



FISIO INFOCO

Número 3 - Série 2023

Fisioterapia respiratória no tratamento da COVID 19.

A importância da atuação do fisioterapeuta nas UTIs e no pós COVID. (p.4)

Você já ouviu falar da fisioterapia do trabalho?

Saiba como e onde atuam os profissionais da fisioterapia do trabalho. (p.6)

Combinação perfeita entre piscina e Pilates promete bons resultados!

O water Pilates visa trazer uma prazerosa terapia que atende desde o TEA à pacientes de traumato ortopedia. (p.8)

Hidroterapia, um divisor de águas em várias áreas da fisioterapia.

Reabilitação e tratamento associado à uma atividade prazerosa entrega resultados incríveis. (p.10)

Aline Lima Pessoa, professora de Reumatologia.

Conheça a trajetória profissional, história de vida e como escolheu suas áreas de atuação. (p.11)



GEFITO, Grupo de Estudos em Fisioterapia Traumatológica.

Conheça um seleto grupo de alunos que buscam se aprofundar na área traumato-ortopédica. (pag 12)





FISIO
INFOCO



UNIVERSIDADE DE
VASSOURAS

Fisio Infoco 3

Série 2023

Comissão Organizadora

Cristiane Costa de Araujo

Eliezer Rosa Sobreira

Gabriel Araújo Barros de Souza

Marcelly Batista Soares

Rita do Amparo de Oliveira

Tatiana Pacífico de Azevedo

Thainá de Castro Gomes

Jackson Nogueira Alves

Editora da Universidade de Vassouras

Vassouras/RJ

2023



© 2023 Universidade de Vassouras

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)

Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras

Marco Antonio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Vassouras

Carlos Eduardo Cardoso

Diretor geral

Andurte de Barros D. Filho

Coordenadora acadêmica

Dayana Peixoto P. de Menezes

Coordenador do curso de fisioterapia da Universidade de Vassouras

Jackson Nogueira Alves

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Diagramação

Gabriel Araújo B. de Souza

F5399 **Fisio infoco / Organizado por: Cristiane Costa de Araújo...*et. al.***
- Vassouras, RJ : Editora Universidade de Vassouras, 2023
15 p. (Série 3).

Recurso eletrônico

Formato: E-book

ISBN: 978-65-87918-61-7

Modo de Acesso: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/PT/issue/view/280>

1. Fisioterapia. 2. Covid. 3. Pilates, Método. 4. Ergonomia. I. Araújo, Cristiane Costa de. II. Universidade de Vassouras. III. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.



FISIOTERAPIA X COVID

Nós já falamos sobre como a fisioterapia desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde. Em diversos momentos da nossa vida somos acometidos por patologias e condições que nos fazem buscar a ajuda desses profissionais. Em 2020 fomos surpreendidos com uma pandemia ocasionada por um vírus que ficou conhecido como COVID-19. Muito foi especulado sobre essa patologia, que gerou e gera até hoje consequências graves para a saúde dos indivíduos.

Entre as maiores complicações desse vírus, os problemas respiratórios estão no topo. O comprometimento dos pulmões é uma realidade de quem contraiu a forma grave desse vírus. Portanto, a Fisioterapia vem desenvolvendo um papel muito importante no tratamento da Covid-19 atuando diretamente com esse paciente, para diminuir os riscos e o desconforto. Infelizmente, após o período de contaminação, o paciente que teve comprometimento pulmonar pode continuar com alguns problemas, que irão reduzir a qualidade de vida. Por isso, ainda

que “curados”, esses pacientes necessitam de acompanhamento da fisioterapia respiratória, para então voltar a sua rotina sem grandes complicações. Além das complicações respiratórias, existem outras consequências da COVID-19 que também trazem comprometimentos e diminuem a qualidade de vida desses pacientes infectados: são as dores; problemas articulares; disfunções em diversos órgãos e sistemas.

A fisioterapia também poderá atuar com técnicas para diminuir esses agravantes, e conseqüentemente trazer melhoras nas AVDs.

Fonte: Freepik



Os anos se passaram e hoje temos algumas certezas. Sabemos que nenhum profissional da saúde pode ser descartado, mas a informação de



maior importância que adquirimos durante esses anos é que as vacinas salvam vidas e são de extrema importância para continuarmos firmes no combate a esse vírus. Portanto, se vacine, zele pela sua família e pelos mais vulneráveis. Dissemine informações sobre cuidado e prevenção, pois quanto mais preparados estamos, menos riscos corremos.



