

## A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Thereza de Fátima Saturnino Silva<sup>1</sup>

José Lucas Ildefonso da Silva<sup>2</sup>

Grasielle Maria Medeiros de Sousa<sup>3</sup>

Gabriela Melo de Andrade<sup>4</sup>

Angely Caldas Gomes<sup>5</sup>

### RESUMO

Nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI's) se faz necessário uma equipe multiprofissional promovendo os cuidados à pessoa com idade superior a 60 anos. Nesse contexto, o Fisioterapeuta prioriza a independência funcional, a fim de manter a autonomia e a independência do idoso para a realização de suas Atividades de Vida Diária (AVD's). Este estudo objetiva descrever as experiências dos alunos de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP no projeto de Extensão “A influência dos cuidados básicos, assistência e promoção da saúde em Idosos abrigados em Instituição de Longa Permanência/Abrigo, e melhora da qualidade de vida”, desenvolvido na Comunidade Católica Fanuel e na Associação Metropolitana de Erradicação da Mendicância (A.M.E.M.), ambas localizadas no município de Cabedelo - PB. As atividades foram desenvolvidas entre outubro de 2018 a maio de 2019, com a realização de encontros semanais, intercalados entre as duas ILPI's. As atividades foram desenvolvidas de forma coletiva e teve a participação de 12 idosos. Foram realizados exercícios de alongamentos globais, propriocepção, coordenação motora, mobilidade articular, força muscular e técnicas de relaxamento, visando o alcance da melhora da qualidade de vida, com a manutenção e/ou melhora da independência e da capacidade funcional dos idosos para as AVD's.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Serviços de Saúde para Idosos, Institucionalização; Qualidade de Vida; Fisioterapia.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno natural inerente a todos os seres humanos que caracteriza-se como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, relacionado a fatores

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, [thereza\\_sat@hotmail.com](mailto:thereza_sat@hotmail.com);

<sup>2</sup>Graduando do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, [lucas.bit@live.com](mailto:lucas.bit@live.com);

<sup>3</sup>Graduando do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, [gmmedeiros1@gmail.com](mailto:gmmedeiros1@gmail.com);

<sup>4</sup>Fisioterapeuta, Especialista e Docente do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, [anme.gaby@gmail.com](mailto:anme.gaby@gmail.com);

<sup>5</sup>Fisioterapeuta, Mestre e Docente do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, [angelycaldas@hotmail.com](mailto:angelycaldas@hotmail.com);

biológicos, psíquicos e sociais que influenciam o estilo e qualidade de vida do indivíduo. (FREITAS, 2011). No Brasil, o envelhecimento da população é um fenômeno que acompanha a tendência mundial e segundo os dados do IBGE 2010, a população de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos só cresce a cada ano. Estima-se que em 2025 o número de idosos será 32 milhões de pessoas, o que irá representar 11,4% da população. No Estado da Paraíba, houve também um crescimento acentuado da população paraibana acima de 60 anos. Em 2010, 11,98% da população paraibana era constituída por idosos, enquanto em 2000 a marca era de 10,17% (IDEME, 2012).

O crescimento do número de idosos está relacionado às transformações e transições epidemiológicas e demográficas que influenciaram também o aumento da expectativa de vida. Contudo, as limitações e doenças não são consequências evitáveis no processo de envelhecimento e acometem com mais frequência uma pessoa idosa. Por isso, o envelhecer é visto socialmente de forma negativa pela maioria das pessoas, pois, às alterações fisiológicas, morfológicas e socioeconômicas que são vividas de forma particular limitam a desenvoltura do idoso, proporcionando uma percepção de que este público em nada tem a contribuir para a sociedade (SILVA, 2011).

As diversas alterações fisiológicas relacionadas ao envelhecimento comprometem desde a funcionalidade física, até aspectos psicológicos e mentais da pessoa idosa. As alterações anatômicas surgem em primeiro lugar e por isso são mais visíveis. Na parte fisiológica, ocorrem diversas modificações e as alterações comprometem os vários órgãos e sistemas. Destaca-se a diminuição da coordenação e equilíbrio motor, do trofismo muscular, redução da massa óssea por desuso e/ou hereditariedade, resultando no aumento do número de quedas, condição esta que restringe ao leito grande número dessa população, dificultando e até impossibilitando o indivíduo de realizar as Atividades de Vida Diária (AVD's), o que leva a perda de autonomia e dependência total (DAWALIBI *et al.*, 2013).

