Dr. Jorge Jaber
Presidente do CECJJ
Grande Benfeitor da ANM
&
Jussara Lontra Cardozo
Fisioterapeuta da Clínica jorge Jaber
Terapeuta em Dependência Química
Pós graduada em Fisiologia do Exercício

A Importância da Educação Física no Tratamento

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Há mais de 35 anos, a **Clínica Jorge Jaber**, filiada à World Federation for Mental Health (WFMH), atua na prevenção e tratamento da saúde mental, envolvendo quatro áreas interligadas:

1) Prevenção

2) Tratamento

3) Ensino

4) Pesquisa

Os Benefícios da Atividade Física em pacientes com Diagnóstico Dual

Jaber Filho, JA; Verissimo Jr, J; Cardozo, JL; Carvalho, S; Hollanda, A; Reys, BN.

Apresentado nos Congressos:

- V International Congress - Dual Disorders - Madrid, Espanha - 23 a 26/03/2017.
- 25th European Congress of Psychiatry - EPA - Florença, Itália - 01 a 04/04/2017.
- 26th European Congress of Psychiatry - EPA - Nice, France - 03 a 06/03/2018.

Introdução:

O trabalho descreve os benefícios da atividade física em pacientes com diagnóstico dual em uma clínica psiquiátrica da cidade do Rio de Janeiro, Brasil.

Os Benefícios da Atividade Física em pacientes com Diagnóstico Dual

Jaber Filho, JA; Verissimo Jr, J; Cardozo, JL; Carvalho, S; Hollanda, A; Reys, BN.

Objetivos:

Apresentar os benefícios da atividade física dentro do espaço hospitalar. Avaliar o impacto da introdução da prática de atividade física regular em pacientes portadores de diagnóstico dual em ambiente de internação.

Alvos:

Demonstrar a diminuição da resistência ao tratamento em regime de internação, a melhora comportamental e social dos pacientes, assim como as valências físicas e mentais e a promoção do bem estar durante e após o tratamento.

Os Benefícios da Atividade Física em pacientes com Diagnóstico Dual

Jaber Filho, JA; Verissimo Jr, J; Cardozo, JL; Carvalho, S; Hollanda, A; Reys, BN.

Métodos:

Foram acompanhados 45 pacientes portadores de diagnóstico dual, internados na clínica no período de 1 ano.

Todos os pacientes foram avaliados por clínico geral, psiquiatra e fisioterapeuta, antes de iniciarem a atividade física, sendo utilizada a classificação de transtornos mentais CID-10 para o diagnóstico.

Os pacientes foram tratados com psicofármacos, de acordo com o diagnóstico e os sinais e sintomas apresentados.

O projeto terapêutico ofereceu tratamento físico e psicológico, promovendo a possibilidade de recuperação através da realização de atividades físicas lúdicas aeróbias e anaeróbias dentro do ambiente terapêutico.

Os Benefícios da Atividade Física em pacientes com Diagnóstico Dual

Jaber Filho, JA; Verissimo Jr, J; Cardozo, JL; Carvalho, S; Hollanda, A; Reys, BN.

Resultados:

Todos os pacientes apresentaram melhora nas valências físicas e mentais e no convívio social. Nas atividades físicas, os pacientes participaram respeitando suas limitações, respeitando o próximo e tendo uma maior percepção corporal.

Conclusões:

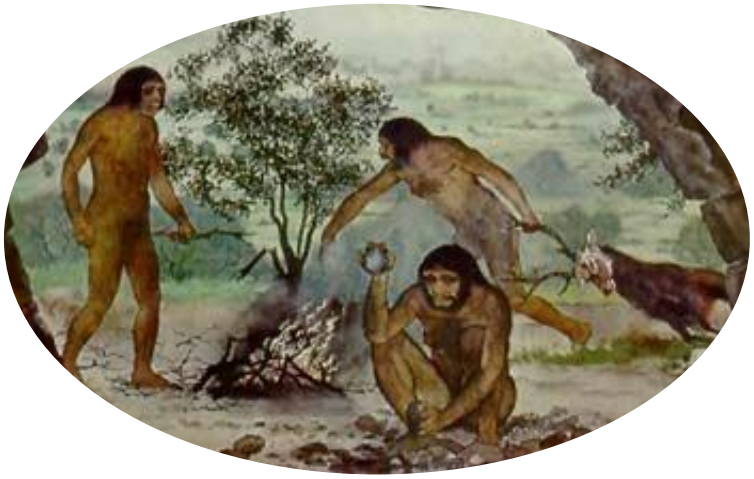
Através do desenvolvimento das atividades, os pacientes demonstraram excelente envolvimento e interação com o tratamento, favorecendo a sua recuperação psicológica e comportamental e impactando positivamente sua resposta ao tratamento de transtornos mentais diversos.