Fonte: Freepik



Fonte: Freepik



ÁREA DE ATUAÇÃO: FISIOTERAPIA DO TRABALHO

A fisioterapia do trabalho é uma especialidade que vem ganhando cada vez mais destaque no mundo corporativo, isso porque a qualidade de vida dos funcionários está diretamente relacionada à produtividade e eficiência das empresas, sendo assim, a fisioterapia do trabalho tem um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar, prevenindo lesões ocupacionais.

O fisioterapeuta do trabalho tem como principal função realizar a análise ergonômica no ambiente de trabalho, que consiste na identificação dos riscos presentes nas atividades laborais e na implantação de medidas preventivas e corretivas. Essa análise é fundamental para a prevenção de lesões como as LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), além de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Outra importante atuação da fisioterapia do trabalho é na realização de programas de ginástica laboral, que consistem em exercícios físicos realizados durante o expediente de trabalho. Esses exercícios

são personalizados de acordo com as atividades desenvolvidas em cada empresa e têm como objetivo prevenir lesões, melhorar a postura, reduzir o estresse e aumentar a disposição. As atividades podem ser realizadas em grupos ou, em casos mais específicos, é realizada uma avaliação individual para determinar o tratamento mais adequado, que pode envolver técnicas de fisioterapia convencional, como a cinesioterapia, eletroterapia e terapia manual.

A fisioterapia do trabalho também pode ser importante na avaliação de candidatos a determinadas vagas, identificando possíveis limitações físicas, e orientando a empresa quanto à adaptação do posto de trabalho. Essa atuação é especialmente relevante para empresas que exigem atividades físicas de alto desempenho ou que possuem riscos ocupacionais mais elevados. Por isso, é fundamental que as empresas considerem a atuação do fisioterapeuta do trabalho em suas estratégias de saúde ocupacional e segurança do trabalho.



Fonte: Freepik



Fonte: Freepik



Fonte: Freepik



Fonte: Freepik



INOVAÇÃO: WATER PILATES

Afinal, por que escolher a water pilates??

O Pilates na água - também conhecido como poolates ou water pilates, é uma versão do exercício criado em 1920 pelo alemão Joseph Hubertus Pilates e popularizado no ano de 1940 por dançarinos norte-americanos que objetiva em uma série de movimentos de alongamentos usando o próprio corpo para assim manter o equilíbrio mental, estabilidade, firmeza e o aumento da consciência corporal que é amplamente utilizado como terapia e reabilitação. Trabalha estimulação motora, sensorial, afetiva, social, melhora na qualidade do sono .

Os exercícios são compostos principalmente de movimentos controlados, muito atentos, e coordenada com a respiração, afim de criar o corpo harmonioso, coordenado, flexível e muscular.

A water pilates(Pilates na água) é uma modalidade que vem crescendo muito nos últimos anos. É uma técnica de reeducação dos movimen-

tos, capaz de restabelecer e aumentar a flexibilidade e força muscular, melhora a circulação sanguínea, melhora respiração e corrigindo posturas e prevenindo diversas lesões. Ele pode ser dividido em três modalidades: tradicional na água; tradicional com acessórios na água e fitness na água.

Diante das dificuldades de obter resultados no solo, as pessoas se encantam com os benefícios que a fisioterapia na água tem, pois a mesma possui propriedade relaxante e terapêutica que facilitam a realização dos movimentos e conseqüentemente os exercícios são realizados com mais eficiência e assim promovem resultados mais satisfatórios. o Water Pilates acaba sendo realizado de forma contínua, promovendo benefícios ao praticante, que revela sentir-se com mais disposição, maior flexibilidade e melhora da postura, ente outros. Dessa forma o bem estar e a qualidade de vida são otimizados, fazendo com que a pessoa passe a desenvolver suas atividades de vida diária de forma mais dinâmica e harmoniosa.



A water pilates é indicado para crianças, gestantes e idosos e a todos que buscam atividades físicas de baixo impacto e principalmente para quem possui dores musculares com tensões excessivas ou dificuldade de movimentos, dores articulares acusadas por desgastes como artrose e diminuição do espaço intervertebral. Vale ressaltar que em crianças com transtorno espectro autista (TEA) é importante, já que é uma atividade altamente prazerosa utilizando os benefícios da água e os exercícios

físicos. É uma terapia aplicável aos distúrbios motores e cognitivos, ajudando na manutenção da postura e do tônus, no relaxamento para que a criança consiga organizar seus pensamentos, além de trabalhar a atenção e confiança, tornando visível o processo de reabilitação da criança autista. Além do tratamento do autismo, é recomendado para outras disfunções tratadas pelo profissional da fisioterapia aquática.



