

Ano II
abr/mai/jun
2008

AÇÃO

unifisio

Veículo Informativo da Unifisio - Cooperativa dos Fisioterapeutas da Bahia

Ergonomia

“

Toda doença é
psicossomática,
independentemente
da causa

Entrevista: Denise Ramos
psicóloga

O QUE A FISIOTERAPIA TEM FEITO NA BUSCA DO
EQUILÍBRIO ENTRE SAÚDE E TRABALHO

De corpo e alma

Corpo são, mente sã. A velha máxima nunca esteve tão em voga como nos dias de hoje. Basta ouvir a psicóloga Denise Ramos, uma das mais respeitadas autoridades do País no estudo da mente e suas implicações na saúde corporal. Em entrevista ao nosso jornal, ela fala da importância do fisioterapeuta nesse processo e como a compreensão de certos fenômenos da alma pode ajudar no tratamento de doenças do corpo. Na matéria de capa, destaque para as ações do fisioterapeuta no campo da ergonomia – uma verdadeira revolução que tem ajudado a tornar a vida dos trabalhadores mais saudável. Afinal, é cada vez mais comum o afastamento de trabalhadores provocado por doenças ocupacionais. Somente nos últimos anos, as notificações de doenças do sistema osteomuscular, nas quais se incluem as lesões por esforço repetitivo (LER) e que representam 84,77% do total de doenças do trabalho, aumentaram 512,3%, segundo dados do Ministério da Previdência.

Na outra ponta da nossa história está a fisioterapeuta Angélica Ferreira, especializada em fisioterapia uroginecológica. Na sessão *Saiba Mais*, ela explica a importância de um trabalho que tem ajudado muitas pessoas a superarem dramas como a incontinência urinária. Outro destaque do trimestre foi a participação da Unifisio no forró da Caasah, realizado no dia 14 de junho. Uma festa bonita e, antes de tudo, solidária, que contou com a participação de vários cooperados.

Que Deus ilumine a todos nós. *Inté.*

Sandra Cohim, presidente da Unifisio

Curso de atualização

Inscrições abertas até o próximo dia 25/07/2008 para o Curso de Atualização de Fisioterapia do Hospital São Rafael. Com 17 anos de existência, o curso já formou mais de 450 profissionais da Bahia e de outros estados. Gratuito, tem duração de seis meses, com carga horária de 720 horas.

A taxa de inscrição é de R\$ 25,00. A seleção dos aprovados é feita através de análise curricular, prova escrita e entrevista. Mais informações pelos telefones (71) 3281-6276 | (71) 3281-6436 ou pelo endereço eletrônico cursoatualizacaoafisio@hsr.com.br.

Segunda de Primeira: Encontros científicos de Fisioterapia

No dia 4/08, o encontro discutirá o tema: *Treinamento muscular no cardiopata*. O palestrante será o fisioterapeuta Fleury Ferreira Neto. Local: Auditório do Hospital Espanhol, às 19:30.

No dia 1º de setembro será a vez de debater o tema: *Qualidade de vida na terceira idade*. O responsável pela palestra será o fisioterapeuta Claudio Abdala. Local: Auditório São Lázaro no Hospital São Rafael, às 19:30.

IMPORTANTE: A participação nos eventos científicos da *Segunda de Primeira* é uma oportunidade de exercitar a solidariedade. Participe, levando uma lata de leite. Os doativos serão doados à Caasah.



Forró da Caasah

Muito forró e animação não faltaram no I Forró da Caasah, realizado no dia 14 de junho. A folia começou às 15 hs e se estendeu até às 18hs e contou com a participação de cooperados da Unifisio, pacientes da instituição e familiares, além dos parceiros que contribuíram para a realização do evento. Muitas comidas típicas como amendoim, milho cozido, bolo e canjica fizeram parte do cardápio.

Arrasta-pé

Um trio nordestino gentilmente cedido pelo restaurante Grande Sertão animou a festa com muito forró pé-de-serra e não deixou ninguém parado. Outro momento emocionante do evento foi marcado pela apresentação da fisioterapeuta cooperada da Unifisio e atriz, Marita Ventura. Ela realizou brincadeiras e distribuiu brindes para a felicidade geral das crianças da Caasah. Agradecemos a todos os patrocinadores (V Mídia, Restaurante Grande Sertão, Di Magnavita e Weblynx) pela colaboração.