No que tange o cuidado à pessoa idosa é estabelecido pela legislação brasileira como sendo uma responsabilidade da família. Contudo, diante das modificações ocorridas nos padrões familiares na sociedade, este cuidado vem sendo dividido com as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI's) que se destacam como uma alternativa de cuidados não familiares na prestação de uma assistência adequada ao público idoso. Assim, é cada vez mais comum à institucionalização do idoso (CAMARANO; KANSO, 2010).

Nessas instituições é imprescindível uma equipe multiprofissional, a fim de prestar um atendimento multidimensional para melhorar a qualidade de vida do público presente no local. Dessa forma o olhar ampliado e multidisciplinar no cuidado à pessoa idosa nas ILPI's devem contemplar fatores fisiológicos, funcionais e psicossociais, assim como proporcionar conforto ao indivíduo, pois, na maioria das vezes necessita não somente ser ouvido para não se sentir tão marginalizado do contexto social e com sensação de abandono (SILVA; FIGUEIREDO, 2012).

A assistência da Fisioterapia a pessoa idosa prioriza a independência funcional, como a habilidade de desenvolver de forma mais independente possível as AVD's. Tem como meta a abordagem integral do idoso, no que diz respeito a sua multidimensionalidade, trabalhando com vários objetivos, como por exemplo, a abordagem da fisioterapia respiratória, hidrocinesioterapia, exercícios cinesioterapêuticos, exercícios para a melhora da coordenação motora e equilíbrio, além de testes de sensibilidade. Somado ao trabalho de reabilitação o fisioterapeuta tem a competência de projetar atividades educativas e de promoção e prevenção à saúde (GUCCIONE; WONG; AVERS, 2013). No que se refere o cuidado prestado ao idoso institucionalizado, o trabalho tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dessas pessoas.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo apontar o impacto das ações realizadas pelos acadêmicos do curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba - IESP em duas ILPI's contempladas por um projeto de extensão, no que tange a melhora da qualidade de vida e capacidade funcional dos idosos.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente estudo é um relato de experiência que descreve as vivências de promoção a saúde realizadas no período de outubro de 2018 a maio de 2019 pelos alunos do curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, participantes do Projeto de Extensão interdisciplinar: “A influência dos cuidados básicos, assistência e promoção da saúde em Idosos abrigados em Instituição de Longa Permanência/Abrigo, e melhora da qualidade de vida”, cuja ações são voltadas para promover a qualidade de vida dos idosos com maior grau de independência funcional institucionalizados na Comunidade Católica Fanuel e na Associação Metropolitana de Erradicação da Mendicância (A.M.E.M.), ambas localizadas no município de Cabedelo, região metropolitana de João Pessoa - PB.

As duas ILPI's abrigam pessoas a partir de 60 anos e possuem estrutura para atender as condições necessárias para um bom acolhimento e prestação da assistência médica, material, religiosa e afetiva dos idosos. Atualmente, a A.M.E.M presta assistência a 50 idosos, sendo 6 idosos acamados, onde 25 são do sexo feminino e 16 do sexo masculino. Já a Comunidade Católica Fanuel possui 36 idosos residentes, e dessa população 3 encontram-se acamados, sendo 30 mulheres e 6 homens. As duas instituições contam com uma equipe multiprofissional formada por 29 e 17 funcionários, respectivamente, dentre eles estão profissionais da área da enfermagem, técnicos de enfermagem, cuidadores, cozinheiras, auxiliares de cozinha, auxiliares de serviços gerais, vigilantes, assistente social e as diretoras.

Atualmente, o projeto de extensão é formado por 11 (onze) acadêmicos de Fisioterapia que desenvolvem semanalmente as atividades nas duas ILPI's, de forma intercalada, onde os encontros acontecem nas terças-feiras a tarde, com duração média de quatro horas. É prestado pelos extensionistas um cuidado integral para os idosos institucionalizados e as atividades elaboradas buscam atender às necessidades físicas, bem como melhorar a qualidade de vida e o cognitivo dos idosos, com o desenvolvimento de exercícios que promovam a independência e a capacidade funcional para as atividades de vida diária.

No início das atividades do projeto as ações a serem realizadas nas duas ILPI's foram planejadas previamente pela coordenadora e alunos/extensionistas e a programação construída foi seguida ao longo do semestre. Além disso, próximo ao período de execução das atividades é elaborado um roteiro, denominado roteiro quinzenal, a fim de fazer a descrição da intervenção, com a sequência de exercícios, dinâmicas e materiais a serem utilizados para alcance do objetivo previsto para o momento. Todos os materiais utilizados para a realização das atividades são construídos pelo próprio grupo de extensionistas que buscam recursos recicláveis e de baixo custo para a criação.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Diante da complexidade que envolve o fenômeno do envelhecimento e as demandas de cuidado provenientes das condições de saúde dos idosos se faz necessário ações de saúde nos serviços de saúde, em todos os níveis de atenção, incluindo nessa perspectiva o contexto das ILPI's (SALCHER; PORTELLA; SCORTEGAGNA, 2015). Nesse sentido, foi desenvolvido o projeto a "A influência dos cuidados básicos, assistência e promoção da saúde em Idosos

abrigados em Instituição de Longa Permanência/Abrigo, e melhora da qualidade de vida”, que teve as suas atividades iniciadas em outubro de 2018 nas duas ILPI’s, totalizando 17 encontros.

