

ESPAÇOS IDEAIS EM UM SETOR DE HIDROTERAPIA

Camila F. Souza¹, Cibele E. Fialho¹, Gisele A. dos Santos¹, Luana Barbosa¹, Mariana A. Lemonge¹, Mariza R. dos Santos¹, Marizangela T. Furigo¹, Susan G. Oliveira¹, Tânia C. C. Souza¹, , Luciene R. Chagas², Vânia Maria A. Giaretta²

¹Universidade do Vale do Paraíba/ Faculdade de Ciências da Saúde/ Graduandos do 3º ano de Fisioterapia
Av. Shishima Hifumi, 2.911 – Urbanova CEP 12244-000 - São José dos Campos – SP Email:
mzasantos@bol.com.br

² Universidade do Vale do Paraíba/ Faculdade de Ciências da Saúde/ Prof^{as} Msc. do curso de Fisioterapia
Av. Shishima Hifumi, 2.911 – Urbanova CEP 12244-000 - São José dos Campos – SP Email:
giaretta@univap.br, Lrchagas@univap.br

Resumo- A hidroterapia é uma das terapias complementares mais utilizadas pelo profissional da fisioterapia, devido os seus efeitos benéficos aos seus usuários. Por isso se faz necessário um projeto bem desenvolvido deste setor, para que possa ser feita uma terapia com mais qualidade, oferecendo ao paciente comodidade, acessibilidade e acima de tudo segurança. Este projeto deve estar de acordo com as necessidades de seus usuários e também de acordo com o serviço oferecido. E esse foi o objetivo do nosso artigo, desenvolver um projeto de um setor ideal de hidroterapia.

Palavras-chave: Ciências da Saúde

Introdução

A hidroterapia é a utilização de efeitos físicos, fisiológicos e cinesiológicos, advindos da imersão do corpo, ou parte dele, em meio aquático, como recurso auxiliar na reeducação funcional neuromotora, musculoesquelética e cardiorrespiratória, visando o restabelecimento da saúde, sua manutenção ou ainda prevenção de uma alteração funcional orgânica (CAROMANO e cols, 2002), sendo um dos recursos mais antigos da fisioterapia, sendo definida como o uso externo da água com propósitos terapêuticos (NOWOTNY e col,2002).

Dentre os efeitos terapêuticos dos exercícios na água pode-se citar: alívio da dor e espasmos musculares, manutenção ou aumento da amplitude de movimento das articulações, fortalecimento dos músculos enfraquecidos e aumento na sua tolerância aos exercícios, reeducação de músculos paralisados, melhoria da circulação, encorajamento das atividades funcionais, manutenção e melhoria do equilíbrio, coordenação e postura (CAMPION,1999). E ainda o programa de estabilização aquática pode: minimizar os movimentos e as forças de cisalhamento segmentares ao tronco, reforçar o controle lombar, encorajar a propulsão de quadris, joelhos e tornozelos, desenvolver a estabilidade de cabeça e pescoço, estabelecer a força de controle dos braços (BECKER e cols, 2000).

O projeto da instalação aquática ideal inclui uma planta baixa funcional que atenda às necessidades da equipe e dos usuários (COLE e cols, 1997). A planta para o centro de terapia aquática ideal inclui os seguintes aposentos e

espaços básicos: área de recepção e saguão, escritórios da administração da piscina e direção, sala de aula para educação de usuários e reuniões da equipe em serviço, áreas de vestiários femininos, masculino, vestiário de família, salas da equipe de pessoal, primeiros-socorros e salvavidas, salas mecânicas e químicas, almoxarifado de equipamento de apoio e cubículo de zeladoria e suprimentos (COLE e cols, 1997).

Sabendo que a hidroterapia tem sido muito utilizada como terapia complementar dentro da fisioterapia, realizamos este artigo com o intuito de desenvolver um projeto de um setor ideal para esta prática, atendendo as necessidades de seus usuários e seus profissionais.

