

DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO DE FOLDERS INFORMATIVOS COMO COMPLEMENTO AO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

JULIA BRAGA DIAS¹; GABRIELA KRAUSE DA SILVA²; FERNANDO CARLOS VINHOLES SIQUEIRA³; LISIANE PIAZZA LUZA⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas – juubdias@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – gaby.krause.silva@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas - fcvsiqueira@uol.com.br*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – lisiane_piazza@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

A educação continuada em saúde é um campo que abrange um conjunto sistematicamente planejado de atividades educacionais. Desse modo, estas atividades adotam diversas abordagens, tais como ensino, aconselhamento e influência no comportamento, com o propósito de aprimorar o nível de conhecimento e os hábitos de saúde dos pacientes (FRIEDMAN et al., 2010).

A comunicação no campo da saúde muitas vezes assume uma complexidade intrínseca, já que os termos e conceitos usados nem sempre são compreendidos de maneira eficaz pela população atendida. Nesse sentido, a utilização de materiais que incorporam uma associação de elementos visuais com comunicação escrita e verbal emerge como uma estratégia capaz de potencializar diversos aspectos cruciais no processo de cuidado e a utilização desses recursos pode intensificar significativamente a atenção, a compreensão, a adesão e o engajamento do paciente (HOUTS et al., 2006).

No âmbito desse contexto, o objetivo fundamental deste estudo centrou-se em desenvolver materiais informativos em formato de folders compostos por orientações detalhadas sobre o tratamento fisioterapêutico, que já vinha sendo administrado previamente, bem como por exercícios a serem realizados em ambiente domiciliar a fim de complementar o tratamento realizado em ambiente clínico. Essa abordagem, ao servir como uma extensão do ambiente clínico, busca estreitar mais a relação entre o paciente e seu protocolo terapêutico, promovendo uma maior proximidade e compreensão das medidas de cuidado aplicadas, além de garantir uma sequência no tratamento que estava em andamento.

2. METODOLOGIA

No decorrer da disciplina de "Introdução à Prática Clínica e Hospitalar" do curso de fisioterapia da UFPel, caracterizada como extensão, com foco na oferta de atendimentos fisioterapêuticos à comunidade afetada por disfunções musculoesqueléticas, emergiu a concepção da criação de um recurso que desempenharia um apoio aos atendimentos já em curso. O propósito desta iniciativa foi fornecer uma experiência de tratamento mais abrangente e esclarecedora, capaz de aprimorar o entendimento do paciente sobre seu próprio processo de reabilitação e, ao mesmo tempo, torná-la mais eficiente e eficaz.

Dessa forma, através de uma plataforma digital, foram elaborados quatro folders informativos compostos por textos e imagens ilustrativas para cada atividade, estrategicamente, aprimorando a compreensão dos pacientes em relação ao tratamento em questão e focando nas necessidades específicas de cada grupo etário. Dentro dessa abordagem, também foram fornecidas uma gama de exercícios dinâmicos e atividades específicas, os quais foram projetados de forma a serem compatíveis com o tratamento terapêutico, permitindo, assim, uma continuidade fluida no processo de cuidado. Paralelamente, é importante ressaltar que todas essas atividades foram planejadas levando em consideração a segurança do paciente, sendo viáveis de serem realizadas no ambiente domiciliar.

Nesse sentido, dentre os materiais desenvolvidos, criou-se um folder infantil destinado a um paciente de oito anos de idade, que enfrenta os desafios de uma condição médica conhecida como Opsismodiplasia, uma rara displasia óssea. Na criação deste folheto, levou-se em consideração os interesses da criança, incluindo um desenho animado em específico e de forma lúdica foram expostas as práticas a serem desempenhadas, adotando uma abordagem voltada para o público infantil, empregou-se fotografias de crianças da mesma faixa etária realizando as atividades, bem como textos com linguagem descontraída e de fácil compreensão, cores vibrantes e imagens que são símbolo do desenho animado em questão. Dessa maneira, ao incorporar a presença desses elementos, não apenas transformou o folder em uma fonte de informações sobre o tratamento, mas também em um recurso agradável e de fácil acesso, elevando o nível de atratividade do material, tornando-o uma ferramenta envolvente e cativante que, por sua vez, pode estimular o envolvimento ativo da criança no processo terapêutico.