As atividades iniciais estiveram voltadas para o reconhecimento das ILPI’s pelos integrantes do projeto, com finalidade de conhecer a estrutura física do local, fazer a aproximação com a equipe de funcionários e profissionais, manter o primeiro contato com os idosos e perceber o grau de interação dos mesmos. Dessa forma, foram elaboradas dinâmicas de interação que facilitaram esse processo e possibilitaram o estabelecimento de um vínculo. Após essa etapa foi realizada a avaliação individual dos 50 idosos pertencentes as duas ILPI’s, por meio da aplicação de um instrumento que continha questões relativas a identificação do idoso, funções corporais (audição, linguagem, voz/fala) e atividades funcionais (Atividades Vida Diária – AVD’s e Atividades Instrumentais da Vida Diária - AIVD’s, transferências, equilíbrio e marcha).

Foi um momento importante, pois, os extensionistas conseguiram perceber a individualidade de cada idoso e serviu como parâmetro para o direcionamento das atividades a serem desenvolvidas posteriormente. Em ambas ILPI’s as atividades foram realizadas de forma coletiva e teve a participação de uma média de 12 idosos em cada encontro. Esse quantitativo se manteve a cada encontro realizado, o que demonstra uma boa adesão. Embora possa parecer um número pequeno é considerado relevante, tendo em vista o grande número de idosos que já apresentam dificuldade física e/ou cognitiva. Os encontros eram iniciados e finalizados com o preenchimento da ficha de avaliação de cada idoso, com os seguintes registros: horário de início e término da atividade, verificação dos Sinais Vitais (Pressão arterial, Frequência cardíaca, Frequência respiratória), o estado geral do idoso e como se deu a sua participação, evolução e/ou o surgimento de alguma intercorrência na atividade realizada, bem como o grau de satisfação do idoso para a ação concluída.

De modo geral, as atividades envolveram técnicas de relaxamento, exercícios de alongamento e fortalecimento muscular para MMSS e MMII, exercícios para ganho de ADM, exercícios de propriocepção multissensoriais, equilíbrio e coordenação motora para membros superiores e inferiores, por meio da construção de dinâmicas, jogos e circuitos. As atividades tiveram sempre uma abordagem lúdica, utilizando objetos coloridos, de modo a possibilitar um ambiente dinâmico e divertido. Além disso, inseriram-se as práticas de recreação com a audição de músicas durante e após as atividades sendo tocadas as de preferência dos idosos.



Todas essas atividades tiveram impacto direto no estilo de vida do idoso e no seu desempenho para realizar as AVD's, pois, favoreceu a reeducação e reorientação em relação a essas práticas, estimulando a memória e também lembrando as suas experiências de vida. Assim, as atividades implicaram em desenvolver o hábito de cuidados diários por parte da pessoa idosa, proporcionando uma melhora funcional, possibilitando o indivíduo de realizar suas próprias necessidades. Além disso, buscou promover a interação social dos idosos institucionalizados, por meio das dinâmicas como atividades de pintura, desenho, música e dança que foram realizadas para estimular a sensação de bem-estar social.

Dessa forma, essas atividades tinham como finalidade promover a promoção da qualidade de vida da pessoa idosa institucionalizada, contribuindo para a sua independência e autonomia. Além disso, é importante destacar que só a própria presença dos extensionistas do projeto nas ILPI's já causa um impacto positivo na qualidade de vida do idoso, uma vez que promove a sensação de prazer e bem estar do idoso, afastando os sentimentos da tristeza e solidão comumente ocasionados pela ausência familiar (BATISTA *et al.*, 2014). Nesse sentido, ao término dessas atividades, muitos idosos relataram sensação de bem-estar e conforto.