Saiba Mais: Fisioterapia uroginecológica/ Dr^a. Angélica Ferreira

Ação Unifisio – Qual o objetivo da fisioterapia uroginecológica?

Angélica Ferreira – Tratar das disfunções pélvicas, o que inclui as incontinências urinárias, as disfunções sexuais, as distopias e as algias pélvicas.

Unifisio – O tratamento tem a mesma resposta tanto em homens como em mulheres?

Angélica – Avaliando-se de forma adequada e usando os devidos recursos fisioterapêuticos, o sucesso acontece independentemente do sexo.

Unifisio – Como é feito o tratamento?

Angélica – Através de recursos como cinesioterapia pélvica (exercícios perineais), eletroestimulação, biofeedback e cones vaginais.

Unifisio – O tratamento pode substituir o ato cirúrgico?

Angélica – Cada caso deve ser avaliado individualmente. O tratamento das incontinências e dos prolapso de grau leve ou

moderado tem resultado positivo. Mas, mesmo nas situações em que a cirurgia é indispensável, a fisioterapia é útil no reforço muscular pélvico.

Unifisio – Pacientes com lesão medular ou com algum tipo de paraplegia geralmente sofrem com o problema da bexiga neurogênica (acúmulo de urina). O tratamento da fisioterapia urogineco tem resultado nesses casos?

Angélica – A bexiga é comandada pelo sistema nervoso central e periférico, assim as patologias neurológicas, em geral, estão associadas a sintomas miccionais. A fisioterapia possui recursos específicos para tratar esses sintomas, interferindo de forma positiva na qualidade de vida dessas pacientes.

Unifisio – Depois da depressão, a incontinência urinária de esforço é apontada como a segunda principal causa da diminuição da qualidade de vida entre as mulheres. Como você define a importância da fisioterapia tanto no processo de reabilitação física quanto psicológica dessas pacientes?

Angélica – Possui um papel fundamental. A eres

partir do momento em que ganhamos no âmbito físico, o psicológico também é modificado. As mulheres que passam por esse problema muitas vezes se excluem da vida social por causa do desconforto que sentem. Dessa forma, tratando essas pacientes, a fisioterapia também estará favorecendo a qualidade de vida.

Unifisio – A incontinência de esforço só atinge mulheres da terceira idade?

Angélica – Na maioria dos casos, sim. Quando o estrogênio é diminuído, as fibras são enfraquecidas e isso favorece a maior incidência nas mulheres a partir do climatério. Mas não podemos esquecer também que existem ocorrências em mulheres multíparas (muitas gestações), as quem têm hábito de levantar peso de forma inadequada, patologias neurológicas e em pós-cirurgia de próstata, no caso dos homens.

Angélica Ferreira Santos é fisioterapeuta, formada pela Universidade Católica do Salvador (UCSAL), atualmente é professora da Unime e trabalha no Hospital Aliança e Hospital Irmã Dulce.



Expediente

Ação Unifisio é uma publicação da Cooperativa dos Fisioterapeutas da Bahia – Avenida Professor Magalhães Neto, 1541 - Bloco A – Centro Médico do Hospital da Bahia, Salas 1008 e 1009, Pituba – Salvador/Bahia, CEP: 41810-011 | **Telefax: 2109.2109**, e-mail: unifisio@uol.com.br | Presidente: Sandra Cohim; Vice-presidente: Rosângela Figueiredo; Diretora de finanças: Ana Paula Guerreiro; Diretora de convênios: Eliana Sales Brito; Diretora secretária: Carolina Ribeiro | Produção, diagramação, reportagens e projeto gráfico: CriAr Comunicação (71) 3481-5392 | Jornalista responsável: Reinaldo Braga (MTBa 1798); Revisão: Marcos Navarro (MTBa 1710); Fotos: banco de imagens e divulgação.



Ergonomia

A arte do movimento

O papel do fisioterapeuta tem sido fundamental no tratamento, prevenção e profilaxia de doenças ocupacionais

A ponta de uma lança, moldada para ser uma ferramenta. O arco, o movimento e a flecha. Pouca gente se dá conta, mas a preocupação humana com a ergonomia tem origem muito mais remota do que se pode imaginar. E foi dessa necessidade, primeiro em sobreviver, e mais recentemente em impulsionar o progresso, que a ergonomia se tornou ciência. “Quando o homem começa a construir as primeiras ferramentas, nasce também, ainda que de forma intuitiva, a primeira preocupação em tornar o trabalho menos árduo, mais eficiente”, salienta a fisioterapeuta Mara Rúbia Franco, especialista no assunto. Ela explica que a outra parte dessa história começou a ser reescrita, mais recentemente, com a introdução da fisioterapia – a ciência do movimento – na relação homem x trabalho. “Coube ao fisioterapeuta não apenas a função de reparar possíveis lesões provocadas pelo labor, mas, principalmente, ser um dos agentes responsáveis por pensar a problemática do ponto de vista preventivo”, salienta Mara, mestranda em Políticas Sociais e Cidadania pela Ucsal, onde coordena a Unidade de Assistência de Fisioterapia (Unafisio).