Fonte: Freepik



Fonte: Freepik



DISCIPLINA: HIDROTERAPIA

A hidroterapia ou fisioterapia aquática é um recurso dentro da reabilitação que utiliza os princípios físicos da água, a fim de auxiliar na recuperação pós lesão, como recurso pré operatório e de tratamento conservador.

Por que é interessante falarmos sobre exercícios físicos aquático? Porque são uma ferramenta complementar aos exercícios físicos em solo.

A pressão hidrostática aumenta a circulação e drenagem de edemas.

O empuxo que é uma força contrária da gravidade, onde a imersão até o pescoço alivia 80% das forças compressivas proporcionadas pela gravidade, a imersão até o peito alivia até 60% essas forças, facilitando os movimentos articulares.

A viscosidade da água, que é a resistência da água, auxilia no ganho de força. Não podemos deixar de falar, que além da hidrocinesioterapia, o Método de Bad Ragaz e o Método Halliwick também são muito utilizados.

A temperatura da água é mantida de 30° a 34°, favorecendo o relaxamento

global, alívio da dor e auxílio no ganho de ADM.

Porém, no caso de atletas, onde a demanda de exercícios é mais intensa, a temperatura da água costuma ficar entre 28° a 30°.

Você sabe qual a diferença entre hidroginástica e hidroterapia? Está no objetivo do exercício e do profissional, pois a hidroginástica é orientada pelo educador físico, com objetivo no condicionamento físico e perda de peso; já a hidroterapia é orientada pelo fisioterapeuta, com o objetivo de reabilitar, utilizando as propriedades físicas da água, para reduzir quadro algico e edema, melhora do equilíbrio e melhora do condicionamento cardiorrespiratório.



Fonte: Freepik



TRAJETÓRIA PROFISSIONAL: Professora Aline Lima Pessôa



Fo r m a d a aluna, nos Cursos de Massoterapia e desde 1999 Estética , permanecendo até 2022. Em como Técnica em Estética- 2018, entrei para Professor Auxiliar I e SENAC RJ e Preceptor de Estágio do Curso de Fisioterapia (Estácio) e permaneci também até 2022. Massoterapeuta,

trabalhava como profissional autônoma desde essa época. Em 2006, entrei na faculdade de Fisioterapia por que já trabalhava na área de saúde e queria mais qualificação no meu trabalho. Fui aluna FIES, e sei que cada batalha me tornou a profissional que sou hoje. Em 2010, me formei no Curso de Fisioterapia, e em 2011, fiz a primeira Pós-Graduação, Fisioterapia Dermatofuncional, além de Docência em Ensino Superior, orientada pela professora de Pedagogia da então Pós Latu Senso.

Em 2014, fiz a Pós-Graduação de Estética Clínica com Ênfase em Terapias Aplicadas, que veio a ampliar ainda mais meus conhecimentos sobre Estética, me proporcionou ser Docente do Curso Técnico de Massoterapia (Estácio) e um ano depois, em 2015, para Instrutor Técnico do Senac, a qual fui

Em 2023, entrei para a Universidade de Vassouras (FUSVE), Campus Maricá, onde ministro para o Curso de Fisioterapia, e além disso, hoje sou Fisioterapeuta Especialista em Oncologia e Disfunção do Assolho Pélvico do INCA, Bolsista de Desenvolvimento Institucional, onde trabalho no atendimento de Pré-Habilitação de pacientes de Prostatectomia e no Projeto de Pesquisa destes pacientes. Sou muito grata à toda minha trajetória, todas as lutas que passei (e ainda passo), as vitórias, as derrotas, e à Fisioterapia, que me fez entender que o ser humano é único e individual em sua essência, e que o que posso fazer para ajudar com meu trabalho, atinge não só meus pacientes, assim como meus alunos e me faz crescer a cada dia como ser humano.



GEFITO

(Grupo de Estudos em Fisioterapia Traumatológica-Ortopédica)

Quem somos?

