

## **Grupos de Pilates Solo do NASF-AB auxiliam no tratamento da dor crônica de alunos**

**Date :** 11-08-2021

O projeto Controle da Dor, com aulas orientadas de pilates solo, tem mudado a vida de muitas pessoas que são atendidas na Unidade de Saúde da Família Urbis VI. Com os exercícios semanais, muitas delas têm se livrado aos poucos das dores crônicas, articulares e musculares que impedem de ter uma boa qualidade de vida.

Desde o início do mês de julho, as atividades do grupo, que estavam paradas por conta da pandemia, foram retomadas gradualmente, respeitando as medidas de segurança. Dona Edna Ribeiro, de 66 anos, que tem problemas na coluna e artrose, lembra o quanto as aulas fizeram falta. “Quando pararam as aulas, a gente viu como isso aqui é importante. Voltamos e está sendo maravilhoso. Eu sentia muitas dores, tenho outras patologias, e o pilates tem me feito muito bem mesmo. A professora me perguntou a nota da minha dor e hoje é zero”, conta a aposentada.

Antes de começar a aula, a fisioterapeuta do Núcleo Ampliado de Saúde da Família da Atenção Básica (Nasf-AB), Érica Tremura, avalia a escala de dor de cada aluna, na chamada Escala Eva, que vai de zero a 10, no qual zero é nenhuma dor e 10 é a dor mais aguda possível. “Todos os dias que elas chegam, a gente vai graduando essa dor para ter uma noção se há melhora ou não, apesar de entendermos que a dor é multifatorial, não só biológica. Nesses grupos a gente conseguiu não só manter a atividade física semanal, como o incentivo para que essas pessoas consigam manter durante a sua semana a prática de exercícios”, explica a fisioterapeuta, que está à frente do projeto instituído na unidade há cerca de quatro anos.

Outra aluna que viu suas dores diminuírem consideravelmente foi Maricelia dos Anjos, de 51 anos, que sentia muitas dores nas pernas e articulações. “Numa escala de 0 a 10, era 10. Hoje está em cinco e só por conta da pandemia que nós tivemos que parar, se não fosse, eu estaria melhor ainda. A gente entra aqui na aula com dor e sai sem. É uma benção esse projeto e tem melhorado muito a minha vida”, relatou Maricelia.

Ainda de acordo com a fisioterapeuta Érica, o pilates é uma prática integrativa complementar que visa equilibrar todas as cadeias musculares corporais, conseguindo tratar realmente as dores articulares e musculares de uma forma dinâmica de autoconhecimento, com consciência corporal e postural. “Os resultados são muito maravilhosos. Elas apresentam, além da redução da dor, uma melhora da qualidade de vida, da funcionalidade e das atividades sociais. E acaba sendo também uma forma de terapia, de contato, de troca de informação e educação em saúde”, complementou a profissional.

Com a volta das atividades presenciais em grupo, a procura pelas aulas de pilates solo foi muito grande, sendo necessário ampliar o horário para mais turmas. As aulas acontecem sempre no salão da Associação de Moradores da Urbis VI, às segundas-feiras, no turno da tarde, e nas terças, pela manhã, com grupos de até 20 pessoas por horário.