



Todos os fisioterapeutas da Rede de Reabilitação de Olinda receberam capacitação para o atendimento de pilates solo, feito pela fisioterapeuta Carla Xavier. No encontro, realizado de forma remota, foram abordados todos os princípios do método e como os profissionais podem atuar com essa técnica na reabilitação dos pacientes. Esse modelo tem a vantagem de não necessitar de aparelhos, podendo ser aplicado em qualquer espaço, já que são necessários apenas colchonetes, bolas e fitas elásticas.

Qualquer pessoa pode fazer pilates na Rede de Olinda, desde que exista uma necessidade, encaminhada por um médico especialista. “Qualquer pessoa pode fazer: criança, adulto e idosos porque não há a necessidade de máquinas e a aplicação é feita de acordo com as necessidades de cada um”, explica Carla.

A fisioterapeuta lembra que a prática também pode ser adotada para pacientes recuperados de covid-19. “Porque trabalhamos com todos os movimentos auxiliados pela respiração e essas pessoas que estão debilitadas podem praticar”, explica.

Olinda dispõe de dois núcleos de fisioterapia: em Águas Compridas e Ouro Preto. Cada sessão de pilates dura, em média, 50 minutos, e o atendimento é feito por encaminhamento. Cada núcleo atende 40 pessoas por dia.