Materiais e Métodos

Iniciou-se o trabalho através da análise das respectivas bibliografias que foram retiradas de artigos de revistas, livros, e busca em sites de pesquisas para que fosse selecionado o conteúdo teórico.

Para o desenvolvimento da planta do setor de hidroterapia foi utilizado o programa AutoCad e Paint Brush.

Resultados

O principal motivo de se construir uma piscina terapêutica é proporcionar reabilitação aquática para a pessoa lesada e deficiente. Portanto, é importante que o estabelecimento reflita esse propósito por meio de aspectos do projeto que

abordem as necessidades fisiológicas e psicológicas de seus usuários (KOURY, 2000).

Provavelmente o item de projeto mais inovador disponível para construtores de piscina hoje é o fundo móvel. Esse tipo de sistema permite que ocorram mudanças de profundidade em questão de minutos e que pacientes em cadeira de rodas sejam trazidos diretamente do deque para o piso da piscina, que em seguida pode ser abaixado a profundidade desejada (KOURY, 2000).

Rampas podem ser instaladas para facilitar a entrada dos que não conseguem descer degraus ou uma escada. Degraus com corrimão em diferentes alturas (pelo menos duas) também devem ser incluídos em piscinas com entradas alternativas. Os degraus devem ser largos e baixos (KOURY, 2000). Elevadores podem ser úteis quando não é possível nenhum outro sistema de entrada, como numa piscina funda ou numa piscina acima do solo (KOURY, 2000).

Deve-se também instalar barras em piscinas fundas como um auxílio para exercícios específicos ou para segurança (KOURY, 2000). O deque da piscina é construído de material antiderrapante (RUOTI e cols 2000).

A piscina multiuso tem 22,5 m de comprimento e 13,5 m de largura, com uma temperatura média na faixa de 27,7°C A 29,4°C. uma rampa de dupla largura permite a entrada de cadeira de rodas com uma razão de descida de 1:24 (descida de 10 cm para cada 2,40 m de comprimento). O terapeuta pode usar a rampa para ajoelhar, deitar ou acomodar o paciente para tratamento (RUOTI e cols 2000).

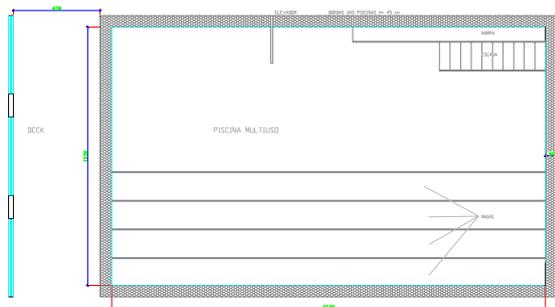


Figura 1 – Piscina multiuso

A área de recepção e saguão devem ser próximos da área de estacionamento, e permitir aos usuários um entrada fácil. O acesso não deve ser dificultado por obstáculos aos usuários de cadeiras de rodas. Jarros de plantas, cadeiras extras, estantes de revistas, portais estreitos ou portas pesadas causam dificuldade em chegar à área de tratamento. Equipamento essencial na área de recepção inclui estações de

computadores, as necessárias máquinas de escritório, um câmera de vídeo de vigilância da área da piscina, e um sistema de comunicações interno do edifício (RUOTI e cols, 2000).

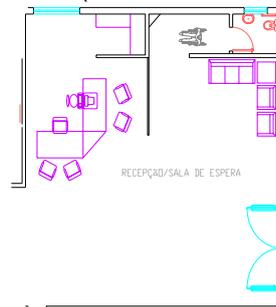


Figura 2 – Recepção e sala de espera

O escritório do administrador deve ter fácil acesso e supervisão, a sala deve ser bem ventilada com todos os móveis construídos de materiais resistentes a ferrugem para contrabalançar os efeitos da umidade (RUOTI e cols, 2000).

