

PILATES SOLO COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO COLETIVO PARA USUÁRIOS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE.

Fisioterapia; Pilates; Atenção Primária à Saúde

Introdução

As condições crônicas representam um importante desafio para os serviços de saúde, exigindo estratégias de cuidado contínuo que promovam funcionalidade, autonomia e qualidade de vida. Na Atenção Primária à Saúde, as práticas coletivas constituem uma alternativa para ampliar o acesso dos usuários às ações de reabilitação e promoção da saúde, favorecendo o compartilhamento de experiências e o fortalecimento dos vínculos comunitários. Nesse contexto, o Pilates Solo destaca-se como um recurso capaz de contribuir para o desenvolvimento da força muscular, equilíbrio, flexibilidade, consciência corporal e controle postural. Este relato tem como objetivo descrever a experiência de um grupo fisioterapêutico baseado em exercícios de Pilates Solo voltado para usuários com condições crônicas.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido na Atenção Primária à Saúde com usuários adultos e idosos acompanhados pela equipe de saúde. Os participantes foram previamente avaliados e encaminhados para acompanhamento em grupo, considerando suas condições clínicas e a possibilidade de participação em atividades coletivas. Os encontros ocorreram regularmente e foram conduzidos por fisioterapeuta residente, utilizando exercícios de Pilates Solo adaptados às necessidades funcionais dos participantes. As atividades incluíam exercícios de fortalecimento muscular, mobilidade, equilíbrio, alongamento e controle postural, respeitando as limitações e potencialidades individuais.

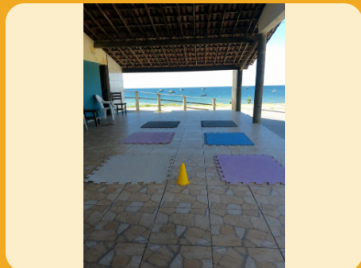
Resultados / Discussão

A realização do grupo mostrou-se uma estratégia viável para ampliar o acesso às ações fisioterapêuticas na Atenção Primária à Saúde. Observou-se boa adesão dos participantes, que demonstraram envolvimento e interesse nas atividades propostas. Os encontros favoreceram a prática regular de exercícios, a interação entre os usuários e a troca de experiências relacionadas ao processo de adoecimento e cuidado. Além dos benefícios percebidos na mobilidade, disposição e realização das atividades cotidianas, o grupo contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre usuários e serviço de saúde. A utilização do Pilates Solo permitiu a adaptação dos exercícios para diferentes níveis de funcionalidade, possibilitando a participação de adultos e idosos com distintas condições crônicas. A experiência também evidenciou o potencial das práticas coletivas como ferramenta para qualificar o cuidado fisioterapêutico e ampliar a resolutividade da Atenção Primária.

Considerações Finais

O grupo de Pilates Solo mostrou-se uma estratégia relevante para o cuidado de usuários com condições crônicas, favorecendo a funcionalidade, a socialização e a ampliação do acesso às ações fisioterapêuticas. A experiência reforça a importância das intervenções coletivas na Atenção Primária à Saúde como instrumento para qualificar o cuidado e responder às necessidades da população de forma integral e acessível.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB). Brasília: Ministério da Saúde, 2017. BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas Redes de Atenção à Saúde e nas linhas de cuidado prioritárias. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.