



71065 - PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA HIDROTERAPIA

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO: O projeto “Oficinas de Saúde na Hidroterapia” é autossustável, criado em 2008 e com reedições anuais. A equipe do projeto é composta pela fisioterapeuta docente e um expressivo número de estudantes do Curso de Fisioterapia de todos os semestres, são bolsistas voluntários que auxiliam nas sessões na piscina térmica e em atividades relacionadas ao projeto. Constitui-se de um projeto de extensão ao Curso de Fisioterapia da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC. O projeto desenvolve ações de promoção e prevenção em saúde, assim como, através dos efeitos físicos e fisiológicos da água aquecida sobre os sistemas corporais, ações terapêuticas, tendo como foco a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida (QV) dos participantes. **OBJETIVO:** Apresentar um projeto de extensão exitoso na área da saúde de uma IES comunitária da região do Vale do Taquari - RS. **MÉTODO:** O público alvo atual são pessoas de ambos os sexos e diferentes faixas etárias com disfunções na coluna vertebral. Todos os participantes passam por avaliação fisioterápica inicial em que é investigado o diagnóstico clínico, a queixa principal, contraindicações da imersão e de determinados exercícios, alterações posturais, entre outras informações. As sessões são coletivas e semanais com duração de 45 minutos, realizadas pela professora responsável com auxílio direto dos bolsistas da Fisioterapia. Em cada sessão se utiliza um tipo de artefato aquático e são realizados diferentes exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento, resistência e relaxamento. Há orientação efetiva quanto as posturas e respiração adequadas durante todas as atividades. O programa de exercícios coletivos atende às necessidades gerais dos participantes, sendo que a maioria deles ainda realiza em paralelo outras modalidades como Pilates, Ginástica, Hidroginástica e Fisioterapia. **RESULTADOS:** Ao longo destes onze anos participaram pessoas de todas as faixas etárias com alterações da coluna vertebral, gestantes a partir dos 3 meses completos, bebês a partir de 2 meses, mulheres fibromiálgicas e em pós-operatório de câncer de mama. Em todas as edições prevalece a participação de mulheres a partir dos 40 anos. Em 2018, divididos em 4 grupos participaram 37 mulheres e 2 homens e em 2019, divididos em 5 grupos participam 47 mulheres e 3 homens. Quase todos possuem filhos e a maioria encontra-se afastado das suas atividades ocupacionais. Os diagnósticos clínicos são diversificados (cifose, escoliose, ombros anteriorizados, discopatia degenerativa, artrose, hérnia discal), porém todos buscam alívio nas queixas, em especial álgicas e melhor mobilidade o que acarreta bem-estar e QV. Constata-se que mesmo os pacientes que não realizam outras atividades, independentemente do tempo de participação no projeto, referem melhorias em aspectos de saúde física e mental. Pode-se afirmar que os efeitos da hidroterapia são muito bons à medida que 100% dos participantes recomendam a hidroterapia. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** É fato que o projeto propicia maior disposição, socialização e QV aos participantes, atingindo o principal objetivo que é beneficiar a comunidade local e regional. Além de propiciar uma formação acadêmica humanizadora aos bolsistas preparando-os para a futura vida profissional. A UNISC, através de todos seus projetos cumpre seu papel de IES comunitária.

Palavras Chave: Hidroterapia; Promoção de Saúde, Qualidade de Vida; Alterações da coluna vertebral.

Autor - Náthalie da Costa

Coautor - Louise Duarte Leite

Orientador - Patrícia Roveda