

**Tema:** Aplicação do Método Pilates na reabilitação de indivíduos portadores de hérnia de disco lombar assistidos pela Estratégia Saúde da Família

**Nome Aluno:** Carla Cristiane Fontinel Schein

**Tutor/Orientador:** Simone Renno Junqueira

A hérnia de disco, por atingir principalmente indivíduos com idades entre 30 e 50 anos, é considerada causa frequente de incapacidade e consequentemente afastamento das funções laborais (NEGRLLI, 2001). Dados da previdência social demonstram que os transtornos dos discos intervertebrais, categoria a qual se insere a hérnia de disco lombar, estão entre as patologias mais frequentes que levam as pessoas a recorrerem à previdência para auxílio doença. Em 2015, foram em média cerca de 4384 afastamentos ao mês devido aos transtornos dos discos intervertebrais (BRASIL, 2015).

A coluna lombar, por se tratar de uma região de grande mobilidade, sofre frequentemente com forças de compressão e deformação durante o movimento, sendo esta uma região mais suscetível a lesões. Desequilíbrios musculares, traumas, esforços nas atividades diárias, posturas inadequadas dentre outros fatores, favorecem a degeneração com consequente projeção do núcleo. A patologia gera dor, diminuição da amplitude de movimento e, consequentemente, restrição laboral e social.

Estudos demonstram que a hérnia de disco é um dos diagnósticos que determinam maior número de encaminhamentos ortopédicos em relação ao serviço de fisioterapia (LEITE & GOMES, 2006).

O Ministério da Saúde conceitua o Programa Saúde da Família como um modelo de assistência e cuidado à saúde do indivíduo de forma integral e contínua, desenvolvendo ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, tendo como objetivo principal reorganizar a prática assistencial, passando a focar a família em seu ambiente físico e social, a fim de atingir a equidade e melhorar a qualidade de atenção à população em geral (BRASIL, 2000).

Na atenção primária à saúde, o nível de reabilitação de indivíduos que já portam agravos irreversíveis e crônicos como a hérnia discal lombar, tem ações norteadas no objetivo de estabelecer as medidas terapêuticas adequadas a fim de minimizar sequelas e incapacidades decorrentes da patologia.

O Pilates é um programa de reeducação postural, focado no fortalecimento dos músculos do tronco e na melhora da flexibilidade e mobilidade o qual pode ser facilmente aplicado como tratamento na atenção primária à saúde, uma vez que o método pode ser realizado coletivamente e adequado aos espaços disponíveis no território. A técnica pode ser realizada através do Mat Pilates, ou seja, pilates solo, que faz uso apenas do peso do próprio corpo e da força da gravidade, sendo que alguns acessórios de fácil acesso como bolas, faixas, pesos e bastões podem ser adicionados ao repertório de exercícios.

Silva e Mannrich (2009) apontam o método Pilates como um dos tratamentos mais utilizados na reabilitação de problemas ortopédicos da coluna devido ao enfoque na estabilização da musculatura.

### **Justificativa:**

Diante deste contexto, o presente projeto de intervenção tratará da aplicação do Método Pilates como forma de tratamento na reabilitação de indivíduos portadores de hérnia de disco lombar, os quais serão assistidos em grupo coletivo de fisioterapia implantado pelo NASF na UBS Jardim São Francisco-SP. Buscando problematizar em que medida o Método Pilates é eficaz na diminuição das algias e melhora da funcionalidade de pacientes atendidos pelo grupo .

**Objetivo Geral:** O objetivo do presente estudo é aplicar o método Pilates em indivíduos com hérnia de disco lombar que integrarão grupo coletivo com fisioterapeuta NASF na UBS Jardim São Francisco- SP.

### **Objetivos Específicos:**

1. Apresentar aspectos funcionais, etimologia, sinais e sintomas, diagnóstico, tratamento clínico de portadores de hérnia de disco lombar para a equipe estratégia saúde da família.
2. Expor o Pilates como forma de tratamento para melhora do quadro algico dos pacientes com hérnia de disco lombar.
3. Implantar e avaliar o projeto.
4. Reduzir o número de encaminhamentos externos aos serviços de ortopedia e de atenção secundária de fisioterapia.

### **Método**

**Local:** Unidade Jardim São Francisco. Município de São Paulo.

**Público-alvo:** Pacientes cadastrados na UBS JD. São Francisco que possuem o diagnóstico de Hérnia de Disco Lombar, os quais foram encaminhados para serviço de fisioterapia. **Participantes:** fisioterapeuta Nasf e demais profissionais que atuam com estes pacientes em serviços de atenção primária à saúde, como médicos, enfermeiros, agentes comunitárias de saúde e profissionais da regulação.

