

ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE À GRUPO DE IDOSAS EM COMUNIDADE DA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PARAIBA.

Maithê Avelino Salustiano ¹
Mirelly dos Santos Abilio ²
Alecsandra Ferreira Tomaz ³

RESUMO

Introdução: O Brasil está passando por um processo de transição demográfica caracterizado, principalmente, pela diminuição da população de jovens e aumento na camada de idosos. A possibilidade de assumir papéis produtivos aumenta a probabilidade de sucesso no envelhecimento. Considerando a relevância de inserção do fisioterapeuta no processo de promoção de saúde, este estudo tem por objetivo relatar as experiências desenvolvidas por uma equipe de discentes do curso de Fisioterapia na atuação em um grupo de idosas ligado a uma instituição religiosa na cidade de Campina Grande, Paraíba, Brasil. **Metodologia:** Trata-se de um Relato de Experiência, com foco qualitativo realizado em uma comunidade carente da cidade de Campina Grande que aconteceu em 3 encontros, 1 vez por semana com duração de 120 minutos. **Resultados:** Os temas abordados nos encontros foram prevenção de quedas, a importância do autoestima e tecnologias e meios de comunicação. Além das rodas de conversa onde eram debatidos os temas, suas importâncias, riscos e prevenções também foram realizados exercícios de alongamento, fortalecimento, treinos de equilíbrio e circuitos. **Conclusão:** Pôde-se perceber a relevância dos temas tratados para o cotidiano das participantes e observar que ações simples foram capazes de trazer benefícios físicos e mentais às idosas, bem como fazê-las atentar para situações as quais estavam vulneráveis.

Palavras-chave: elderly, primary health care, physical therapy speciality.

INTRODUÇÃO

O Brasil, assim como os demais países em desenvolvimento na América Latina, está passando, nas últimas décadas, por um processo de transição demográfica caracterizado, principalmente, pela diminuição da população de jovens e aumento na camada de idosos (CARVALHO; RODRÍGUEZ-WONG, 2008). Considerando este envelhecimento populacional, é imprescindível que os profissionais de saúde implementem ações capazes de

¹ Autora: Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, maithe.avelino@gmail.com;

² Co-autora: Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, mirellyabsantos@gmail.com;

³ Orientadora: Professora do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual - UEPB, alecsandratomaz@hotmail.com;

promover a qualidade de vida entre os idosos (TAVARES *et al.*, 2016). As atividades de promoção de saúde têm foco intersetorial e estão baseadas num processo educativo que permita a conscientização das necessidades individuais e sociais (PILGER *et al.*, 2013), desenvolvendo atividades que promovam bem-estar físico, mental e social (PILGER *et al.*, 2015).

Segundo a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006), o estímulo à participação social dos idosos deve ser visto como diretriz no planejamento das ações de saúde, sendo o engajamento social ativo um componente do envelhecimento bem-sucedido. A teoria da atividade defende que a possibilidade de assumir papéis produtivos - tais como o trabalho remunerado, o voluntariado e a participação em grupos religiosos - aumentam a probabilidade de sucesso no envelhecimento; e esta participação sofre influência de cultura, crença, gênero, idade, hábitos socialmente aceitáveis, oportunidades e recursos disponíveis (PINTO; NERI, 2017).

Além disso, trabalhos em grupos já estabelecidos - como os que comumente acontecem em instituições religiosas - permitem que o profissional desenvolva com maior facilidade atividades que exigem confiança e conhecimento prévio entre os participantes, principalmente, porque entre eles já há vínculos (PILGER *et al.*, 2015).

Entre os fatores que levam ao afastamento social - logo são dificultadores do envelhecimento bem-sucedido - estão os declínios funcionais (GUEDES; SILVA; SILVA, 2007). Considerando a relevância de inserção do fisioterapeuta no processo de promoção de saúde, tanto pela importância do exercício da integralidade defendida pelo SUS quanto por sua atuação no manejo das incapacidades funcionais, este estudo tem por objetivo relatar as experiências desenvolvidas por uma equipe de discentes do curso de Fisioterapia na atuação em um grupo de idosas ligado a uma instituição religiosa na cidade de Campina Grande, Paraíba, Brasil.

METODOLOGIA

Trata-se de um Relato de Experiência, com foco qualitativo, resultado da atuação de alunos do curso de Fisioterapia, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), entre outubro e novembro de 2018, em uma comunidade carente da cidade de Campina Grande. As práticas estavam ligadas ao componente curricular Fisioterapia na Saúde Coletiva e aconteceram por 3

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

encontros, em frequência de 1x/semana e duração de 120 minutos. Todas as sessões ocorreram no prédio do Salão Paroquial, local onde há mais de cinco anos as idosas se reúnem para atividades religiosas; o grupo já possuía vínculos firmados, tanto pela proximidade territorial de residência quanto pelo convívio religioso e social, antes do início das atividades.

