

O TRABALHO DO RIO ABERTO NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS (LER) OU DISTÚRBIOS OSTEOARTICULAR RELACIONADOS AO TRABALHO (DORT) NO CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR (CEREST) DA SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DE SÃO PAULO.

(Autor: Dr. Waldemir Santana Filho)
(Texto Integral)

OS ALUNOS

São pacientes do serviço de saúde pública (CEREST) com diagnóstico de Lesões por Esforços Repetitivos ou Distúrbios Osteoarticular Relacionados ao Trabalho. Na maioria dos casos , apresentam processos inflamatórios nos tendões, articulações e músculos (tendinites, tenossinovites e miosites) em membros superiores, além de compressão de nervos que acomete região cervical, braços , cotovelos, antebraços , punhos e mãos, de maneira isolada ou associada, por uso excessivo ou sobrecarga destas regiões durante a jornada de trabalho.

Os pacientes na sua grande maioria são mulheres (80%) na faixa etária dos 20 aos 40 anos, afastadas do trabalho pela doença ou então desempregados por não conseguirem mais, desempenhar tarefas que solicitem determinados movimentos com os membros superiores. São pessoas com grau de escolaridade baixa e com poucos recursos econômicos Apresentam com principal sintoma clínica , dores localizadas e as vezes generalizada para todo segmento superior do corpo .

No aspecto emocional apresentam muita raiva e ressentimento das empresas em que trabalharam. Sentem que foram utilizadas com máquinas para produção, sendo depois dispensadas, principalmente porque estavam defeituosas(doentes). Esta presente uma tristeza, acompanhada as vezes de depressão , sentimento de inutilidade e de discriminação , acham que chegaram ao fim. Auto estima baixa e necessidade de isolamento social.

O TRABALHO CORPORAL

O trabalho corporal desenvolvido no CEREST pelo Rio Aberto é uma experiência de 4 anos no serviço público. Está inserido dentro de um Programa de Tratamento e Reabilitação para LER/DORT, que além do trabalho corporal os pacientes realizam acompanhamento médico , fisioterapia com aparelhos, acupuntura, grupos informativos e terapêuticos sobre a doença e terapia ocupacional em grupo, simultaneamente. Um dos objetivos do programa é a abordagem interdisciplinar .

Aproximadamente 100 pacientes já realizaram esse trabalho corporal em grupo no CEREST . São em número de 10 a 20 pessoas em cada grupo, com duração de uma hora e meia, cada grupo, no serviço público. Atualmente já desenvolvemos 7 grupos com o Rio Aberto desde 1997 .

No ano 2000 o trabalho está tendo continuidade em 2 grupos de 15 pacientes, com duração de 4 meses com duas de duração em cada grupo , com intervalo de um mês. Um do grupos é fixo, seguindo durante todo o ano, para permitir um maior aprofundamento do trabalho. O outro grupo é alternante através de rodízios dos pacientes , para permitir a entrada de novos pacientes.

A coordenação do trabalho está sob responsabilidade do Dr . Waldemir Santana Fº (médico do CEREST e Instrutor do Rio Aberto - SP) e com participação de Ana Michaela e Maristela André(psicóloga e terapeuta corporal respectivamente e Instrutoras do Rio Aberto-SP) no grupo de aprofundamento. E no grupo inicial conta com a participação de Luíza Amaral e Denise Fonseca (fisioterapeuta e psicóloga respectivamente e Instrutoras do Rio Aberto-SP).

O grupo de aprofundamento do trabalho corporal é composta por pacientes que já realizaram o trabalho anteriormente e que necessitam e querem seguir trabalhando. O grupo inicial ou de sensibilização será para pacientes que estão iniciando o trabalho , sem nenhum acompanhamento anterior no serviço público.

O trabalho corporal esta subdividido em 3 etapas , no sentido de melhor sistematizar e orientar o trabalho do instrutor, na condução do grupo e também adequar a dinâmica do Rio Aberto para alunos que são pacientes do serviço(pessoas com limitações físicas e emocionais significativas). As etapas são simultâneas , dependendo muito da dinâmica de cada grupo . A proposta é que também sejam progressiva .

