

Sistema de Saúde Atual

O sistema de saúde brasileiro está focado, preferencialmente, no tratamento dos problemas agudos e isto causa preocupação, pois a falta de um programa de saúde estruturado na prevenção da doença causa uma necessidade maior do sistema em tratar problemas agudos e necessidades prementes dos pacientes. Esses sistemas foram desenhados para funcionar em situações de emergência.

Tal sistema de saúde não mostra sinais de evolução, não se observa que os gestores desenvolvam ações preferenciais na atenção primária. A mudança de paradigma, mudar o foco central, privilegiando a atenção primária nas doenças crônicas – inclusive doenças cardiovasculares - em detrimento da atual visão emergencial. A previsão da ascensão das condições crônicas torna imprescindível que os sistemas de saúde transponham esse modelo predominante. O tratamento que vise à doença aguda será sempre necessário, pois até mesmo as condições crônicas apresentam episódios agudos, contudo, os sistemas de saúde também devem adotar o conceito de tratamento preventivo de problemas de saúde de longo prazo.

Como as doenças cardiovasculares são prolongadas, elas requerem uma estratégia de acompanhamento que reflita essa circunstância e esclareça as funções e responsabilidades dos pacientes na condução de seus problemas de saúde. Sabemos que o tratamento medicamentoso adequado é necessário, porém não é suficiente para se obter os melhores resultados e atingir as metas propostas pelas diretrizes recomendadas pela comunidade científica. Os pacientes necessitam mudar seu estilo de vida, precisam estar envolvidos com núcleos de prevenção da doença onde existam recursos humanos adequados para seu envolvimento com as equipes desses núcleos. Todo esse envolvimento tem de estar focado no aprendizado e na modificação conscientes de hábitos inadequados à preservação da saúde.

Exercício Físico e o Coração

Até o final da década de 60 pensava-se que pessoas com problemas cardiovasculares deviam permanecer em repouso absoluto por um longo período. Esse "mito" criou fortes raízes na cabeça das pessoas e, para derrubá-lo foram necessários estudos que duraram mais de duas décadas.

A prática de atividades físicas vem se tornando cada vez mais reconhecida no que diz respeito a seus benefícios para grupos especiais que inclui tanto pessoas com doenças crônicas, como mulheres na gravidez, crianças e idosos. No grupo de pessoas com doenças crônicas os objetivos do treinamento físico são: compensar os efeitos fisiológicos deletérios do repouso ao leito e/ou estilo de vida prévio sedentário, e melhorar a capacidade funcional do paciente, dentro das limitações fisiológicas impostas pela doença. O treinamento físico deve ser considerado como uma parte da terapia, porque ele proporciona uma oportunidade única para um acompanhamento clínico e porque é uma fonte muito valiosa de informações que pode auxiliar o médico no tratamento do seu paciente. Em alguns casos, a resposta do paciente ao tratamento clínico torna-se mais evidente com o treinamento físico.

Segundo a Sociedade Catarinense de Cardiologia, a ação do exercício permite, em nível do sistema nervoso central, a liberação de endorfinas, que desempenham três ações importantes: anestésica, antidepressiva, e ansiolítica. A mesma entidade e a Sociedade Brasileira de Cardiologia indicam o exercício físico também para:

- Controle de peso;
- Melhoria geral de todos os sistemas, principalmente o cardiovascular, respiratório, músculo-esquelético e eliminação das toxinas e das excretas vésico-urinária e intestinal;
- Diminuição das chances de ter um ataque cardíaco;
- Melhoria da qualidade do sono e capacidade de relaxamento;
- Redução do estresse percebido em nível emocional;
- Sensação de bem-estar e segurança;
- Aumento da auto-estima e controle emocional;
- Atitude mais favorável para com hábitos saudáveis (abandono do fumo, álcool, café e outras substâncias intoxicantes).

Objetivo

Estimular e encorajar o paciente a: realizar atividades físicas regulares, controlar e monitorar sua saúde, e adquirir hábitos de vida saudáveis.

A maior dificuldade do paciente não é fazer as atividades físicas, é mantê-las. Isso ocorre por falta de encorajamento, de companhia, e de ajuda especializada. Se, ao invés de ir a uma academia comum, o paciente praticar exercícios com pessoas com as mesmas dificuldades e em um local adequado, ele poderá trocar experiências, acompanhar os seus resultados, além de estar sempre amparado.

Reunir consultas, exames e tratamento num mesmo edifício permite que o médico acompanhe melhor o histórico de seu paciente através de uma equipe integrada, e faz com que o paciente realize seus exames e consultas com maior facilidade.