Além disso, como ampliação deste projeto, desenvolveu-se outros três folders seguindo o mesmo princípio e com o objetivo de fornecer orientações sobre o tratamento fisioterapêutico de pacientes adultos que apresentam dores crônicas. O método adotado nestes materiais consistiu em empregar uma linguagem coloquial acessível para garantir que as atividades propostas fossem compreendidas de forma clara e descomplicada, associada a imagens demonstrativas oferecendo uma representação visual do que estava sendo descrito. Para tanto, também forneceram orientações precisas sobre o número de séries, repetições e o tempo adequado para cada atividade, comportando uma variedade de atividades, incluindo alongamentos, exercícios de fortalecimento e mobilidade, essa abordagem ampla teve um propósito além de unicamente facilitar a compreensão, mas também promover uma maior adesão ao tratamento por parte dos pacientes e um ganho nos resultados da atenção fisioterapêutica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentro do contexto apresentado acima, os materiais, dispostos na figura 1, foram especialmente adaptados para atender às necessidades terapêuticas de cada paciente individualmente, considerando suas patologias e objetivos de tratamento específicos. Em virtude disso, os folders foram entregues aos pacientes e acompanhados de orientações fornecidas sobre como realizar cada atividade de forma adequada e segura em seu próprio ambiente domiciliar. Além disso, enfatizou-se a importância dessas atividades como um complemento para

o tratamento fisioterapêutico. Paralelo a isso, é relevante destacar que a receptividade por parte dos pacientes em relação a esses recursos foi positiva, o que consequentemente gerou uma boa adesão ao seguir as orientações e realizar as atividades propostas.



Sugestões das Fisios

Essas sugestões foram elaboradas para que as suas evoluções na fisioterapia se mantenham ativas mesmo estando em casa.

Alongamentos para a coluna lombar

Abraçando os joelhos

- Deitada de barriga para cima, dobre as pernas e os joelhos, levando-os para próximo do seu rosto;
- Ao chegar no limite do movimento, segure suas pernas com os seus braços na posição, por 30 segundos;
- Solte suas pernas devagar e retorne as pernas para a posição inicial.

Com os braços para frente

- Sente com as pernas dobradas, de modo que os joelhos fiquem no chão e o peito do seu pé também fique em contato com o solo;
- Vá deslizando suas mãos para frente, dobrando sua coluna e abalizando a sua cabeça;
- Estique suas costas dessa forma até o limite do movimento e segure por 30 segundos.
- Retorne suas mãos para o lugar, subindo o tronco lentamente.

Rotação de tronco

- Deitada de barriga para cima, dobre as pernas e gire os joelhos lentamente em direção ao chão, deixando que o peso das pernas ajude nesse movimento;
- Mantenha o seu tronco fixo à medida que os joelhos tocam o solo;
- Seja a posição por 30 segundos, volte lentamente com as pernas para a linha média e execute o mesmo movimento para o outro lado.

Sugestões das Fisios

Exercícios de fortalecimento para fazer em casa

Ponte

Deitada na cama com os joelhos dobrados, eleve o quadril, deixando o corpo apoiado apenas nos ombros e nos pés. Volte à posição inicial e repita de 2 a 3 séries de 12 repetições.

Marcha estacionária

Em pé, levar os joelhos alternadamente até a altura da cintura ou até onde for possível, mantendo sempre a postura ereta. Pode realizar de 2 a 3 séries de 20 repetições (10 em cada perna).

Agachamento

De pé, abrir as pernas na largura dos quadris. Para um melhor equilíbrio, colocar os braços esticados para frente. Dobrar os quadris e quadris para baixo, e fazer o gesto de sentar-se. Pode realizar de 2 a 3 séries de 15 repetições.

Apertar objeto entre os joelhos

Deitada na cama com um objeto entre as pernas (bola, travessereiro ou almofada) e aperte-o e solte lentamente. Pode realizar de 2 a 3 séries de 12 repetições.