Grupo de estudantes de Fisioterapia da Universidade de Vassouras, com identificação com a área Traumatológica-Ortopédica, tendo a coordenação do professor Alexandre Gomes.

Alunos estes que foram selecionados através de processo seletivo com avaliação específica da área.

O GEFITO se reúne mensalmente para definição de diretrizes e metas de atividades durante o mês.

Ações do GEFITO

- Discussões sobre assuntos específicos da área, como discussão de artigos científicos, discussão de casos clínicos em estágios, etc;

- Visitações técnicas em estabelecimentos (clínicas, consultórios, etc) de Fisioterapia que atendam na área Traumatológica-Ortopédica, em Maricá e em outros municípios;

- Promover reciclagem sobre recursos fisioterapêuticos aplicados na área Traumatológica-Ortopédica, através de aulas e mini-cursos com professores convidados e da própria instituição.

- Elaboração e aplicação de Projetos/Ações de Extensão com chancela da Universidade;

- Elaboração de artigos que venham agregar conhecimentos específicos na área;

- Participação em Eventos Acadêmicos na Área Traumatológica-Ortopédica com apresentação de trabalhos elaborados pelo GEFITO;

- Postagens periódicas de assuntos relacionados à Fisioterapia Traumatológica-Ortopédica em canais de redes sociais, criados pelo grupo, e na revista digital da própria Universidade (Fisio Infoco);

- E muito mais!!!

Como ingressar no GEFITO?

Para ingressar no GEFITO é necessário:

* Manifestar interesse em participar do grupo, formalmente, pelo contato (e-mail ou whatsapp);

* Estar cursando ou ter cursado Fisioterapia Traumatológica-Ortopédica na Universidade de Vassouras;

* Passar por processo seletivo através de avaliação elaborada pelo professor coordenador do GEFITO, Alexandre Gomes, em datas pré-determinadas.

Componentes GEFITO

Alunos: Caíque Berlim, Cristiane Araújo, Dhenifa Araújo, Eliezer Sobreira, Flávia Barros, Gabriel Araújo, João Lucas Soares, Letícia França, Marcelo Albuquerque, Maria Clara Teodosio, Patrícia Gonçalves, Roberta Medeiros, Thainá de Castrou, Thaís Chagas e Vinícius Palheiro.



Professor: Alexandre Gomes

"A VIDA É FEITA DE RECOMEÇOS!"



QUIZ INFOCO

1. Qual a força que atua na redução do peso corporal no water Pilates?

- A) Força de arrasto .
- B) Gravidade.
- C) Empuxo.
- D) Pressão hidrostática

2. O que ajuda a drenagem de edemas, aumentando a circulação nos pacientes do water Pilates?

- A) Força de arrasto.
- B) Pressão hidrostática.
- C) Força de empuxo.
- D) Gravidade.

3. Em se tratando de traumatologia ortopedia, o que é a perda da continuidade óssea:

- A) Osteossíntese
- B) Fratura.
- C) Luxação.
- D) Entorse.

4. O que é a perda total e duradoura da congruência articular?

- A) Luxação
- B) Entorse
- C) Fratura
- D) Artrose

5. Quais destes objetos podem ser utilizados na fisioterapia respiratória para exercício pulmonar?

- A) Banda elástica e Halter
- B) Minitramp e Esteira ergométrica
- C) Tábua de propriocepção e Bola suíça.
- D) Língua de sogra e Apito.



ESPAÇO ACADÊMICO

Esse espaço é dedicado a vida acadêmica dos alunos do curso de Fisioterapia. Aqui encontraremos algumas informações sobre palestras, cursos e indicações de livros. **Vale destacar que tudo poderá ser convertido como horas complementares.**

Cursos/Palestras:

Capacitações e cursos em andamento

WORKSHOP ASSOALHO PÉLVICO - SUAS FUNÇÕES, DISFUNÇÕES E SEUS PRAZERES

23 de Setembro

Evento Presencial - Sede Crefito-2

FISIOTERAPIA QUIROPRÁTICA

16 de Setembro

Evento presencial - Sede Crefito-2

DESMISTIFICANDO OS RECURSOS ELETROFÍSICOS FISIOTERAPÊUTICOS

02 de Setembro

Evento presencial - sede Crefito-2

CREFITO-2 ITINERANTE: ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (MACAÉ)

