Atividades Físicas em Clínica Psiquiátrica
Aula dia 28/07/2022
Erick Lawrence
Professor de Educação Física da Clínica Jorge Jaber
CLÍNICA JORGE JABER

A prescrição do exercício físico no tratamento

O exercício físico para a saúde mental pode ser recomendado pelo psiquiatra desde o momento do diagnóstico.

Ele serve como alternativa terapêutica complementar aliado a consultas frequentes e ao uso de medicamentos.

A prescrição

Deve-se, aliás, instruir o praticante a voltar sua atenção ao próprio corpo, como forma de eliminar pensamentos negativos e repetitivos.

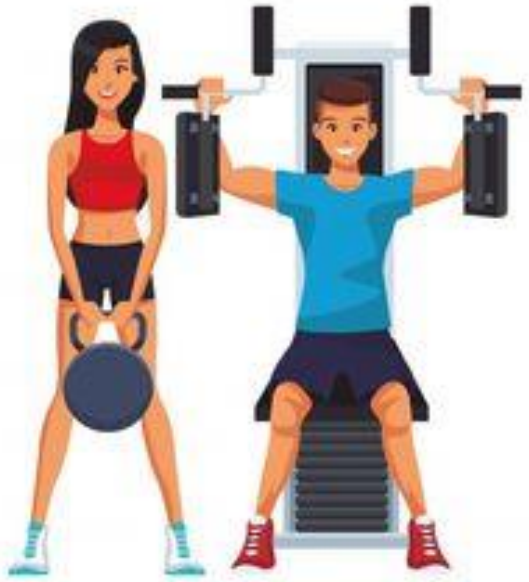
Esportes e atividades físicas ainda estimulam o convívio social, daí a importância de sugerir exercícios em grupo sempre que possível.

Atividades Físicas na Clínica Jorge Jaber

- **Musculação**
- **Voleibol de areia**
- **Futebol**
- **Caminhada**
- **Hidroginástica**
- **Treinamento funcional**
- **Ginástica localizada**
- **Alongamento**

Os pacientes deverão praticar até 2 (duas) atividades físicas por dia.

Musculação



- Crescimento muscular
- Diminuição da gordura corpórea
- Incremento da massa óssea.

Normas da musculação na CJJ

É vetado o uso de chinelo, sandália e calça jeans.

Os pacientes devem estar com trajes adequados para atividade e tênis.

Musculação

A atividade é realizada de segunda a sexta-feira de 8:30 às 09:30h e de 11:00 às 12h de acordo com a divisão dos grupos.

Musculação

No espaço da academia as barras móveis dos aparelhos são devidamente guardadas em ambiente seguro onde há acesso apenas por pessoas autorizadas.

Voleibol de Areia

- Trabalhar aspectos motores
- Auxiliar na melhoria da concentração

Normas do voleibol de areia na CJJ

A atividade é realizada de segunda a sexta-feira de 10:00 às 11:00h, todos os pacientes sem restrições médicas podem participar.

Normas do voleibol de areia na CJJ

Antes do início da atividade a quadra de areia é inspecionada para prevenção de acidentes e retirada de eventuais resíduos de animais e outros.

Normas do voleibol de areia na CJJ

É obrigatório o uso de filtro solar.

Durante a atividade os pacientes devem fazer hidratação a cada 15 minutos.

Futebol

- Promover a socialização
- Desenvolvimento do autocontrole
- Resistência, força e coordenação motora

Normas do futebol na CJJ

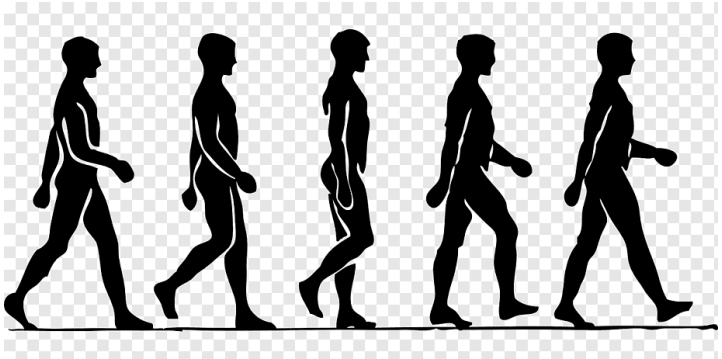
Na clínica, ocorrem partidas de 10 (dez) minutos em gramado.

Por se tratar de esporte coletivo e de contato, existem regras de comportamento com restrição daqueles que apresentarem agressividade verbal e/ou física.

Por questões de segurança é vetado o uso de chuteira com travas de ferro.

