

QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DE HIPERTENSOS IDOSOS ACOMPANHADOS DURANTE O ESTÁGIO DE FISIOTERAPIA NA SAÚDE COLETIVA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Autora Moranna Ribeiro Agra Alexandre; Co-autor (1) Alecsandra Ferreira Tomaz, Co-autor (2) Marilene Jane Ribeiro dos Santos; Co-autor (3) José Davi Pereira Martins, Co-autor (4) Estêfania Carla Goncalves da Silva.

(*Universidade Estadual da Paraíba-UEPB;*

moranna.ribeiro@hotmail.com.br

INTRODUÇÃO:

O envelhecimento é um processo natural, no qual ocorre diminuição progressiva da fisiologia funcional dos indivíduos (senescência) e que, em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. Porém, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, podem ocasionar condições patológicas que requeiram assistência (senilidade). É válido esclarecer que certas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados pela adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável (1).

Para Neri e Freire (2000), o envelhecimento ainda está ligado à deterioração do corpo, ao declínio e à incapacidade. “Na base da rejeição ou da exaltação acrítica da velhice, existe uma forte associação entre esse evento do ciclo vital com a morte, a doença, o afastamento e a dependência” (2). O avanço da idade dar-se-ia como um processo contínuo de perdas e de dependência, que daria uma identidade de falta de condições aos idosos e seria responsável por um conjunto de imagens negativas associadas à velhice (3).

A fragilidade que acomete a pessoa idosa se constitui por uma síndrome multidimensional, que envolve interação complexa dos fatores biopsicossociais no curso de vida dos sujeitos e ocasiona vulnerabilidades que se associam ao risco de ocorrências adversas, como declínio funcional, quedas, hospitalização, institucionalização e até a morte. Essas condições demonstram a necessidade de investimento em programas de atenção aos idosos, pois a manutenção da saúde e a autonomia na velhice, identificada como qualidade de vida

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

física, mental e social, é desejável para se preservar o potencial de realização e desenvolvimento nesta fase da vida. (1).

Dois grandes erros devem ser continuamente evitados. O primeiro é considerar que todas as alterações que ocorrem com a pessoa idosa sejam decorrentes de seu envelhecimento natural, o que pode impedir a detecção precoce e o tratamento de certas doenças. O segundo é tratar o envelhecimento natural como doença a partir da realização de exames e tratamentos desnecessários, originários de sinais e sintomas que podem ser facilmente explicados pela senescência. (1).

O maior desafio na atenção primária à pessoa idosa é conseguir contribuir para que, apesar das progressivas limitações que possam ocorrer, elas possam redescobrir possibilidades de viver sua própria vida com a máxima qualidade possível. Essa possibilidade aumenta na medida em que a sociedade considera o contexto familiar e social e consegue reconhecer as potencialidades e o valor das pessoas idosas. Portanto, parte das dificuldades das pessoas idosas está mais relacionada a uma cultura que as desvaloriza e limita. (4)

METODOLOGIA:

As atividades referentes ao estágio em Saúde Coletiva, componente curricular do curso de Fisioterapia oferecido pela Universidade Estadual da Paraíba, no que se refere ao grupo de convivência da terceira idade “Deus Conosco” foram realizadas no Salão Paroquial da Igreja Jesus de Nazaré, comunidade católica pertencente ao âmbito da Igreja Matriz Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, situada no bairro de Bodocongó, em Campina Grande - PB. O referido salão localiza-se no bairro da Ramadinha II, em Campina Grande, Paraíba.

O estágio em Saúde Coletiva insere o acadêmico, enquanto futuro profissional da saúde, no nível primário/básico de atenção a saúde, estimulando-o a desenvolver ações voltadas à prevenção de agravos e manutenção da saúde. O estágio era realizado uma vez por semana, no período da manhã, das 08:00h as 11:00. O grupo do estágio era formado por quatro discentes do curso de fisioterapia, e uma docente responsável pela cadeira. Contou-se com o auxílio para a realização das atividades da Coordenadora do grupo, Dona Joana Silva, e das demais integrantes, que acolheram a proposta com bastante agrado, e retribuindo com tamanha cooperação em todas as atividades realizadas pelo grupo.

Os temas desenvolvidos foram voltados para a qualidade de vida das pessoas idosas, pois verificou-se a necessidade de orientações sobre adesão medicamentosa, alimentação saudável, prevenção de quedas, saúde da mulher (envolvendo a campanha contra o câncer de mama, o câncer de colo de útero), saúde mental, postura, alongamentos, e importância da

atividade física. Nestes encontros os temas foram expostos de modo a tornar possível o diálogo, trocando e compartilhando saberes, em busca do esclarecimento de dúvidas sobre as questões abordadas, sendo sempre realizadas dinâmicas baseadas nos temas diários, para tornar os encontros menos monótonos e cansativos. Os temas e as dinâmicas serão explanados logo a seguir.

