

266 - ATIVIDADE FÍSICA PARA CUIDADORES DE CLIENTES EM ATENDIMENTO NO CENTRO DE ESTUDOS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE

Arnaldo Rodrigues Júnior (Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Marília) - arnaldofisioterapia@ig.com.br

Introdução: Este trabalho é parte do projeto de extensão: “Estimulação precoce: atendimento multidisciplinar a bebês com atraso no desenvolvimento sensório-motor”, desenvolvido no Centro de Estudos da Educação e Saúde (CEES). O atendimento multidisciplinar a estas crianças mostrou que o cuidador pode estar exposto a um estresse excessivo, e tem como consequência uma limitação no seu convívio social. Devido à complexidade de situações envolvidas nos cuidados com o indivíduo com atraso no desenvolvimento sensório-motor, o cuidador pode apresentar: 1) um aumento de suas atividades, 2) distúrbios comportamentais, 3) problemas de comunicação, 4) mudanças no relacionamento, de rotina familiar, de relações sociais, financeiras, saúde, estresse, sentimentos e emoções. Assim, uma atividade física realizada de forma lenta e suave com regularidade poderia melhorar a qualidade de vida (QV) destes cuidadores. Optou-se então pelo Tai Chi Chuan (TCC) por proporcionar saúde e bem estar aos seus praticantes. Esta atividade é executada de forma lenta e suave, em movimentos harmoniosos e encadeados, juntos a uma respiração abdominal profunda. Diversas pesquisas mostraram que o TCC proporciona melhora do sistema cardiovascular, fortalecimento do sistema músculo-esquelético, ganho de flexibilidade, bem como, diminuição do estresse e a promoção do convívio social entre os praticantes.

Objetivos: O projeto teve como objetivo proporcionar um programa atividade física (TCC) aos cuidadores de usuários do CEES, avaliar a QV e as alterações cardiovasculares decorrentes desta prática.

Métodos: Foram participantes do programa 12 cuidadores. As atividades de TCC foram realizadas no CEES, durante o período em que o cuidador estava na instituição para o atendimento da criança. O programa foi realizado por 10 semanas, uma vez por semana, uma hora por dia. Inicialmente foi realizada uma avaliação para verificar: frequência cardíaca, pressão arterial, e alterações músculo-esqueléticas. No início das atividades foi solicitado aos participantes que respondessem um questionário de QV, o WHOQOL-Abreviado. Em todas as atividades foi aferida a pressão arterial (PA) no inicial e final. Ao final do programa eles responderam, novamente, ao questionário de QV.

Resultados: Participaram do programa 12 indivíduos, destes, apenas, três concluíram as 10 semanas. Os demais participantes apresentaram PA elevada e inadequada para a atividade, e foram encaminhados ao serviço de fisioterapia cardiológica. Aqueles que concluíram apresentaram melhora na qualidade de vida, além de uma PA controlada. Apesar do encaminhamento da maioria dos participantes, foram significativos os dados no que se refere à triagem de hipertensos, além de melhorar o ambiente da sala de espera da instituição.