Caminhada / Expressinho

- Exercício seguro – movimento natural – socialização
- Controle de colesterol e diabetes
- Melhoria da capacidade cognitiva e memória
- Auxilia no sono
- Atividade de baixo custo



Expressão Corporal

- A linguagem do nosso corpo é a comunicação não verbal, pois utilizamos gestos, posturas e movimentos. Os instrumentos mais comuns da **expressão corporal** são: o corpo, a voz, o som, o ritmo, o gesto, a postura, o movimento, o espaço, o tempo.

Hidroginástica

- Fortalecimento muscular sem impacto nas articulações.

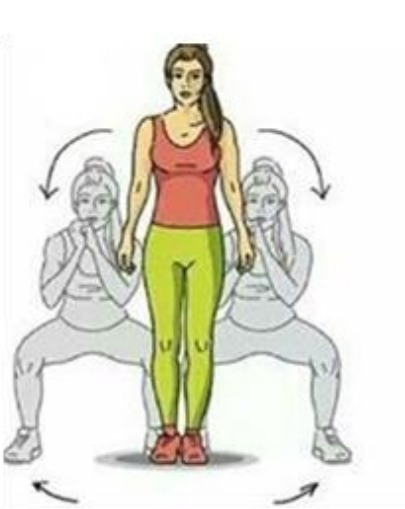
Hidroginástica na CJJ

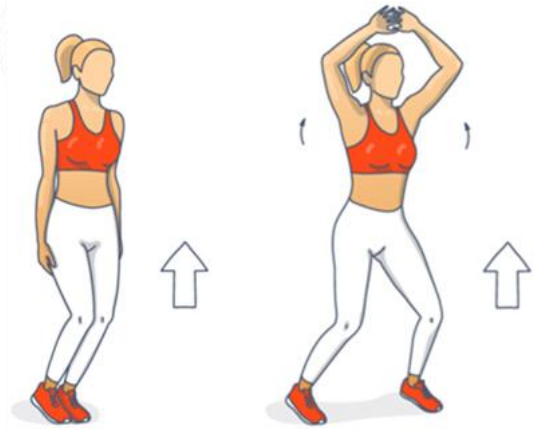
A hidroginástica é oferecida para pacientes que têm restrições à atividades de impacto.

A piscina é tratada pela equipe de manutenção diariamente.

Treinamento Funcional

É a prática de atividades físicas de média a alta intensidades utilizando técnicas de exercícios calistênicos, ou seja, exercícios que utilizam o próprio peso corporal.





Treinamento Funcional

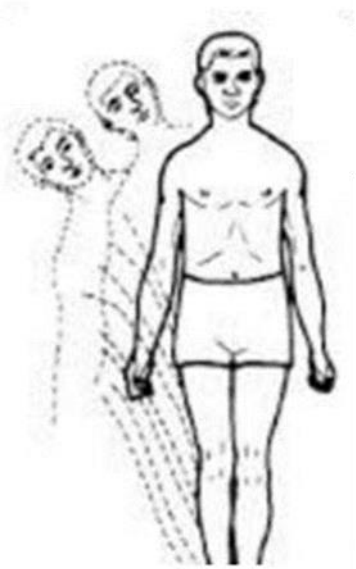
- Melhora do condicionamento físico
- Melhora da praxia global
- Melhora da coordenação motora
- Emagrecimento e manutenção do peso saudável

Treinamento Funcional

Desenvolvimento e aprimoramento de habilidades

específicas do paciente como:

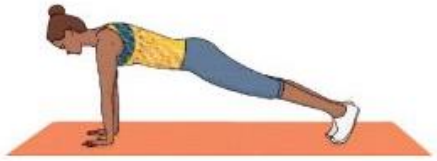
- lateralidade,
- concentração e
- melhoria da propriocepção.



Treinamento Funcional

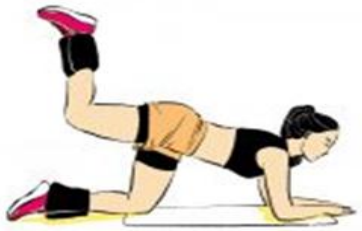
O que é propriocepção?

É a capacidade que o próprio corpo tem de avaliar em que posição se encontra a fim de manter o equilíbrio quando está parado, em movimento ou ao realizar esforços.



Ginástica Localizada

- Fortalecimento muscular sem impacto nas articulações
- Melhora da flexibilidade e da resistência
- Tonificação muscular



É realizada com auxílio de colchonetes, halteres e caneleiras.

Normas da ginástica localizada na CJJ

É vetado chinelo, sandálias, vestidos e roupas curtas.