### **Ações:**

1. Estratégia de divulgação do projeto: Será realizado um seminário de matriciamento com toda equipe da UBS, propondo a implantação do projeto, esclarecendo aspectos importantes quanto a patologia e seus agravos, bem

- como apresentar o método pilates como forma de tratamento, além de apresentar o cronograma de execução do projeto.
2. Levantamento e discussão dos casos encaminhados com o diagnóstico de Hérnia de disco.
  3. Triagem em consulta específica com fisioterapeuta na UBS Jd. São Francisco, momento em que será realizada anamnese e exame físico.
  4. Apresentar o resultado dos levantamentos e consultas, selecionando quem serão os apoiadores durante o processo de execução.
  5. Processo de implantação do projeto: a intervenção ocorrerá no período de 12 semanas, totalizando 3 meses. Através de um encontro semanal com duração de 1h30m. Inicialmente os participantes responderão a 4 questionários: questionário sócio demográfico que contempla perguntas acerca da idade, escolaridade, renda familiar e comorbidades. Para verificar a qualidade de vida será aplicado o instrumento WHOQOL BREF, composto de 26 questões distribuídas em 4 domínios: *Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio-ambiente*. Serão aplicados ainda a Escala Visual Analógica (EVA) para avaliar o grau de dor referida e o Índice de Incapacidade de Oswestry. Os materiais utilizados no programa de exercícios serão: colchonetes, faixas elásticas, pesos como halteres e caneleiras.

Semana 1: preenchimento dos instrumentos de avaliação, palestra sobre coluna e hérnia de disco e posturas nas atividades de vida diária (AVD's). Apresentação do método aos participantes que terão vivência realizando treinamento dos princípios básicos do método Pilates: respiração, concentração, fluidez, centralização, controle e precisão.

Semana 2 a 6: treinamento dos princípios básicos do método Pilates sem uso de acessórios, usando-se apenas de colchonete. Serão realizados os seguintes exercícios: abdominal scoop, preparação hundred, dissociação coxo-femoral, dissociação coxo-femoral com fortalecimento abdominal, hundred, shoulder bridge, roll up, single leg stretch, half roll back, leg circles, spine twist, rolling like a ball, double leg stretch, scissors, saw, obliques roll back, side kick, kneeling side kick, cat, hip rolls, plank position, finalizando com alongamento da musculatura posterior em pé. Os exercícios supracitados serão realizados em colchonetes em decúbito dorsal, ventral, lateral e na posição sentada, sendo executadas 12 repetições de cada exercício. Os exercícios selecionados visam dissociação de membros, preservação e ganho de mobilidade e flexibilidade das extremidades superiores, inferiores e coluna, além de focar no fortalecimento dos músculos em especial da musculatura do transverso do abdômen e estabilização da coluna vertebral.

Semana 7 a 11: aplicação do mesmo protocolo de exercícios anteriores, no entanto, inserindo como acessórios a faixa elástica e pesos execução do repertório.

Semana 12: reavaliação e aplicação dos instrumentos

**Avaliação / Monitoramento:** Avaliação e Monitoramento: os instrumentos serão aplicados no primeiro e último dia de grupo. Após o término de cada encontro os participantes deverão preencher a Escala EVA para monitorarmos seu nível de dor após sessão realizada. Os dados serão tabulados utilizando o Windows Excel com a criação de uso de tabelas, figuras e percentual em planilhas comparativas obtidas antes da aplicação do projeto e após seu término.

### Resultados Esperados

Com o presente projeto espera-se que haja diminuição no quadro algico e melhora no desempenho das atividades de vida diária dos participantes, pois caso se consiga o enrijecimento dos músculos estabilizadores com o Pilates, é possível reduzir de 30 a 50% as pressões exercidas sobre os discos lombares e, conseqüentemente, as algias em decorrência a este problema. Além disso, o projeto de intervenção poderá fortalecer o trabalho NASF junto à equipe de saúde, quer seja por meio da disseminação dessa estratégia entre os profissionais, como por sua aplicação que, para além das práticas tradicionais, é capaz de diminuir o número de encaminhamentos externos e aumentar a resolutividade dentro do próprio território de abrangência.

### Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. *Cadernos de atenção básica: programa saúde da família*. Brasília, 2000.

BRASIL. Previdência Social. *Auxílios-doença acidentários e previdenciários concedidos segundo os códigos da Classificação Internacional de Doenças - CID-10*. Ano 2015. Disponível em: <<http://www.previdencia.gov.br/dados-abertos/estatisticas/tabelas-cid-10/>>. Acesso em: 02 out.2016.

LEITE, Francine; GOMES, Jaime de Oliveira Gomes. Dor crônica em um ambulatório universitário de Fisioterapia. *Revista de Ciências Médicas*, Campinas, v. 15, n. 3, p. 211-21, maio/jun., 2006.

NEGRELLI, Wilson Fábio. Hérnia Discal: procedimentos de tratamento. Artigo de Revisão. *Acta Ortopédica Brasileira*. v. 9, n.4, pp.39-45. Out/Dez, 2001. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-78522001000400005> >. Acesso em: 10 de jul. 2016.

SILVA, Anne Caroline Luz da Grudtner da.; MANNRICH, Giuliano. Pilates na Reabilitação: uma Revisão Sistemática. *Revista Fisioterapia em Movimento*. v.22, n.3, 2009.