

“Cuidando do Cuidador em um CAPS Infante Juvenil”

A proposta surgiu diante da necessidade de oferta de cuidado aos trabalhadores da equipe multiprofissional, que promovem o cuidado aos usuários do CAPS Infante Juvenil Dona Ivone Lara, em Aracaju-SE. As ações desenvolvidas visam promover a prática de atividade física, e a sua inclusão na rotina de cuidado da equipe, promovendo assim bem estar físico e mental. A maioria dos trabalhadores apresentava comportamento sedentário, e por conta das inúmeras atribuições do trabalho e do dia a dia, não conseguiam organizar o tempo para que a prática fosse realizada de forma regular. Além disso, é evidente o adoecimento dos profissionais diante da carga emocional com os atendimentos as pessoas em sofrimento mental grave e persistente. Diante disso, foi proposto essa oferta, que proporcionaria bem estar físico e mental, melhoria da qualidade do sono, redução do estresse e ansiedade, dentre outros benefícios que a prática regular de atividade física proporciona.

Inicialmente foi feito planejamento, pensando nos dias que tivesse maior adesão dos trabalhadores, de acordo com a carga horária de cada um. A proposta inicial foi realizar as atividades no horário do descanso. Os treinos eram divididos entre treino aeróbico e treino de força, que eram realizados em formato de circuito.

Etapas da realização da proposta:

Inicialmente foram definidos os dias e horários de realização da prática, que ficou nas segundas, terças e quartas, das 12h às 12:30h; Realização da anamnese, coleta dos objetivos com a prática, e avaliação física com as medidas de peso, altura, cálculo do IMC, e medidas antropométricas; Planejamento das aulas, e execução das mesmas.

As atividades compreendiam treinos de até 30 minutos, com ginástica aeróbica e localizada, assim como treinos de força, com séries de maior intensidade, usando o peso do próprio corpo, halteres, garrafas pets, e colchonetes. **(ANEXO 1)**.

Algumas das dificuldades inicialmente foram: adesão de algumas pessoas, e no decorrer do processo, a continuidade. Como opção de solucionar, eram propostos outros dias alternativos, para compensar o dia que não foi possível ser realizado. Outra opção foi a disponibilização de vídeo com a execução dos exercícios, para que fossem realizados em outro horário, no ambiente de casa ou em outro espaço.

Foram utilizados os seguintes materiais: Caixa de som; Colchonetes; Halteres; Garrafas pets com areia, fitas para alongamento, e bastões.

Além da prática, sempre eram feitas orientações acerca da importância de realizar o exercício de forma regular, assim como eram repassados os feedbacks dos envolvidos, com as melhorias, dentre elas: melhora na saúde física, na saúde intestinal, na disposição, sono e ansiedade. Além de trabalhar a socialização, o trabalho em equipe, o fortalecimento de vínculos, e bem estar. São feitas reavaliações periódicas, para acompanhamento da evolução

e resultados atingidos, com as medidas de peso, altura, cálculo do IMC, e medidas antropométricas. Inicialmente realizadas a cada seis meses.

ANEXO 1: TREINOS

(Circuito aeróbico+abdominal):

- Circuito com 8 estações: 1 minuto em cada.

1. Corda
2. Abdominal remador
3. Polichinelo
4. Flexão de Braço
5. Abdominal Infra
6. Step (sobe e desce)
7. Tríceps no banco
8. Abdominal Oblíquo

(Membros Inferiores):

- Agachamento + Afundo com deslocamento: 3x 10
- Agachamento livre: 3x 15 insiste 2
- Abdução + chute: 3x 20
- Elevação Pélvica: 3x 20 + segura 10s

(Aeróbico + abdominal):

- Morte Súbita: 3x 1min
- Step: 3x 1 min
- Corrida parada: 3x 1 min
- Abdominal canivete unilateral: 3x 20

(Membros Superiores):

- Carrinho: 3x 10
- Desenvolvimento à frente: 3x 15
- Flexão de braço: 3x 10
- Tríceps no banco: 3x 20

(Membros Inferiores):

- Agachamento Livre: 3x 20 (10 aberto + 10 fechado)
- Agachamento isometria: 3x 30s
- Stiff: 3x 20
- Panturrilha: 3x 7 drop set

(Aeróbico + abdominal):

- Ginástica aeróbica
- Abdominal reto: 20
- Abdominal infra: 20

(Membros Superiores):

- Remada curvada unilateral: 3x 20
- Rosca Direta: 3x 20
- Desenvolvimento à frente: 3x 15
- Mountain: 3x 25

(Membros Inferiores):

- Agachamento insistido + elevação da perna à frente: 3x 10 (insistindo 2s)
- Agachamento isometria + abrindo e fechando a perna: 3x15
- Avanço + elevação de perna à frente: 3x 10
- Panturrilha tocando no pé: 3x 20

(Aeróbico+Abdominal):

- Circuito aeróbico + abdominal: 1 min em cada
- 1. Corda
- 2. Abdominal reto
- 3. Step
- 4. Abdominal Infra
- 5. Skipping
- 6. Abdominal obliquo
- 7. Polichinelo
- 8. Prancha frontal

(Membros Superiores + Abdominal):

- Elevação frontal: 3x 20
- Flexão de braço: 3x 10
- Desenvolvimento à frente: 3x 20
- Burpee: 3x 6

(Membros Inferiores):

- Agachamento com salto: 3x 20
- Abdução + glúteo atras: 3x 20
- Agachamento Sumô: 3x 20
- Sttif: 3x 20