Esta atividade é recomendada para pacientes que precisam fortalecer a musculatura sem impacto nas articulações.

Alongamento

- Aumento da atenção e concentração
- Melhoria e manutenção da postura corporal

Alongamento

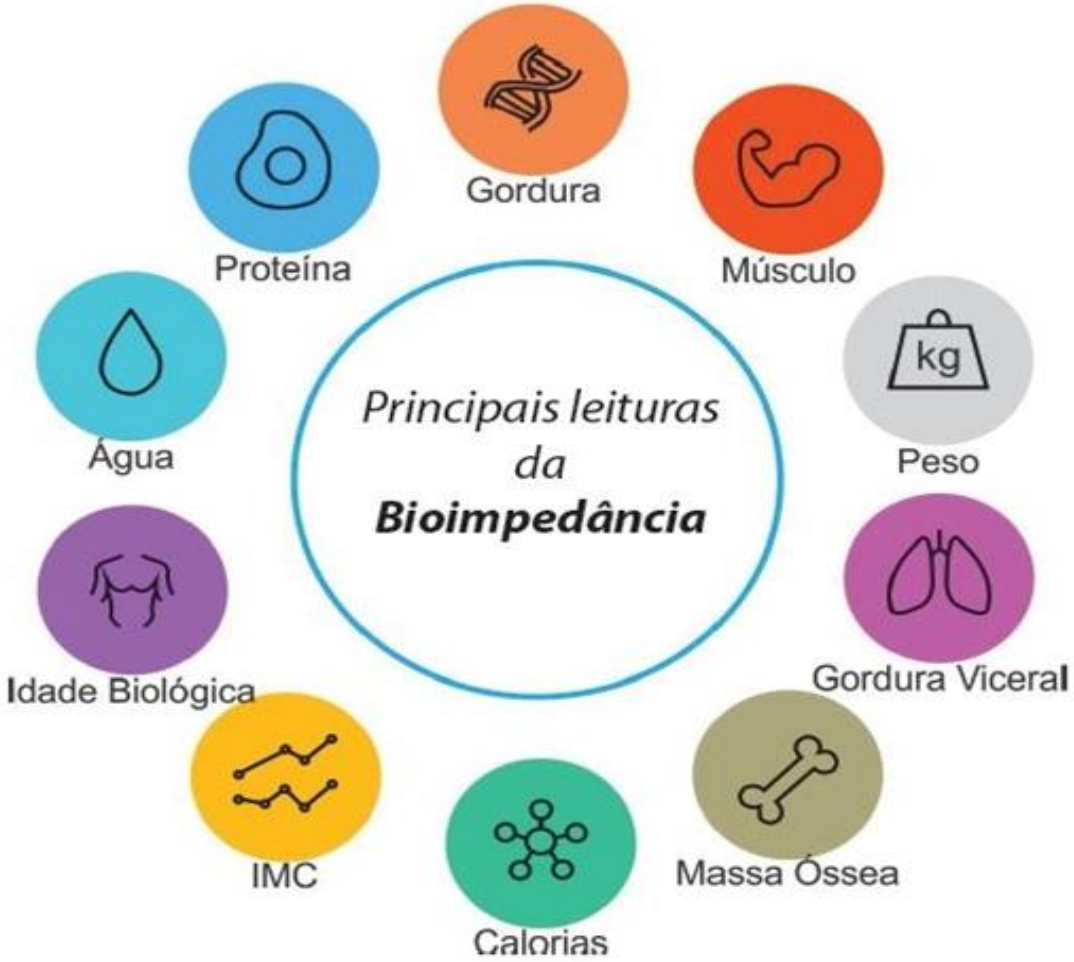
Exercícios suaves voltados para o aumento da elasticidade, prevenção de lesões e consciência corporal.

Avaliação corporal

O que é o exame de impedância?

Exame onde o profissional colhe dados importantes que irão auxiliá-lo a conhecer a fundo constituição do corpo do paciente e o que fazer para lhe trazer mais saúde e bem-estar.

Avaliação corporal



Avaliação corporal

O exame de **bioimpedância** é realizado em balanças especiais que possuem placas de metal capazes de conduzir uma corrente elétrica, muito leve e fraca, que atravessa todo o corpo.

Levando em consideração que a água é o único elemento do nosso corpo que possui eletricidade, pode-se medir sua impedância

Avaliação corporal

Estima-se ainda que a porcentagem de gordura deve estar entre 20% e 35% para as mulheres, e entre 10% e 25% para os homens.