TEMA: DINAMICA DO ESPELHO: A dinâmica abordada teve como objetivo a apresentação do grupo e do autoconhecimento, pois cada uma teve que falar seu defeito e sua qualidade, ao final desta atividade foi feito um relaxamento psicológico, em círculo foi colocado de lado todos os seus problemas, muitas delas se emocionaram pelo fato de ter lembrado de sua infância, assim muitas tiveram uma infância sofrida, uma marca guardada no coração de cada uma delas; tivemos proveitoso enorme porque depois de colocado para fora todas essas emoções foi percebido que o aprendizado da vida leva em conta as alegrias e as tristezas.

TEMA: ATIVIDADE FÍSICA: O tema abordado teve como objetivo propiciar um momento de atividade física moderada, mostrando a importância dessa prática regular e os benefícios por ela trazidos. Inicialmente aferimos a pressão arterial de todas as idosas e começamos com alongamentos de MMSS, MMII e cervical na posição em pé e em forma de círculo. Depois executamos um circuito com 10 estações, intercalando exercícios de MMSS, equilíbrio, MMII e aeróbico, com duração de 2 minutos em cada estação do circuito e 30 segundos de descanso entre cada. As praticantes foram orientadas como deveria ser feitas as execuções de cada movimento e antes foi simulado pelas condutoras da atividade, durante a atividade todas foram monitoradas e corrigidas possíveis execuções do movimento realizadas de forma inadequada. Ao final realizamos uma caminhada com exercícios respiratórios para voltar a respiração serena.

TEMA: ORIENTAÇÃO POSTURAL E ALONGAMENTO GLOBAL: Este tema foi bastante divertido, foi explanado e entregue uma cartilha educativa a respeito das orientações posturais, como se posicionar diante as atividades de vida diária, como varrer a casa, engomar, lavar roupa, pegar objetos altos, organizar o jardim, forrar cama, porque na medida que se corrigem há uma diminuição significativa nos índices de dores lombares, cada uma pode participar contanto para os discentes como estavam se autocorrigindo; também foi demonstrado a importância como realizar os alongamentos globais, antes de iniciar o dia e importante se alongar para mostrar ao corpo que ele está acordado; assim a equipe demonstrou por meio da prática e do cartaz figurativo quais os alongamentos mais comuns.

No final de todas essas explicações fizemos a “Dança das cadeiras”, tocava a música e elas andavam em círculo, quando a música parava cada uma tinha que sentar de forma correta, a que não se sentou foi imediatamente corrigida, até que no final foi observado que aprenderam de forma correta como sentar e se levantar da cadeira; assim levaram para casa esse aprendizado melhorando a qualidade de vida de cada uma delas.

TEMA: ADESÃO MEDICAMENTOSA: Neste tema indagamos as idosas sobre o que e adesão medicamentosa? E se elas fazem isso? Sabemos que muitas delas são hipertensas e é necessário se ter o controle desta doença crônica por meio da medicação, da atividade física e da alimentação saudável, isso foi abordado detalhadamente para o grupo da terceira idade, foi feito uma roda de conversa, levando cartaz educativos e no final dinâmicas recreativas foram feitas.

Como sabe-se que os idosos de uma maneira geral, esquecem de tomar a medicação, e como foi afirmado por elas mesmas, foi feita avaliação neurológica, onde trabalhamos a atenção, a cognição junto a percepção visual e auditiva, por meio de testes.

Numa folha escrita vários numero 6 e alguns 9, pela semelhança de forma, cada uma recebeu a folha e circulava o numero 9, foi percebido que muitas delas passavam batido por alguns numerais 9 perdidos nos 6, foi feito também a plaquinha das cores, onde não se ler a cor e sim a palavra da cor, notou se dificuldade também devido ao nível de cognição, e por fim foi dada a cada uma uma sequencia logica de figuras, sem olhar elas tinham que dizer qual a sequencia; pode se dizer que foi o teste de maior erro, justamente devido a falta de memorização.

TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O tema abordado teve como objetivo mostrar a importância da alimentação saudável na terceira idade entregamos uma cartilha com as devidas orientações a respeito de como deve ser a escolha dos alimentos e quais são os principais reflexos físicos na saúde do idoso com uma alimentação adequada. Todas as idosas relataram seu tipo de alimentação, a quantidade de refeições diárias e experiências por elas vividas a respeito da melhora da qualidade de vida após aderirem a uma alimentação adequada. Ao final realizamos um lanche saudável, com algumas frutas.