Segundo ela, tanto nas empresas brasileiras, em menor medida, quanto nas multinacionais, a preocupação com a qualidade do trabalho, produtividade e eficiência tem se tornado algo cada vez mais recorrente. “O empregador precisa produzir mais e tem descoberto, ainda que lentamente, que esse ganho só se dará, de

forma sustentável, com colaboradores saudáveis”, diagnostica o fisioterapeuta do trabalho Robson Neves. Pesquisador do Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador (Cesat), ele lembra que as lesões provocadas no trabalho, seja por acidente ou má adequação do ambiente produtivo, são as principais causas de afastamento do trabalhador em Salvador.

Insalubridade – “Em geral, o que se observa é que muitos ambientes de trabalho costumam ser locais cercados de tensão, com muita cobrança e, em alguns casos, até inóspitos”, adianta Neves, que desenvolve estudos, juntamente com médicos e psicólogos, para traçar um diagnóstico das relações de trabalho e da saúde dos trabalhadores atendidos pelo Cesat. “Digitadores, bancários e, mais recentemente, empregados do setor de telemarketing são as atividades mais ‘insalubres’”, comenta ele. Em geral, o quadro mais diagnosticado é o de lesões por esforço repetitivo (LER). A reabilitação costuma ser feita com sessões de fisioterapia, aliadas a mudanças de hábitos e à reorganização do ambiente de trabalho.

“Não adianta nada curar o funcionário que volta a trabalhar no ambiente de trabalho com as mesmas deficiências”, lembra a fisioterapeuta e estudiosa do assunto Rosângela Gueudeville. Ela explica que, na prevenção, o fisioterapeuta do trabalho corrige posturas inadequadas, adapta o mobiliário aos usuários, além de orientar o levantamento de transporte de cargas e pesos. “O que pode constatar é que falta uma cultura, tanto por parte dos patrões como dos próprios

empregados, voltada para a prevenção”, avalia Mara Rúbia, que presta consultoria a empresas que vão de call centers a grandes distribuidoras de gás. Em uma dessas experiências, ela conta que pôde testemunhar vários flagrantes de vícios de postura, em casos até onde o mobiliário atendia a todas as normas de ergonomia. “Não adianta investir em equipamentos se não houver uma ação continuada de conscientização junto aos colaboradores”, pondera Mara. “O trabalhador muitas vezes corre riscos sem saber”. Em um trabalho contratado pela Brasilgás, sua equipe topou o desafio de reduzir os índices de afastamento de trabalhadores que atuavam na entrega de botijões. “O primeiro passo foi falar da importância do nosso trabalho. No final, conseguimos mostrar como atitudes simples, como evitar carregar peso de forma incorreta, podem tornar o trabalho mais eficiente”, sentencia a especialista.

MAIS INFORMAÇÕES

Unifisio - Cooperativa dos Fisioterapeutas da Bahia – Avenida Professor Magalhães Neto, 1541 - Bloco A – Centro Médico do Hospital da Bahia, Salas 1008 e 1009, Pituba – Salvador/Bahia.

Tel: (71) 2109-2109.

Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador (Cesat). Av Araújo Pinho s/nº, Canela - Salvador - BA | Tel:(71)3336-0012.

Entrevista Denise Ramos

Professora titular da PUC-SP e autora de vários livros, dentre eles *A Psique do Corpo* - Editora Summus.

Por Helbert Luciano



Qualquer alteração emocional traz consigo, ao mesmo tempo, uma alteração fisiológica.

O fisioterapeuta pode, com suas técnicas, promover a saúde e o bem-estar do paciente, que poderá apreender novas formas de reagir perante as situações de estresse.

Sempre devemos considerar a psique, tanto no diagnóstico quanto no tratamento de qualquer doença.

