

A Hidroginástica como tratamento no ambiente hospitalar: um trabalho multidisciplinar

Renata Pereira Calhau¹, Lisandra Vanessa Martins²

¹Centro de Recursos Humanos - Serviço de Seleção e Desenvolvimento, ²SAMSP/Instituto de Reabilitação Lucy Montoro

RESUMO

Estudos e investigações sobre lesões osteomusculares e problemas de saúde dos trabalhadores têm crescido ao longo do tempo. A hidroginástica é uma modalidade de exercícios físicos que atualmente tem sido adaptada a diferentes objetivos de acordo com as necessidades dos praticantes, principalmente por minimizar impactos na articulação. Foi proposta, neste trabalho, a utilização de hidroginástica como tratamento para grupos de funcionários indicados pela fisioterapia do Instituto de Reabilitação Lucy Montoro ou pelo médico SAMSP- HCRP com o objetivo de agilizar a fila de espera da fisioterapia e otimizar o uso da piscina do IRLM. Os funcionários indicados passam pelo médico, adquirindo atestado de aptidão física e realizam 16 sessões de hidroginástica para fortalecimento de membros superiores e inferiores com exercícios específicos de acordo com a necessidade do grupo, discutida previamente em equipe multidisciplinar. Após realizadas as 16 sessões de hidroginástica, espera-se melhora do quadro algico e aumento da força muscular, proporcionando, consequentemente, melhora da qualidade de vida do paciente.

Introdução

A flutuação é a primeira força física observada quando um indivíduo entra na água e é considerada uma força que atua em sentido contrário à ação da gravidade, fazendo que um corpo se sinta mais leve no meio líquido, tendo uma sensação de conforto, principalmente quando se trata de um indivíduo obeso. Esta força é utilizada basicamente para o fortalecimento inicial para músculos não treinados, diminuição do estresse biomecânico, auxílio e resistência ao movimento. A pressão hidrostática faz com que cada molécula de água exerça um impulso sobre cada parte da superfície de um corpo submerso; (quanto maior a profundidade, maior será esta pressão), e isso contribui positivamente para o exercício, pois estimula a circulação periférica (PAULO, 1994). Para SOVA (1998), a prática regular da hidroginástica pode: - reduzir dores causadas por artrite, - reduzir lombalgias, - reduzir dores crônicas, - melhorar a regularidade das funções do

organismo, - aumentar a capacidade pulmonar, - melhorar a flexibilidade, - aumentar a perspectiva de vida, - regular os níveis de açúcar no sangue, - melhorar as funções cardíacas, - controlar a pressão sanguínea, - regular o colesterol, - manter bons padrões de sono, - manter uma equilibrada composição corporal, - manter a densidade óssea, - melhorar a força e o tônus muscular, - reduzir a ansiedade e a impulsividade, - reduzir gordura corporal. Indivíduos podem ainda aumentar seu nível de condicionamento por meio da prática de hidroginástica, com um risco mínimo de sofrerem lesões, pois o corpo perde 90% do seu peso corporal quando mergulhado em água até a altura dos ombros. A pressão tranquilizante da água alivia o edema e a dor nas articulações e aumenta a flexibilidade e a mobilidade (SOVA, 1998). Não foi encontrado nenhum relato na Literatura de danos que a hidroginástica pudesse causar ou registro de algum acidente durante sua prática. Deve-se salientar, porém, alguns cuidados, como evitar consumir alimentos em grande quan-

tidade antes da prática de hidroginástica, evitar saltos para entrar na piscina e utilizar uma meia antiderrapante nos pés, evitando escorregões durante a prática. Segundo a Associação Mundial de Esportes Aquáticos, a temperatura ideal varia de 27 a 32 graus centígrados. Sendo a máxima: 32,5 graus (temperaturas mais elevadas que esta podem causar ânsia de vômito e abaixar demasiadamente a pressão arterial) e mínima: 13 graus (sem que se chegue à hipotermia para adultos). Segundo ABCARRAGE (1997), é importante frisar que a exposição a temperaturas mais altas aumenta a elasticidade muscular, ajudando a aumentar o ângulo do movimento - prevenindo-se contra danos nos músculos durante o exercício. Ideal para indivíduos que sofrem de problemas articulares como artrite e artrose. Os flutuadores e materiais comercializáveis hoje em dia, além de aumentar a intensidade dos exercícios executados, adicionam a flutuabilidade dos mesmos. Alguns materiais são ergonomicamente desenhados para aumentar a resistência aos exercícios aquáticos em certas áreas do corpo sem causar estresse. Ex.: caneleiras, halteres e luvas de espumas de alta densidade. WHITE (1998) contraindica a hidroginástica para indivíduos que possuam ferimentos abertos, doença infecciosa de pele, hipertensão ou hipotensão grave, alergia química a produtos usados na limpeza de piscinas, baixa capacidade respiratória, epilepsia, suturas cirúrgicas, infecção vaginal ou urinária e diabetes com glicemia descompensada.