Um bom projeto de vestiário é aquele que proporciona visibilidade para a área exterior, não requer que os usuários andem no deque e permite acesso direto para a piscina. Isso evita a disseminação de doenças infecciosas que podem ser levadas para o deque nos calçados de passeio (KOURY, 2000). Deve ter um vestiário tanto para os pacientes quanto para a equipe (CAMPION, 2000). Os regulamentos do código de construções especificam que cada pessoa disponha de um espaço de 0,45m² para vestir-se. Entretanto, uma instalação bem planejada concede até 1,8m² para vestiário por pessoa. O número de vestiários e chuveiros é determinado pelas necessidades dos usuários e pelo número total de pessoas que passam pela unidade (CAMPION, 2000). Pias (devem atender os padrões para deficientes), toaletes e chuveiros são acessórios exigidos pelo código. As duchas devem ser posicionadas de modo que a água saia na transversal em vez de diretamente do chuveiro. Isso ajuda a manter a água longe do piso e permite ao usuário determinar a temperatura antes de molhar o corpo. Corrimões de aço inoxidável devem ser instalados nas áreas do chuveiro e vestiários (KOURY, 2000). Os chuveiros e sanitários devem estar localizados em áreas separadas das dos vestiários, porém essas áreas necessitam de um acesso fácil e devem ser suficientemente grandes de modo a receber as cadeiras de rodas (CAMPION, 2000).

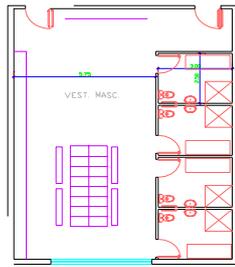


Figura 3 - Vestiários

A sala de primeiro socorros fica adjacente a área da piscina. A área é uma combinação de estação de trabalho e área de equipamento e suprimento. Espaço para escrivaninha e mesa para a equipe documentar sessões de tratamento. Um plinto acolchoado dobrável é instalado na parede. Um estojo completo de primeiros socorros com suprimentos estar de fácil acesso à equipe (RUOTI e cols, 2000).

A sala(s) mecânica e química contém a bomba de circulação de água, filtros controladores químicos, sistema de vácuo, sistema desinfetante, aquecedor de água, sistema de desumidificação e substâncias químicas. O aquecedor e a unidade de desumidificação podem ficar na sala mecânica da piscina ou em uma sala separada. A sala deve ter acesso direto ao lado de fora do edifício, onde há uma entrada de serviço. Isso possibilita acesso fácil para reparos e manutenção preventiva (RUOTI e cols, 2000).

A sala de armazenamento de substâncias químicas deve satisfazer às regulamentações federais, saúde e segurança estaduais, e do código local de construções para armazenagem química (RUOTI e cols, 2000).

O almoxarifado de equipamento de piscina deve ser construído de tal modo que nenhum dos equipamentos de mão e flutuação usados em atividades dentro da piscina seja armazenado sobre o chão (RUOTI, MORRIS e COLE, 2000).

Os suprimentos da zeladoria devem ser guardados em um recinto separado no almoxarifado. O recinto deve ser suficientemente grande para guardar vassouras, esfregões, máquinas de polir, ventiladores, escovas, produtos de limpeza, mangueiras, e bicos de mangueiras de alta pressão (RUOTI, MORRIS e COLE, 2000).

A sala de secagem precisa ter instalações para lavar e secar as roupas de banho e toalhas e deve-se levar em consideração um espaço para esterilização de itens como toucas e sapatilhas de uso na piscina. Pode ser necessário um espaço adicional para o armazenamento de roupas (CAMPION, 2000).

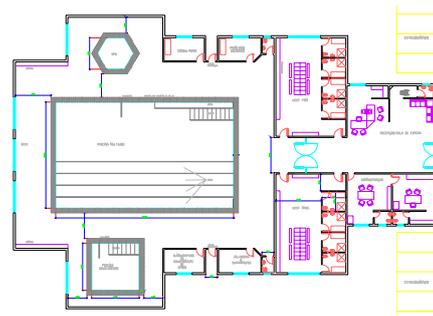


Figura 4 – Clínica ideal (uma visão geral)

