempre adaptado conforme a necessidade de cada paciente.

Inclusão de técnicas de respiração: As técnicas de respiração foram colocadas em prática durante as atividades do pilates. A respiração consciente pode ajudar a melhorar a estabilidade do core e promover relaxamento muscular, contribuindo para o alívio da dor e o aumento do bem-estar geral.

Educação sobre saúde da coluna: É correto que no decorrer das sessões os participantes sejam auxiliados sobre a anatomia da coluna, os fatores que contribuem para problemas na coluna e estratégias de prevenção. Isso pode ajudá-los a entender melhor sua condição e a tomar medidas para cuidar da saúde da coluna fora das sessões de pilates.

Monitoramento e avaliação: Uma das ideias seria implementar um sistema de monitoramento e avaliação para acompanhar o progresso dos participantes em relação aos objetivos de saúde estabelecidos. Isso pode incluir avaliações físicas periódicas, questionários de feedback e acompanhamento individualizado.

Integração com outras modalidades de tratamento: Consideramos a possibilidade de integrar o pilates com outras modalidades de tratamento, como fisioterapia, quiropraxia ou massagem terapêutica, para oferecer uma abordagem abrangente e multidisciplinar ao cuidado da saúde da coluna.

Descrição da intervenção elaborada:

Exercícios de respiração:

Inalar ar pelo o nariz e exalar o ar pela boca em dois níveis de intensidade.

Alongamentos:

Optamos por alongamentos estáticos.

1- Alongamento do pescoço.

2- Mobilização na parte do tronco.

3- Alongamento nos braços e pernas.

Exercícios físicos:

1- Roll dawn

2- Super man

3- Elevação pélvica

4- Elevação da perna, lateral, deitado.

5- Mobilização do tornozelo.

Como produto, escolhemos um cartaz para ser deixado no local onde são realizados os encontros, no cartaz citamos alguns pontos importantes que os pacientes podem fazer para ter melhores resultados além do Pilates.

Exemplos: Pratique atividade física diária.

Tenha uma boa postura corporal.

Mantenha um peso corporal saudável.

Tenha uma dieta saudável.
Evite carregar pesos excessivos.
Durma em posições saudáveis.
Reduza os níveis de estresse.
Use calçado confortável e adequado.
Faça adaptações ergonômicas no local de trabalho.

Os pontos positivos que identificamos foram: Primeiramente a fisioterapeuta que foi super atenciosa e gentil, nos auxiliou em nossas dúvidas e com os exercícios no grupo da coluna. Percebemos o aumento do bem-estar corporal, alegria durante os exercícios, melhoria da saúde da coluna, redução das dores nas costas e a abordagem de baixo impacto, sendo exercícios que eles podem realizar em suas casas.

Com relação aos pontos negativos, percebemos que nos dias de chuva não acontece os encontros, que para a maioria é uma notícia ruim, pois estando com o grupo eles se sentem mais estimulados para praticar os exercícios. Os colchonetes estão sujos, precisa ter uma supervisão qualificada, pelo menos que fossem aconselhados a cada um levar sua toalha e álcool para higienização. Outro ponto importante é que não tem muitos profissionais na área, falta mais profissionais para a demanda dos pacientes.

As possíveis alterações que faríamos é ter mais tempo para praticarmos os exercícios com calma e assim podermos nos familiarizar melhor com eles, desta forma o nosso grupo poderia ficar mais à vontade com as pessoas ali presente.



Imagen1: Nosso produto que é o cartaz

Referências:

Suárez-Barrientos, F. A., & Jiménez-Correa, U. (2020). Intervención fisioterapéutica en el tratamiento de lumbalgias crónicas en la tercera edad. Ciencia y Enfermería, 26(2), 1-12. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/929/92935317009.pdf>