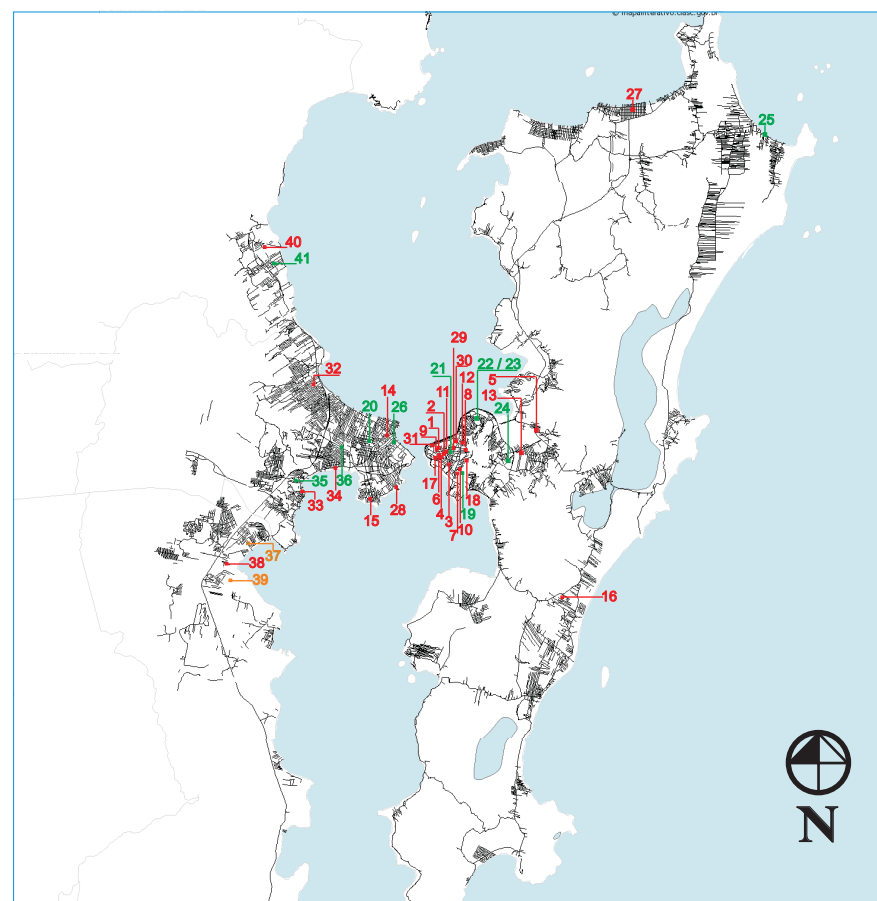
Região Escolhida e sua Demanda

Foi escolhida a região da grande Florianópolis para o estudo, pois além de ser o pólo mais desenvolvido do estado no que se trata de saúde e esporte, é também onde é possível encontrar uma tentativa maior de prevenção de doenças crônicas aliada ao exercício físico.

Já existe em Florianópolis duas clínicas de tratamento e prevenção de doenças cardiovasculares através de exercícios físico, ambas são inteiramente particulares)

Através de um estudo de mapeamento (figura ao lado) dos serviços de cardiologia na região, confirma-se a demanda por esse tipo de especialidade na porção central da ilha e nas proximidades do continente, e de atendimento essencialmente público.

Além disso, o estudo possibilita uma demarcação da área de maior demanda, e ainda evidencia que não existe, na ilha, um atendimento público específico de cardiologia.



Fonte: Arquivo Pessoal

Localização

O terreno escolhido localiza-se próximo à região central de Florianópolis, no bairro Itacorubi, a aproximadamente 7,5 Km das pontes Colombo Salles e Pedro Ivo Campos, que conectam a Ilha e o continente.



Fonte: Google Earth



Fonte: IPUF

Além de ter o tamanho adequado, o terreno foi escolhido por sua localização estratégica. É próximo às regiões de maior demanda (segundo estudo anterior), é de fácil acesso, possui em suas proximidades locais públicos para a prática de atividades físicas, tais quais, caminhadas, ciclismo, entre outras.

Apesar de não se encontrar em um grande conglomerado urbano, e nem próximo à alguma grande área de habitação popular, esse local é de acesso muito direto, além de estar situado nas proximidades das regiões onde a maioria da população trabalha. Sendo o edifício proposto um local para ser frequentado toda semana, estar nas proximidades do percurso casa-trabalho do indivíduo é uma característica importante.

O acesso pode ser feito de carro, através da Rodovia Admar Gonzaga, ou por ônibus, sendo que quem vem do Centro, Continente, ou Sul da Ilha, embarca no Terminal Integrado do Centro (TICEN) com 9 linhas diferentes de ônibus a disposição. Já quem vem do Norte da Ilha, tem em média 4 linhas a disposição por Terminal Integrado, e quem vem do Leste da Ilha tem 5 linhas diferentes disponíveis.

Dentro das atividades propostas para o edifício está a saída para prática de atividades físicas em áreas abertas. A menos de 200 metros do terreno estará uma das entradas do futuro jardim botânico da cidade, onde existirão pistas de caminhada e trilhas ecológicas. E a 600 metros de distância está a pista de ciclismo e caminhada da Avenida Beira-mar Norte.

Centro Cardio-Esportivo

Tratamento e prevenção de cardiopatias através do exercício físico

ARQ/UFSC - CTC
Acadêmica: Gianne Souza Kracik
Orientador: Ayrton Portilho Bueno
ARQ5692 - Trabalho de Conclusão de Curso

01/12