As atividades eram definidas com antecedência para que retratassem temáticas importantes no contexto social das participantes e que permitissem dinâmicas facilitadoras do entendimento; assim sendo, os assuntos abordados foram: prevenção de quedas; autocuidado; tecnologias e meios de comunicação. Antes de cada intervenção exercícios de alongamento foram realizados. Os materiais utilizados foram cadeiras, bastões e espelhos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro encontro o grupo de discentes foi apresentado ao grupo de idosas e houve divisão em duplas para avaliação das participantes. Após esse primeiro contato, foi organizada uma roda de conversa sobre prevenção de quedas conduzida por uma das estudantes facilitadoras da dinâmica.

As idosas relataram situações de queda pelas quais elas ou seus conhecidos haviam passado, atentando para os fatores que contribuíram para o incidente e, conseqüentemente, levantando hipóteses de como diminuir os riscos - fortalecimento muscular e mudanças nos fatores ambientais - e para uma das principais conseqüências da queda, a fratura - segunda lesão mais comum entre idosos, vítimas de queda representados no estudo de Freitas *et al.*, (2015).

Das oito participantes presentes nesse encontro, seis haviam sofrido ao menos uma queda, representando uma prevalência de 75% da amostra, valores semelhantes aos encontrados no estudo de Freitas *et al.*, (2015) onde a prevalência de queda da própria altura foi de 65,1%. Segundo Jahana e Diogo (2007), os maiores riscos para as quedas são ambientais (61,6% das causas) seguidos por problemas de saúde (36,9%). No mesmo estudo, 71,3% das quedas foram sofridas em ambiente domiciliar (41,1% em ambiente interno e 30,2% em ambiente externo). Diante dessas informações, o fisioterapeuta pode, através de ações de educação, promover ambientes mais seguros e evitar quedas colocando o idoso como protagonista de sua saúde.

Após dinâmica em roda de conversa, foram realizados alongamentos, exercícios para equilíbrio, coordenação globais e exercícios de força para os músculos dos membros inferiores, buscando promover melhores condições físicas que contribuíssem para evitar as quedas por ter efeitos positivos sobre a manutenção postural, como afirma Buranello *et al.*, (2011). Por fim, realizou-se uma dinâmica para estimular a memória das idosas.

No segundo encontro com o grupo de idosas o tema tratado foi a autoestima. Objetivou-se abordar a importância e influência do autocuidado e hábitos saudáveis sobre a autoestima, como sugerem Silva *et al.*, (2011 p.162) que concluem em seu estudo “a prática da atividade física promoveu percepções, atos e sentimentos positivos nos participantes do estudo em relação a si mesmo e ao grupo”. A dinâmica consistia em passar uma caixa de uma participante para a outra. Ao início da atividade, foi dito as idosas que dentro da caixa haveria a imagem de uma delas e que, uma a uma, deveriam fazer um elogio; dizer um momento bom que tinham passado com a pessoa da imagem e dar-lhe uma mensagem importante para o momento em que ela estava vivendo. Ao abrir a caixa, as participantes se depararam com um espelho e a quebra de expectativa tirou-as da zona de conforto. Muitas delas tiveram dificuldade em se elogiar e relatar um bom momento que tinham tido consigo mesmas, algumas chegaram a se emocionar.

Após a ação, houve uma roda de conversa onde foram debatidos temas relacionados a autoestima, reconhecimento de suas dores e conquistas, atenção ao corpo e a mente e como um poderia afetar o outro. Para finalizar, uma das facilitadoras conduziu um momento de relaxamento - buscando focar em como as sobrecargas emocionais afetam o corpo e vice-versa - seguido de exercícios de alongamento global.

No último encontro o tema abordado foi a tecnologia e os meios de comunicação. O objetivo do grupo de estudantes ao abordar esse tema foi discutir, com o grupo de idosas, as vantagens e desvantagens trazidas pelo avanço dos meios de comunicação e orientá-las sobre a melhor forma de evitar golpes e identificar falsas notícias, visto que, os golpistas têm buscado os idosos como alvo, pois têm maior dificuldade em identificar as fraudes (SCARPIONI *et al.*, 2016). Após a discussão sobre os benefícios e malefícios proporcionados pelas tecnologias, houve uma dinâmica onde as idosas receberam manchetes de notícias e tentaram descobrir se aquelas eram notícias falsas ou verdadeiras. Diante da dificuldade apresentada por elas, foi exposta a importância da leitura completa de notícias, observação da fonte e procura de informações em mais de um portal.