História

Tudo começou quando o homem primitivo sentiu a necessidade de movimentar o seu corpo e ter desenvoltura física para sobreviver.

História

O homem começou a se exercitar desde que se colocou de pé e iniciou seus movimentos corporais mais básicos e naturais como: correr, saltar, rastejar, arremessar, subir em árvores, empurrar, puxar, carregar pedras e etc.

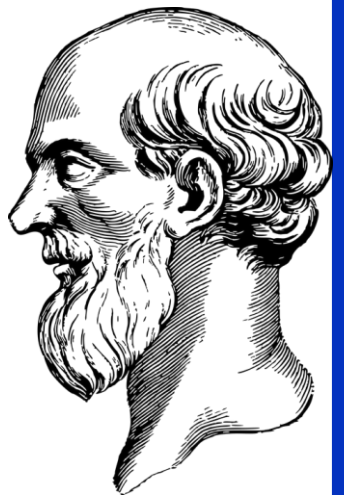


História

Os pensadores há muitos anos já conheciam os problemas causados pela inatividade:

“A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva.”

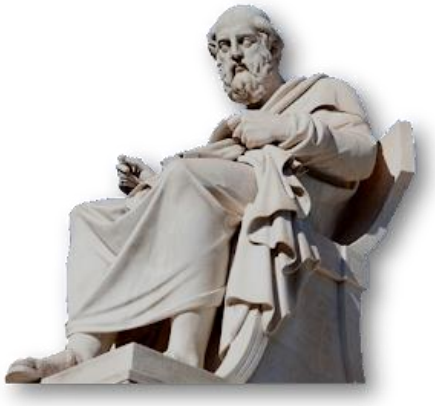
HIPÓCRATES – Pai da Medicina (460 a.C - 370 a.C.)



História

“Para o homem se manter sadio, não basta se alimentar, mas também praticar algum tipo de movimento.”

PLATÃO – filósofo grego (427 a.C - 347 a.C.)



O que é Atividade Física?

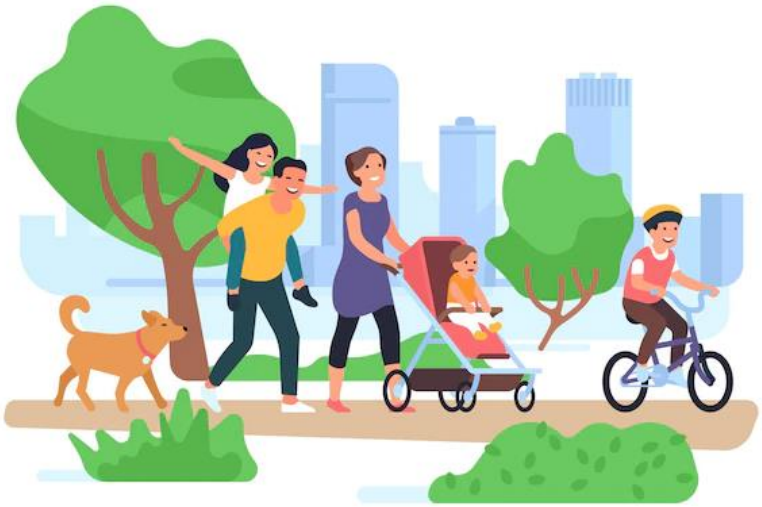
Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso.

O que é Atividade Física?

Tudo o que realizamos no dia a dia quando não estamos descansando pode ser considerado atividade física.

Atividade Física

A atividade física **não é** algo sistematizado ou programado, simplesmente ocorre pela necessidade natural do ser humano existir e se relacionar com seu meio e seu estilo de viver.