Elevação lateral da perna reta

De lado, como mostra na imagem, em uma superfície firme, elevar a perna reta. Pode realizar de 2 a 3 séries de 12 repetições em cada perna.

FISIO EM CASA

Os exercícios são importantes para fortalecimento da musculatura e assim alívio das dores. Para isso, sugerimos esses para que você continue seu tratamento em casa!

APERTAR ALMOFADA ENTRE OS JOELHOS

Deitada na cama, com as pernas dobradas e com uma almofada entre os joelhos, aperte e solte lentamente 3 séries de 10 repetições com intervalo de 30 segundos entre cada série.

SENTA E LEVANTA

Com a cadeira apoiada na parede, sente e logo em seguida levante, sem apoiar os braços, repetindo o movimento por 10 vezes em 3 séries com intervalo de 30 segundos entre cada uma.

FLEXÃO DE JOELHO

Em pé, apoiada na cadeira, dobre seu joelho até o máximo possível. Repita esse movimento com uma perna 10 vezes e depois faça o mesmo com a outra perna, descansando por 30 segundos e repita os movimentos até alcançar 3 séries.

ALONGAMENTO COLUNA LOMBAR

Deitada na cama, dobre seus joelhos até altura do peito e segure com as mãos, respirando fundo pelo nariz e soltando pela boca por 5 vezes.

FIGURA 1. Representação dos folders infantil e adulto.

A importância da educação por meio de materiais na continuidade do tratamento fisioterapêutico é uma estratégia interessante de ser utilizada no âmbito clínico. Desse modo, esses instrumentos desempenham um papel importante na promoção do conhecimento, na adesão ao tratamento e na autogestão da saúde por parte dos pacientes, pois oferecem informações claras e acessíveis sobre a condição do indivíduo e o tratamento recomendado. Outrossim, essa técnica não apenas melhora a compreensão do paciente, mas

também o capacita a desempenhar um papel ativo em seu próprio processo de reabilitação (ARCIA et al., 2016).

Nessa perspectiva, esses materiais facilitam uma comunicação eficaz entre profissionais de saúde e pacientes, garantindo que informações importantes sejam transmitidas de maneira compreensível. Dessa forma, a abordagem não apenas impacta positivamente a curto prazo, mas também contribui para resultados a longo prazo, uma vez que pacientes bem informados tendem a aderir melhor às orientações terapêuticas (SAFEER; KEENAN, 2005). Assim, esse nível de engajamento reforçou a eficácia do tratamento fisioterapêutico como um todo e demonstrou o impacto positivo que a combinação de materiais informativos personalizados e orientações atenciosas pode ter na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que a construção de folders informativos é interessante para aprimorar a compreensão, ajudar a fortalecer a comunicação entre profissionais de saúde e pacientes, ao mesmo tempo em que incentiva a participação ativa dos pacientes em sua própria reabilitação auxiliando no tratamento fisioterapêutico, sendo uma estratégia relevante de se empregar na prática clínica.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARCIA, A.; SUERO-TEJEDA, N.; BALES, M.E.; MERRILL, J.A.; YOON, S.; WOOLLEN, J.; BAKKE, S. Sometimes more is more: iterative participatory design of infographics for engagement of community members with varying levels of health literacy. **Journal of the American Medical Informatics Association**, v.23, n.1, p.174–183, 2016.

FRIEDMAN, A.J.; COSBY, R.; BOYKO, S.; HATTON-BAUER, J.; TURNBULL, G. Effective teaching strategies and methods of delivery for patient education: a systematic review and practice guideline recommendations. **Journal of Cancer Education**, v.26, n.1, p.12-21, 2011.

HOUTS, P. S.; DOAK, C.C.; DOAK, L.G.; LOSCALZO, M.J. The role of pictures in improving health communication: A review of research on attention, comprehension, recall, and adherence. **Patient Education and Counseling**, v.61, n.2, p.173-190, 2006.

SAFEER, R.S.; KEENAN, J. Health literacy: the gap between physicians and patients. **Am Fam Physician**, v.72, n.3, p.463-468, 2005.