Além disso, foram compartilhadas histórias de golpes contra idosos e dicas de como evitar esse tipo de situação. Esse tipo de ação, além de atingir um objetivo principal - de informar sobre o tema abordado - possibilita uma visão mais integral do profissional fisioterapeuta. Pois mostra que a fisioterapia não é uma profissão apenas de reabilitação, mas que, principalmente na Atenção Básica, de forma integrada à uma equipe multidisciplinar, vê e interage com o indivíduo de forma global, considerando inclusive seu contexto social. Por fim, foi realizado um circuito com exercícios de sentar e levantar, desvio de obstáculos e exercícios com bastão. A tabela 1 sintetiza as atividades desenvolvidas.

Encontros	Tema	Intervenção
Encontro 1	Prevenção de queda	Roda de conversa, alongamentos, exercícios para equilíbrio, coordenação globais e exercícios de força para os músculos dos membros inferiores e dinâmica de estímulo de memória
Encontro 2	A importância do autocuidado	Dinâmica do espelho, roda de conversa, relaxamento e alongamento global
Encontro 3	Tecnologia e meios de comunicação	Dinâmica com manchetes de notícias falsas e verdadeiras, roda de conversa, circuito com exercícios de sentar e levantar, desvio de obstáculos e exercícios com bastão

Tabela 1: Atividades realizadas na intervenção

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final da ação, os objetivos previamente estabelecidos - levar informação, debater temas relevantes ao grupo e trabalhar exercícios que promovam benefícios físicos e mentais - foram alcançados.

Pôde-se perceber a relevância dos temas tratados para o cotidiano das participantes e observar que ações simples foram capazes de proporcionar benefícios físicos e mentais às idosas, bem como fazê-las atentar para situações as quais estavam vulneráveis.

Alguns empecilhos impossibilitaram a realização de outras ações planejadas, mas, de forma geral, os resultados foram satisfatórios. A interação com o grupo demonstrou o interesse pelos temas e, ao levar ações simples que pudessem prover melhorias na saúde das idosas, incentivou-se e percepção de que é possível promover saúde e prevenir acidentes sem grandes demandas de recursos.

REFERÊNCIAS

1. BURANELLO, Mariana Colombini et al. Equilíbrio corporal e risco de queda em idosas que praticam atividades físicas e sedentárias. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 8, n. 3, p.313-323, dez. 2011. Trimestral
2. CARVALHO, José Alberto Magno de; RODRÍGUEZ-WONG, Laura L.. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p.597-605, mar. 2008.
3. FREITAS, Maria Gonçalves de et al. Idosos atendidos em serviços de urgência no Brasil:: um estudo para vítimas de quedas e de acidentes de trânsito. **Ciência & Saúde Coletiva**, S.l., v. 20, n. 3, p.701-712, jan. 2015.
4. GUEDES, B. N, Silva MIT, Silva CC. A metodologia da problematização na Escola de Posturas da UFPB: um processo emancipatório na prática da educação gerontológica. *Rev. Eletr. Enf. [Internet]. 2007;9(2):298-14. Available from: <http://www.fen.ufg.br/revista/v9/n2/v9n2a02.htm>*
5. JAHANA, Kelly Onaga; DIOGO, Maria José D'elboux. Quedas em idosos: principais causas e conseqüências. **Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 4, n. 17, p.148-153, 22 ago. 2007. Bimestral.
6. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Distrito Federal.
7. PILGER, Calípe et al. Compreensão sobre o envelhecimento e ações desenvolvidas pelo enfermeiro na atenção primária à saúde. *Cienc. enferm. [online]. 19(1):61-73, 2013*
8. PILGER, Calíope et al. ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA UM GRUPO DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA. **Rev Enferm Atenção Saúde**, (s.i.), v. 4, n. 2, p.93-99, 2015.
9. PINTO, Juliana Martins; NERI, Anita Liberalesso. Trajectories of social participation in old age: a systematic literature review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 20, n. 2, p.259-272, abr. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160077>
10. SCARPIONI, Agesandro et al. Desenvolvimento de ambiente virtual para treinamento de idosos para evitar golpes pela Internet. **Espacios**, S.l., v. 9, p.13-21, 22 jan. 2016

11. SILVA, Luzia Wilma Santana da et al. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa: perspectivas de um Programa de Treinamento Físico. **Revista Temática Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 14, n. 3, p.145-166, jun. 2011
12. TAVARES, Darlene Mara dos Santos et al. Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 21, n. 11, p.3557-3564, nov. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320152111.03032016>.