Hidratação

Considera-se saudável uma hidratação de 50%, sendo o ideal entre 60 e 65%. O nível de hidratação inferior a 50% pode trazer algumas consequências indesejáveis para a saúde:

- Diminuição da lubrificação das articulações;
- Danos à pele
- Queda da produção de energia
- Diminuição da função de vários órgãos
- Cérebro mais lento.

Massa muscular

- Produção de energia
- Equilíbrio hormonal
- Regulação parcial dos níveis de açúcar no sangue
- Influência no sistema imunológico

Taxa metabólica basal

A Taxa Metabólica Basal é o índice que revela a quantidade de energia que cada pessoa gasta enquanto dorme.

Ela varia de acordo com a idade, sexo, fatores genéticos, peso, altura, quantidade de massa muscular e frequência de atividade.

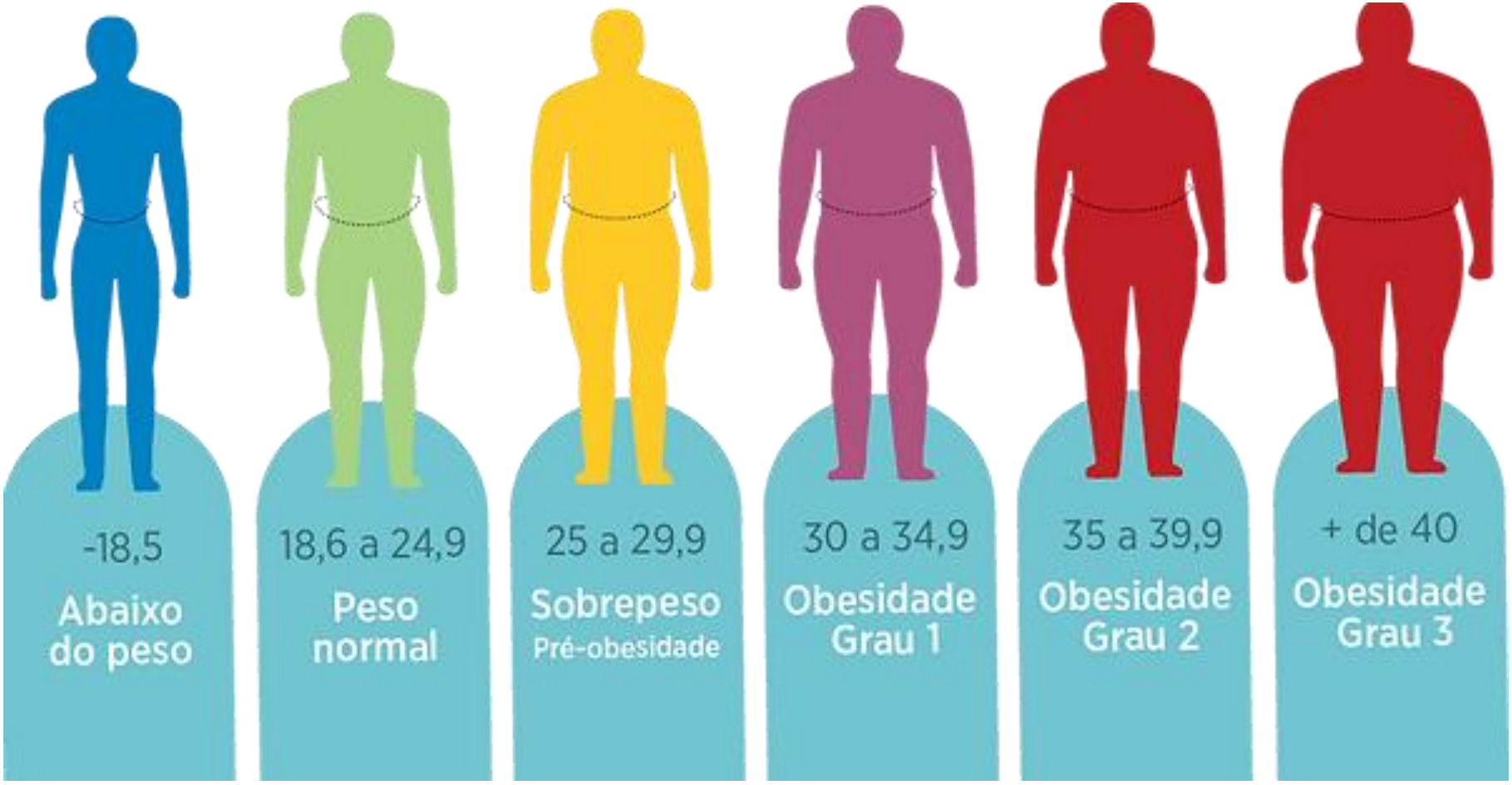
IMC

O Índice de Massa Corporal (IMC) é determinado pela divisão da massa do indivíduo pelo quadrado de sua altura.

É uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no seu peso ideal.

$$\text{Fórmula do IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

IMC

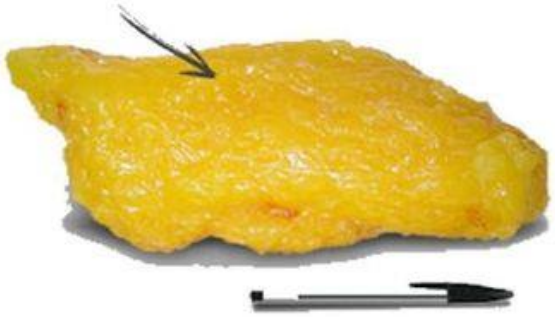

-18,5
Abaixo do peso
18,6 a 24,9
Peso normal
25 a 29,9
Sobrepeso
Pré-obesidade
30 a 34,9
Obesidade Grau 1
35 a 39,9
Obesidade Grau 2
+ de 40
Obesidade Grau 3

COMPOSIÇÃO CORPORAL

PESO NÃO É O MAIS IMPORTANTE!

Imagem adaptada da internet.

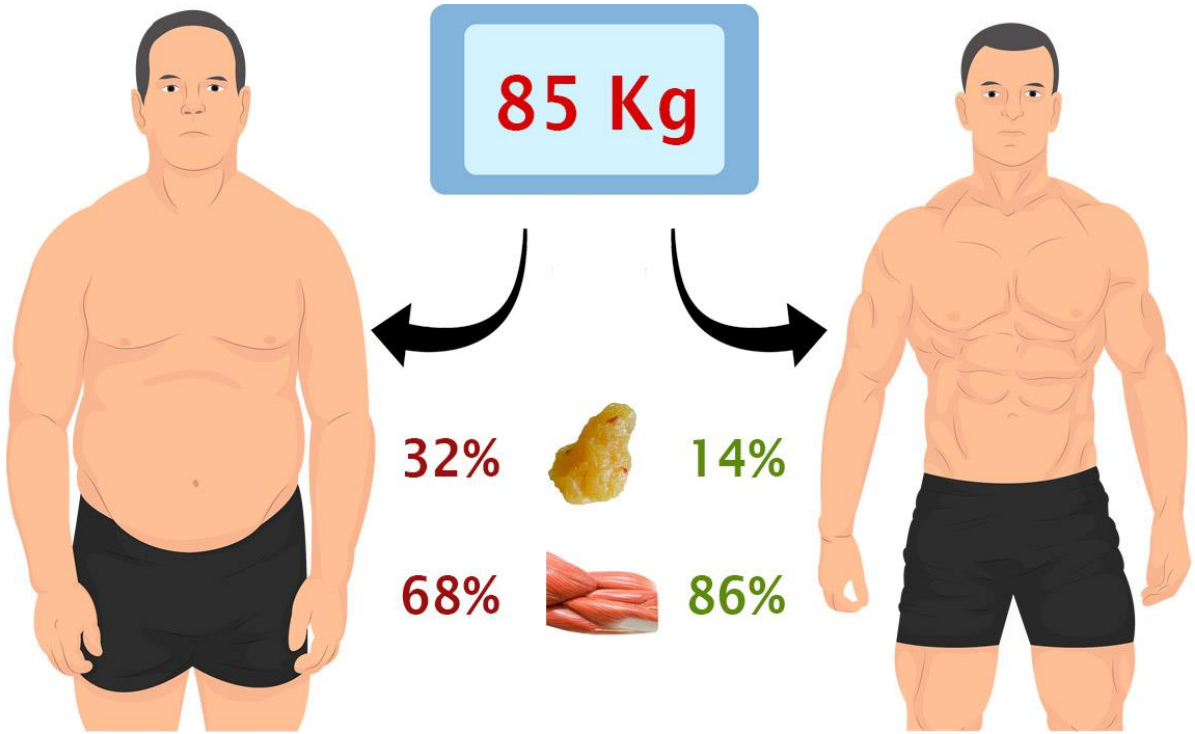
2 KG DE GORDURA



2 KG DE MÚSCULO

Mesmo peso = composição corporal diferente

Altura: 1.70 m



IMC: 29,4

Mensagens Importantes!

O fortalecimento muscular beneficia a todos.

Mensagens Importantes!

Muito comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde.

Mensagens Importantes!

Todo movimento conta!

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.

Obrigado!

www.clinicajorgejaber.com.br