Discussão

Para se construir um centro de hidroterapia é necessário planejar. Deve-se definir a população usuária, a demanda de serviço, avaliar os recursos e obter a documentação necessária. No pré-planejamento deve-se identificar a principal função dos usuários, como a instalação oferecerá seus serviços e etc. após realizar esses procedimentos é necessário fazer um planejamento adequado do centro de hidroterapia, no qual os itens importantes devem ser considerados como: perfil do paciente, planejamento da localização, custos da construção, exigências de pessoal, fontes de renda e fatores de ruídos. Outro item importante é o espaço no qual vai ser construído o centro. Este espaço deve ser grande e deve possuir locais para deque, sala de máquinas, vestiários, escritórios e outros locais.

No projeto da piscina escolhe-se o tipo de piscina mais apropriada para o centro que se está construindo. Acreditamos que piscina ideal para hidroterapia seja a de formato retangular, pois esse formato é o que proporciona um maior aproveitamento do espaço para a realização das atividades terapêuticas. Deve possuir fundo removível para que a profundidade seja ajustada de acordo com a altura do paciente.

Segundo Koury, 2000 deve-se também instalar barras em piscinas fundas como um auxílio para exercícios específicos ou para segurança, barras colocadas ao longo das paredes ao redor da piscina também podem ser úteis para pacientes que podem andar. Na nossa piscina essas barras paralelas também estariam presentes.

Alguns autores defendem que a entrada ideal para a piscina deve ser feita através de rampa seca ou molhada, para facilitar o acesso daqueles pacientes que não conseguem descer escadas. O ideal seria a rampa molhada fixa pois ela começa a nível do deque e desce gradualmente em direção ao fundo da piscina, e também uma escada removível que estará auxiliando o acesso do terapeuta e paciente, além de poder ser usada na terapia. Deve também estar presente o guindaste para a entrada de pacientes mais pesados e mais dependentes na piscina. O piso

da piscina e do deque deve ser construído de material antiderrapante.

Considerando os relatos dos autores que afirmaram que as respectivas temperaturas eram ideais para a terapia, a água da piscina deve ser aquecida a uma temperatura entre 32°C e 34°C ou 35°C, mas não superior a este valor.

Os espaços que consideramos essenciais em um centro de hidroterapia são: recepção, sala de espera, banheiros sociais masculino e feminino, consultório, sala de primeiros socorros, almoxarifado, depósito e os vestiários feminino e masculino. Os vestiários devem ter acesso direto à piscina para evitar disseminação de doenças infecciosas, segundo Koury, 2000.

Conclusão

A reabilitação bem-sucedida é resultado não somente de um terapeuta competente, mas também de uma instalação aquática cuidadosamente planejada, sendo de extrema importância o cuidado com a limpeza do local, prevenindo assim a disseminação de doenças, o que pode ser evitado pela solicitação do exame dermatológico antes da admissão do paciente. O exame físico também deve ser realizado.

Referências

[1] BECKER, B. E., COLE, A. J.. Terapia Aquática Moderna. 1º ed. Editora Manole 2000, São Paulo.

[1] CAMPION, M. R.. Hidroterapia – Princípios e Prática. 1º ed. Editora Manole 2000, São Paulo.

[1] KOURY, J. M.. Programa de Fisioterapia Aquática – Um Guia para a Reabilitação Ortopédica. 1º ed. Editora Manole 2000, São Paulo.

[2] RUOTI, R. G., MORRIS, D. M., COLE A. J.. Reabilitação Aquática. 1º ed. Brasileira. Editora Manole 2000. 463 p.

[3] CAROMANO, F. A., CUNHA, M. G., PRADO, M. S., SILVA, J. M. Ensino de hidroterapia na graduação – estabelecendo objetivos. Fisioterapia Brasil – vol.3, n.º 4, Julho/Agosto 2004, pg 237.

[3] CAROMANO, F. A., NOWOTNY, J. P. Princípios físicos que fundamentam a hidroterapia. Fisioterapia Brasil – vol.3, n.º 6, Novembro/Dezembro 2002, pg. 394-402.