São elas: :

· 1ª ETAPA

Essa etapa, valorizasse mais os aspectos físicos. Têm como objetivo principal, propiciar ao paciente através do trabalho corporal, desenvolver a percepção atual do corpo físico, emocional e mental. A sua maneira de respirar, perceber, sentir, responder e conhecer-se. Qual a sua história e de sua doença ? Qual a sua plástica? Qual seu diagnóstico específico ? Quais seriam as suas possibilidades de trabalho corporal? E também se está disponível para desenvolver uma dinâmica de tratamento mais participativa? Deverá investir sistematicamente em seu processo de autonomia no tratamento. Utilizaremos nesta etapa os seguintes recursos :

1. Leitura corporal (utilização de ficha específica)
2. Respiração (funções, aspectos psicológicos, tipos e exercícios respiratórios).
3. Alongamento (coluna vertebral, membros superior e inferior e cadeira)
4. Ginástica Harmônica (revitalização)
5. Massagem (auto massagem e em duplas).
6. Relaxamento
7. Contato com Natureza (aula no parque)

· 2ª ETAPA

Essa etapa, valorizasse mais os aspectos emocionais, consiste em sensibilizar o paciente de suas emoções e as várias possibilidades de expressa-la. Aumentar sua auto confiança e alívio em soltar as emoções reprimidas (dores). Desenvolver sua auto expressão e emoções reprimidas. Desenvolver a comunicação, o apoio mútuo e a integração afetiva entre os integrantes do grupo. Utilizaremos nesta etapa os seguintes recursos:

1. Ginástica Harmônica Expressiva (transitar pelas três plásticas)
2. Dramatização
3. Trabalho com voz
4. Artes plástica (trabalhos manuais com desenho ou pintura)
5. Relaxamento

· 3ª ETAPA

Essa etapa consiste desenvolver no paciente a incorporação de novas posturas corporais. Aumento da memória corporal. Aquisição de flexibilidade, elasticidade, mobilidade e equilíbrio nos movimentos. Recuperação do movimento natural do corpo, a espontaneidade, a autoconfiança e a alegria de mover-se (liberação de endorfinas) Desenvolver o processo de auto-cura. Utilizaremos nesta etapa os seguintes recursos:

1. Ginástica Corretiva (apoio dos pés, cadeiras, coluna vertebral e abdômen)
2. Trabalho sobre si
3. Relaxamento

COMENTÁRIOS DOS ALUNOS SOBRE O TRABALHO

- "Exercícios bons, me acalmam, melhoram minha paciência e tolerância"
- "Era nervosa e intolerante, tomava muitos calmantes, aprendi a relaxar, a dormir melhor, foi uma reabilitação corporal e moral, aprendi a conhecer meu corpo, a dominar a dor. Senti maior progresso do que com os tratamentos psiquiátricos e psicoterapêuticos que já fiz"
- "As atividades do Rio Aberto me fazem esquecer a dor e a enfermidade".
- "Aprendi a assumir mais minha vida, não sou mais adolescente mas valorizo ser uma senhora com experiência de vida, meus filhos estão ganhando com isso, precisam de mim e eu deles, as aulas trazem uma energia gostosa positiva ao meu organismo, à mente e ao físico".
- "Tenho tendência a ser nervosa, ganhei tranqüilidade de aceitação de que tenho limites e que tenho força pra dizer não a solicitações abusivas".
- "Ganhei consciência do meu corpo, aprendi a cuidar dele e da vida de outro jeito, faço sempre alongamento corporal, digo não quando sinto que é melhor pra mim".
- "Sempre fui lançada, corajosa, falava o que vinha a cabeça, com a LER passei a ser medrosa, me escondo das situações e das pessoas. No trabalho do Rio Aberto tiro tempo só pra mim, me sinto bem, não me ocupo de cuidar de todos da família, como sempre solicitam e é meu hábito atender, me sinto segura, acompanhada, apoiada".
- "Aprendi aqui a me soltar através do corpo, a contornar as situações, superar sem explodir, a me controlar, a aceitar meus limites, sem ser dominado pela raiva.
- "Passo a refletir sobre como os pontos energéticos, podem ajudar os pontos negativos e assim dividir a dor e superar mais....."
- "Descobri muitas coisas, como viver com a dor; é não deixar que ela me domine, mas sim que eu domine; porque depois que comecei este tratamento passei a me sentir uma pessoa normal, antes me sentia uma pessoa sem ação; descobri que posso relaxar, que a vida é maravilhosa com ou sem LER.
- "O que mais valorizo de tudo neste trabalho, é que tenho aprendido uma coisa que não esperava encontrar aqui, é saber que meu corpo não dirigido só pelas leis próprias, meu espírito pode influenciar o meu corpo e se ele for forte posso lidar com o que acontece no meu corpo; sei que estou passando por uma crise de dores, vai passar, com passaram outras, antes eram mais freqüentes do que agora, me sinto confiante..."