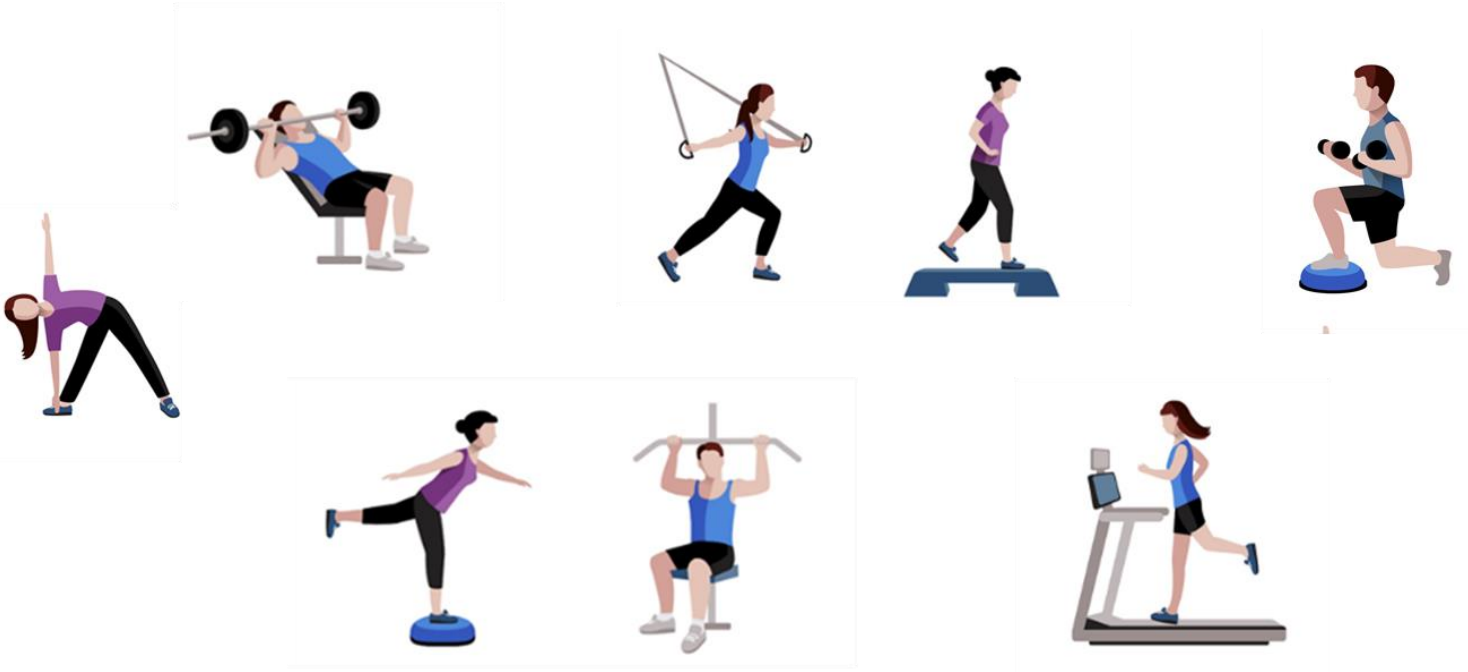


Atividade Física

Quem automatiza sua vida em excesso com controles remotos ou telefones sem fio, quem usa o carro para tudo e evita todo o tipo de esforço, certamente poderá ter prejuízos na saúde e em médio e longo prazos.

O que é Exercício Físico?

É a atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo aumentar ou manter a saúde/aptidão física.

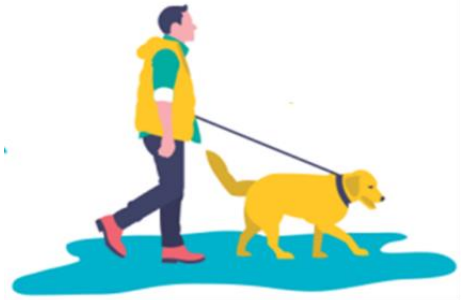


Exercício Físico

O exercício serve para equilibrar ou aumentar a musculatura, reduzir de maneira mais rápida o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuição da pressão arterial e prevenir o surgimento de males como diabetes e doenças cardiovasculares.

A Importância

Tanto a atividade física como os exercícios físicos promovem benefícios para a saúde desde que sejam realizados regularmente.



Benefícios Fisiológicos

- ↓ Glicose
- ↓ Gordura Corporal
- ↓ Níveis de Colesterol
- ↓ PA Sistêmica

- ↑ Capacidade Pulmonar
- ↑ Coordenação Motora e Equilíbrio
- ↑ Densidade Óssea
- ↑ Flexibilidade
- ↑ Força Muscular

Benefícios Psicológicos e Sociais

- ↓ Ansiedade
- ↓ Depressão
- ↓ Estresse
- ↓ Resistência ao tratamento
- ↓ Sintomas de abstinência
- ↑ Concentração
- ↑ Eficácia dos tratamentos terapêuticos

- Mudanças de Hábitos
- Melhora a qualidade do sono
- Melhora a autoestima e autoconfiança
- Convívio social

O Sedentarismo

É a diminuição, a falta ou

a ausência da prática de exercícios físicos.

O Sedentarismo

A Organização Mundial da Saúde (OMS), considera o sedentarismo a doença do século.

Realizar pouca ou nenhuma atividade motora que gere algum gasto calórico relevante, pode provocar o aparecimento de doenças.

O Sedentarismo

O comportamento sedentário de uma pessoa é aquele que apresenta atividades que **não aumentam** significativamente o **gasto energético** em relação **ao repouso**.