Profa. Dra. Denise Gimenez Ramos, 59 anos, é analista junguiana

Defensora declarada da influência que o estado psicológico do paciente possui na manifestação da doença física, a psicóloga Denise Ramos se dedica a difundir sua teoria com acadêmicos, médicos e pacientes. Segundo ela, é inquestionável a importância do fator psicológico no entendimento, tratamento e até mesmo na prevenção das doenças. Na entrevista abaixo, ela revela as causas das doenças psicossomáticas e o papel da fisioterapia em todas as fases do tratamento. “A abordagem psicossomática da fisioterapia tem o poder de promover o bem-estar do paciente, ajudando-o a reagir melhor perante as situações de estresse”.

Ação Unifisio – A fisioterapia também tem uma importante participação na abordagem psicossomática do paciente?

Denise Ramos – Sem dúvida. A fisioterapia atua tanto na profilaxia quanto no tratamento das doenças em geral, não importando a causa. O fisioterapeuta pode, com suas técnicas, promover a saúde e o bem-estar do paciente, que poderá apreender novas formas de reagir perante a situações de estresse, bem como mudar sua rotina de vida, incorporando hábitos saudáveis de estar no seu corpo e melhor conviver com ele, respeitando suas necessidades e limites. Afinal, um corpo forte, saudável e equilibrado é menos vulnerável a alterações psicofisiológicas de qualquer natureza.

Ação Unifisio – Podemos dizer que o diagnóstico de uma doença psicossomática é muito difícil, pelo fato de as pessoas não acreditarem que a causa é psicológica e, por isso, não procurarem a ajuda adequada?

Denise – Do nosso ponto de vista, toda doença é psicossomática, independentemente da causa. A causa poder ser orgânica, uma bactéria, por exemplo, mas a psique vai reagir diferentemente a ela, dependendo de seu estado emocional. De modo que sempre devemos considerar a psique tanto no diagnóstico quanto no tratamento de qualquer doença.

Ação Unifisio – Quais os problemas de saúde de origem emocional de maior incidência?

Denise – As doenças gastrointestinais parecem ser as que mais revelam distúrbios psicológicos, mas não há dados estatísticos sobre isso.

Ação Unifisio – Qual é o caminho percorrido por um conflito emocional até

transformar-se em mal-estar físico?

Denise – Qualquer alteração emocional traz consigo, ao mesmo tempo, uma alteração fisiológica. Psique e corpo são uma unidade indissolúvel e reagem a qualquer estímulo conjuntamente. Por exemplo, uma situação estressante pode provocar uma alteração no sistema imunológico. Entretanto, essa alteração pode ser pequena e não provocar qualquer sintoma ou doença. Só quando o estresse emocional é violento ou crônico é que teremos uma visível alteração no quadro orgânico do paciente.

Ação Unifisio – Atualmente, a sociedade vive com uma excessiva dose de estresse por causa da agitação diária, tanto no trabalho como na vida pessoal. Devemos relacionar as doenças a algum tipo de emoção?

Denise – Sim. Percebo atualmente que homens e mulheres sofrem de uma aguda sensação de fracasso ao perceber que estão sempre aquém de certas expectativas tanto no campo profissional quanto familiar. Com o crescente número de tarefas exigidas para se estar atualizado num mundo globalmente interconectado, aquele que não se atualiza a cada momento sente-se excluído ou deixado para trás, fatos que se confirmam na perda de poder, status e até mesmo de emprego.

Ação Unifisio – Um indivíduo portador de doença psicossomática, além do aumento do tônus muscular, apresenta alterações posturais típicas como ombros protusos, braços ao longo do corpo e cabeça anteriorizada. A fisioterapia pode atuar de forma preventiva nos distúrbios psicossomáticos?

Denise – Esses são alguns dos sintomas. Há inúmeros outros. A fisioterapia, ao dar ao indivíduo melhor noção de seu corpo e melhorar a imagem corporal, atua como um fator preventivo fundamental.

Ação Unifisio – O fato de o médico não valorizar as causas psicológicas de determinadas doenças pode prejudicar o quadro do paciente?

Denise – Certamente. O médico que diz, frente a uma queixa, que o paciente “não tem nada” está desrespeitando o mesmo. Uma dor, mesmo que não tenha um correlato orgânico, está expressando uma disfunção de um ser e deve ser igualmente considerada. O médico deve perceber em que nível está a disfunção e tratá-la a partir daí ou dar encaminhamento a outro profissional.