TEMA: AUTO-ESTIMA: Foi realizada uma roda de conversa, para ser discutido tema “Quem Eu Sou faz a Diferença?”, e contado uma historia com esse tema, fazendo com que houvesse uma reflexão e discussão em grupo, as fazendo ver como eram importantes nos seus âmbitos familiares e fraternos. Logo em seguida foi proposta uma dinâmica para que cada uma entregasse uma fita, elogiando ou falando como a outra era importante pra vida de cada uma delas. Essa dinâmica as emocionou muito e causou grande harmonia e união do grupo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Realizando uma análise geral de todo o percurso feito, consideramos que progredimos de forma contínua no processo de desenvolvimento pessoal e profissional. Consideramos que os fisioterapeutas como todo profissional da saúde adquirem cada vez mais conhecimentos através

da sua prática e melhoram-nos ao logo do tempo. Como refere Hesbeen (2000) a experiência por si só não gera conhecimento, necessita de ser refletida, discutida e contextualizada.

O local onde desenvolvemos o estágio foi muito gratificante, pois tivemos a oportunidade de desenvolver competências que já nós detinha e adquirir outras novas como desenvolver atividades e dinâmicas para as idosas num salão. Com mínimas coisas, o que nos fez desenvolver a capacidade de se adaptar a qualquer local que pudéssemos explorar a fisioterapia.

Todavia, consideramos que atingimos todos os objetivos propostos, com desenvolvimento das atividades pretendidas. O apoio e acompanhamento foram muito importantes, nomeadamente da professora orientadora, que se mostrou sempre disponível no acompanhamento dos estágios e no esclarecimento de dúvidas (incluindo reuniões individuais e de grupo). Que na nossa opinião, eram momentos de partilha e aprendizagem importantes.

A profissão de fisioterapeuta encontra-se numa fase de mudança e, como tal, deve-se apostar cada vez mais no desenvolvimento dos profissionais, aplicando a experiência profissional à prática, de modo a garantir à população idosa a prestação de cuidados com qualidade e competência em cada um de seus níveis de atenção.

Sendo tratado sobre envelhecimento, observa-se que a variabilidade de cada pessoa (genética e ambiental) acaba impedindo o estabelecimento de parâmetros. Por isso, a idade cronológica, a idade em si não determina o envelhecimento, ela é apenas um dos elementos presentes no processo de desenvolvimento, servindo como uma referência da passagem do tempo. O que leva a longevidade e justamente o modo como estes idosos se adaptam a estas mudanças corporais, para isso buscar a qualidade de vida é essencial.

CONCLUSÃO:

Diante do envelhecimento populacional acelerado, o objetivo deixa de ser apenas prolongar a vida, mas, principalmente, a manutenção da capacidade funcional de cada indivíduo, de forma que ele permaneça autônomo e independente pelo maior tempo possível, a esse processo. O sistema de saúde das nações em rápido envelhecimento, como o Brasil, precisa garantir: acesso universal aos cuidados primários, políticas públicas para o controle de fatores de risco e estímulo a estilos de vida saudáveis, condições para estabelecer indicadores capazes de identificar indivíduos de alto risco, ênfase em promoção da saúde e prevenção de doenças e que o idoso seja avaliado de forma holística, com o objetivo principal de manutenção da capacidade funcional (6).

Existe um déficit de serviços para o atendimento de pacientes idosos, semelhante ao que

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

ocorre em outras nações em desenvolvimento: o acesso ao atendimento é difícil e os profissionais ainda não estão preparados para lidarem com a complexa interação entre as doenças, o processo de envelhecimento e fatores sócio-culturais, que atuam como determinantes da saúde dos idosos; proporcionando aos idosos como seres biopsicosociais, uma melhor qualidade de vida (6).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- (1) ARAÚJO, M. A. S. et al. Atenção básica à saúde do idoso no Brasil: limitações e desafios. *Góiana – GO*, 2008;3(2):122-125.
- (2) SCHNEIDER. R. H. Irigaray. T. Q. O Envelhecimento na atualidade : aspectos cronológicos, biológicos e sociais Apud; Neri, A. L., & Freire, S. A. (Orgs.). (2000). *E por falar em boa velhice*. Campinas: Papirus. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>
- (3) SCHNEIDER. R. H. Irigaray. T. Q. O Envelhecimento na atualidade : aspectos cronológicos, biológicos e sociais Apud; Debert, G. G. (1999). *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>
- (4) MINISTERIO DA SAÚDE. Caderno de Atenção Básica – Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Nº 19, Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília – DF, 2006.
- (5) HESBEEN, W.- Cuidar no Hospital. Loures: Lusociência, 2000. 201 p. ISBN 972-8383-11-8.
- (6) COSTA, E. F. A.; PORTO, C. C.; SOARES, A. T. – Envelhecimento populacional brasileiro e o aprendizado de geriatria e gerontologia. *Revista da UFG, Vol. 5, No. 2, dez 2003* Disponível em: http://www.proec.ufg.br/revista_ufg/idoso/envelhecimento.html