O Sedentarismo

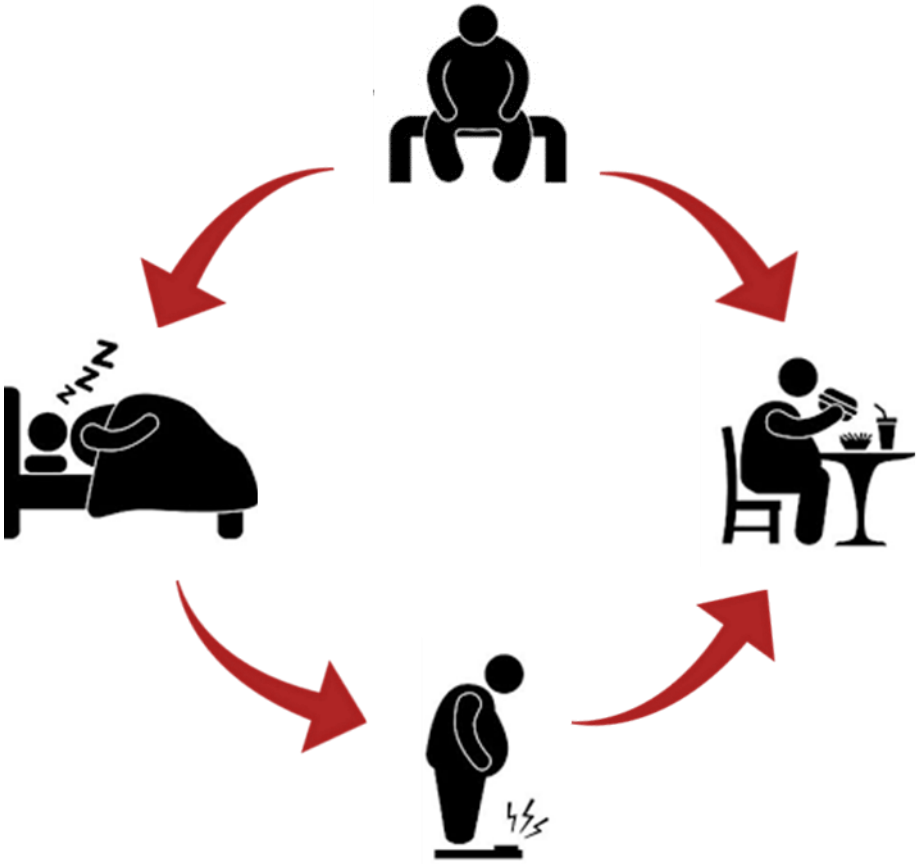
Consequências para o corpo:

Dor nas costas

O Sedentarismo

Consequências para o corpo:

Círculo vicioso



O Sedentarismo

Consequências para o corpo:

Problemas de sono

X

O Sedentarismo

Consequências para o corpo:

Doenças graves

A OMS

Em 26 de novembro de 2020, a OMS estabeleceu novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário enfatizando que todas as pessoas, de todas as idades e habilidades, podem ser **fisicamente ativas** e que todo tipo de movimento conta.

A OMS

Estatísticas da OMS mostram **que um em cada quatro adultos** e **quatro em cada cinco adolescentes** não praticam atividade física suficiente.

A OMS

A atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2, bem como para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade.

A OMS

“Qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, pode melhorar a saúde e o bem-estar, mas quanto mais exercício melhor.”

“Se você precisa passar muito tempo sentado, quieto, seja no trabalho ou na escola, deve praticar mais atividade física para combater os efeitos prejudiciais do comportamento sedentário.”

Ruediger Krech

diretor de Promoção da Saúde da OMS

A OMS

“Essas novas diretrizes destacam a importância de sermos ativos para nossos corações, corpos e mentes, e como resultados favoráveis beneficiam a todos, de todas as idades e habilidades”.

Fiona Bull - chefe da unidade de Atividade Física que liderou o desenvolvimento das novas diretrizes da OMS

A OMS

As novas diretrizes recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.

Fonte: https://www.paho.org/

Referências Bibliográficas

- Exercício físico e saúde mental: como combinar estratégias https://secad.artmed.com.br/blog/educacao-fisica/exercicio-fisico-e-saude-mental-como-orientar-a-pratica/Acesso em 06/10/2021.
- OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário - https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentário/ Acesso em 06/10/2021.
- Sedentarismo : conhecendo esse grande inimigo da saúde – www.impulsona.org.br/ Acesso em 13/10/2021.
- Barbanti E, A Importância do Exercício Físico no Tratamento da Dependência Química – Educação em Revista INSS 1983-6643 – Vol.6 Jan.Fev.Mar.Abr/2012.
- Bordin S, Figlie NB, Laranjeira R. Aconselhamento em dependência química. São Paulo: Roca; 2010.
- Diehl, A; Cordeiro, D; Laranjeira, R. Dependência Química: Tratamento e Políticas Públicas. 2ª ed. Artmed, 2019.
- Jaber, J; Andre, C. Alcoolismo – Editora Revinter, 2002.

Obrigada!

www.clinicajorgejaber.com.br