

Trabalho apresentado no 24º CBCENF

Título: UTILIZAÇÃO DO PILATES NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA : UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Maria Graziely Lopes Silva

Autores: Francisco Ednando Coelho de Oliveira
Ana Karen Nascimento da Silva

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Inovação das práticas de cuidado

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: O pilates é composto por exercícios que promovem o aumento da flexibilidade, alinhamento corporal, coordenação motora e fortalecimento muscular. O método é capaz de criar uma conexão entre corpo e a mente, sendo fortalecidos por meio da concentração, controle da respiração, fluidez corporal e precisão. Durante a prática, a musculatura do corpo é trabalhada em partes ou de forma completa, dependendo do tipo de exercício realizado, e o trabalho conjunto entre a mente e corpo é essencial para melhorar tanto os aspectos neurológicos quanto fortalecimento dos músculos podendo ser realizado por qualquer pessoa independente da idade. Objetivo: Relatar a experiência da utilização do pilates na estratégia saúde da família. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência sobre a utilização do pilates com usuários das unidades básicas de saúde da família do município de Guaiúba, iniciado no período de março de 2022. É implantado em uma escola do município, com encontros semanais, tendo como profissionais responsáveis: enfermeira, fisioterapeuta e cirurgião dentista residentes em saúde da família e comunidade da Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP-CE). Resultados: A iniciativa do grupo de pilates teve como motivador inicial a implantação de um grupo focado na promoção da saúde dos usuários das unidades básicas de saúde com o objetivo de realizar um acompanhamento dos participantes de forma coletiva e com abordagem multiprofissional. Os exercícios escolhidos para o grupo são discutidos previamente pelos os profissionais responsáveis com o intuito de trabalhar coluna lombar, membros superiores e inferiores, abdomen e glúteo. As aulas têm duração de 1 hora, dividido em 10 minutos de alongamento, 45 minutos de exercícios leves e intermediários e 5 minutos de relaxamento. Em cada exercício são realizadas 10 repetições seguidas de movimentos respiratórios de expiração e inspiração associada a realização do exercício. Além dos exercícios do pilates, buscando sempre atuar de forma multiprofissional, é levado ao grupo temáticas de educação em saúde e a inserção de outras práticas integrativas como auriculoterapia e ventosaterapia. Conclusão: O pilates inserido dentro do campo da estratégia saúde da família proporciona a integralidade do atendimento desde a saúde mental até a corporal e favorece o vínculo dos usuários com os profissionais residentes.