26 de Agosto

Evento presencial - Macaé

CAPACITAÇÃO EM FLORAIS DE BACH, DA AVALIAÇÃO AO TRATAMENTO

25 e 26 de Agosto

Evento Presencial - Sede Crefito-2

DIAGNÓSTICOS NAS DISFUNÇÕES DO PÉ E TORNOZELO

19 de Agosto

Evento presencial - sede Crefito-2

CREFITO-2 ITINERANTE: ATUAÇÃO DOS FISIOTERAPEUTAS E TERAPEUTAS OCUPACIONAIS NA PERÍCIA JUDICIAL (NITERÓI)

18 de Agosto

Evento presencial - OAB Niterói

PRINCÍPIOS DA OZONIOTERAPIA E A SUA PRESCRIÇÃO PELO FISIOTERAPEUTA

12 de Agosto

Evento Presencial - Sede Crefito-2

CREFITO-2 ITINERANTE: RECOVERY PRO: ESTRATÉGIAS DE RECUPERAÇÃO PARA ATLETAS (CABO FRIO)

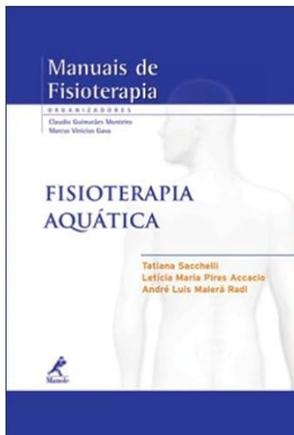
12 de Agosto

Evento presencial - Cabo Frio

Mais informações no site oficial do crefito2:

https://www.crefito2.gov.br/home_profissional/eventos

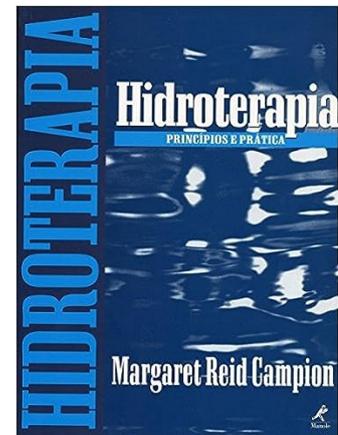
Sugestões de leitura:



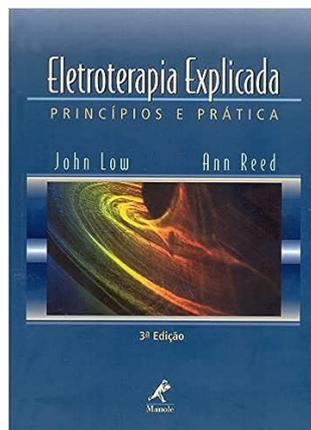
Fisioterapia aquática de TATIANA SACCHELLI, Ed Manole



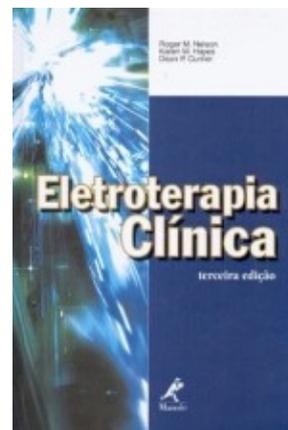
Reabilitação Aquática, de RUOTI, R.; MORIS, D. Ed Manole



Bases da Fisioterapia respiratória, de GUANABARA KOOGAN; 2 Ed Manole



Eletroterapia Explicada Princípios e Prática 4ª edição, de ROBERTSON, V.; LÖW, J.; RED, A. Ed Manole



Eletroterapia-Prática baseada em evidências, de KITCHENS, S.; BAZIN, S.; CLAYTON, E.B. Ed Manole.

- Artigo 27 – O fisioterapeuta deve empenhar-se na melhoria das condições da assistência fisioterapêutica e nos padrões de qualidade dos serviços de Fisioterapia, no que concerne às políticas públicas, à educação sanitária e às respectivas legislações.

Tem algo a nos dizer? Tem alguma crítica ou sugestão?
Quer participar da confecção da nossa revista?
Se a resposta é sim, envie um email para:

fisioinfoco.marica@gmail.com



Autores

Cristiane Costa de Araujo
Eliezer Rosa Sobreira
Gabriel Araújo Barros de Souza
Marcelly Batista Soares
Rita do Amparo de Oliveira
Tatiana Pacífico de Azevedo
Thainá de Castro Gomes

Revisão

Jackson Nogueira Alves