Justificativa

Muitos funcionários procuram o SAMSP com queixa de dores musculares e/ou articulares, sobrecarregando o serviço por afastamentos e gerando filas de espera para a fisioterapia, protelando os atendimentos, muitas vezes de urgência. No momento das avaliações físicas, pacientes que têm indicação de hidroginástica, podem fazer, como mais um serviço oferecido pelo próprio HCRP.

Objetivo

Otimizar o uso da piscina do Instituto de Reabilitação Lucy Montoro para uso de funcionários indicados pela equipe de fisioterapia, com intuito de melhorar o estado geral e minimizar fila de espera dos pacientes servidores por meio da hidroginástica.

Metodologia

Os pacientes servidores são indicados pelo médico para o tratamento com a fisioterapia, com lesões nos membros (MMSS e MMII), articulações, musculares, etc. - A equipe de fisioterapia irá avaliar esses pacientes, possivelmente junto ao educador físico, fazendo uma triagem para o encaminhamento para a hidroginástica. - A equipe de fisioterapia, junto ao educador físico, encaminhará o servidor/paciente para uma avaliação médica detalhada observando os seguintes critérios específicos para a prática de hidroginástica:

- 1- Tecido epitelial preservado (lesões de doenças transmissíveis pela água e lesões abertas que impeçam a participação do paciente);
- 2- Funções cardíacas e pulmonares preservadas, principalmente se o paciente for tabagista;
- 3- Condições glicêmicas adequadas para a prática de exercício (Não é indicada a prática para indivíduos descompensados: hipoglicemia e hiperglicemia);
- 4- Pressão arterial controlada;
- 5- Outros critérios que o médico achar pertinente para a prática de exercícios na água.

O médico generalista do SAMSP, após verificar todos os critérios de avaliação, irá emitir um atestado para o servidor, indicando aptidão ou não para a prática de hidroginástica. - O servidor deverá entregar o atestado para a secretaria do Instituto de Reabilitação Lucy Montoro para arquivo. - Os servidores aptos para a prática de hidroginástica deverão providenciar os seguintes materiais:

- 1- Maiô (mulheres) ou sunga (homens) que permitam o movimento na água sem constrangimento;
- 2- Uma touca de silicone ou tecido de lycra;
- 3- Uma meia antiderrapante para hidroginástica;
- 4- Uma toalha de banho, sabonete, roupas secas para uso após a aula. (Cada servidor será responsável pelos seus pertences. Haverá um vestiário para trocas de roupa e banho).

Os servidores farão 16 sessões de hidroginástica, duas vezes por semana (terça-feira e quinta-feira), das 16h às 17h. - Cada sessão de hidroginástica terá aproximadamente 50 minutos. - A primeira aula será de adaptação ao meio líquido. Se necessário, haverá duas aulas com exercícios de adaptação. Demais sessões serão compostas de exercícios de alongamento,

aquecimento, resistência e fortalecimento muscular, uso de materiais como halteres e espaguete de espuma. - Serão selecionados 16 servidores/pacientes para formar o grupo. - Cada servidor/paciente poderá ter no máximo duas faltas. Caso o número de faltas for excedido, o paciente será desligado do grupo e retornará para a fila da lista de espera. - Cada grupo de hidroginástica terá início e fim com datas predeterminadas.

Cronograma Avaliação e seleção do grupo: 15 a 20 dias. Reunião com o grupo: 1 dia. Início e término do Programa: 60 dias. Reavaliação e evolução no prontuário: 10 dias. Material e equipamentos - 20 unidades de halteres para hidroginástica - 20 unidades de espaguete para hidroginástica Equipe básica - Médico - Fisioterapeuta - Educador Físico.

Resultados

Os pacientes apontam por escrito seu estado de saúde após a realização das sessões de hidroginástica;

são avaliados pela equipe multidisciplinar quanto às queixas de dores e a evolução é descrita em prontuário.

Referências

- ABOARRAGE, N. Hidroginástica Shallow - Water. Cooperativa do Fitness. Disponível em <http://www.cdof.com.br/hidrosh2.htm>. Acesso em 05 de junho de 2010.
- PAULO, MERCÊS NOGUEIRA. Ginástica Aquática. 1. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994. 95p.
- SOVA, R. Hidroginástica na terceira idade. 1. ed. São Paulo: Manole, 1998. 207p.
- WHITE, M. D. Exercícios na Água. 1. ed. São Paulo: Manole, 1998. 177p.

Agradecimentos

Agradeço ao Serviço de Seleção e Desenvolvimento pelo apoio, ao Instituto Lucy Montoro pela parceria e à amiga fisioterapeuta Lisandra Vanessa pelo interesse e atuação multidisciplinar.