Durante os encontros dos estudantes extensionistas nas duas ILPI's foi possível perceber impacto da senilidade na maioria dos idosos em decorrência do grande contingente com doenças incapacitantes e demências, o que cria muitas barreiras que levam a dependência e ao distanciamento social. Contudo, para alcançar uma vida mais saudável e com mais qualidade na velhice, ser faz necessário fazer a manutenção ou restauração da autonomia e independência do idoso (SCHNEIDER, 2010). Assim, mesmo as ILPI's não possuindo um caráter de foco e denominação exclusiva de serviço de saúde, cedem à demanda da assistência à saúde em função do grau de dependência dos idosos residentes (SALCHER; PORTELLA; SCORTEGAGNA, 2015).

Nessa abordagem, a Fisioterapia busca restabelecer e melhorar a capacidade funcional dos idosos, prevenindo sua deteriorização e proporcionando uma melhora na qualidade de vida. A sua abordagem parte de uma compreensão dos problemas relacionados com a velhice e de uma avaliação cinético-funcional ampla, a fim de identificar alterações e comprometimentos dos diversos sistemas, bem como pela análise do meio ambiente ao qual encontra-se inserido o idoso, equipe de cuidadores disponíveis e as relações sociais do próprio idoso. Além disso,

deve ser papel do Fisioterapeuta também promover saúde ao idoso no seu contexto integral, respeitando e garantindo a sua dignidade (SCHNEIDER, 2010).

Nesse sentido, enfatiza-se também a relevância da promoção da saúde do idoso e, assim, a importante atuação do Fisioterapeuta junto ao processo de senescência, pois, procura proporcionar um envelhecimento saudável, de forma integrada com os demais profissionais que atuam nesse processo, enfatizando a qualidade de vida do idoso. Nesse sentido, a promoção de saúde no campo gerontológico deve ser voltar o seu foco tanto para o aspecto individual, como no grupo, comunidade e/ou ambiente a qual pertença o idoso.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As práticas desenvolvidas pelo Projeto “A influência dos cuidados básicos, assistência e promoção da saúde em Idosos abrigados em Instituição de Longa Permanência/Abrigo, e melhora da qualidade de vida” nas duas ILPI’s, permitiram aos estudantes/extensionistas perceber o papel e a importância da Fisioterapia na promoção da saúde no cuidado ao idoso, uma vez que é possível ver as repercussões das atividades realizadas na melhora da qualidade de vida da população idosa institucionalizada.

É possível afirmar, nesse sentido, que as ações realizadas nesses espaços contribuíram para o resgate da autonomia e independência do idoso, aumento da mobilidade, alívio da dor, melhora no equilíbrio, força muscular e amplitude de movimento; diminuição de quedas e maior avanço para a realização das AVD’s. Além disso, a presença dos extensionistas nessas instituições contribuiu também para a promoção do prazer, viabilizando a interação social e diminuição dos sentimentos de angústia e solidão.

Além disso, com a experiência da extensão possibilitada aos estudantes de Fisioterapia do IESP ressalta-se o papel social da instituição em proporcionar uma formação diferenciada aos discentes, oportunizando a construção de um novo conhecimento acerca do processo de envelhecimento e da integralidade em saúde para idosos, consolidando-o por meio de atividades teórico-prático entre os discentes e os idosos. Nesse sentido, contribui também para o reconhecimento das necessidades desse público e para uma prática mais humanizada, com abordagens e métodos de cuidado mais criativos que devem ser executados à pessoa idosa em ILPI’s.

## REFERÊNCIAS

- BATISTA, M.R.F.F. A percepção do idoso sobre sua vivencia em Instituição de Longa Permanência. **Rev enferm UFPE on line**, v. 8, n.7, p.1988-1996, 2014.
- CAMARANO, A. A; KANSO, S. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. **R. bras. Est. Pop.** v. 27, n. 1, p. 233-235, 2010.
- DAWALIBI, N. W. *et al.* ANACLETO, G. M. C., WITTER, C., GOULART, R. M. M., AQUINO, R. C. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, v.30, n.3, p.393-403, 2013.
- FREITAS, E.V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- GUCCIONE, A. A., WONG, R. A., AVERS, D. **Fisioterapia Geriátrica**. 2013.
- IDEME - Instituto de Desenvolvimento Municipal e Estadual da Paraíba. **Características do crescimento populacional nas regiões geoadministrativas do estado da paraíba 20002010**. 17º Caderno Temático da série dos indicadores demográficos. João Pessoa, 2012.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2011). **Censo Demográfico 2010. Características da população e dos domicílios. Resultados do universo**. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Rio de Janeiro. Disponível em: [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br) Acesso em 23 de junho de 2013.
- SILVA, L. M. Envelhecimento e qualidade de vida para idosos: um estudo de representações sociais. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba - Centro de Ciências da Saúde - Programa de pós-graduação em enfermagem nível mestrado; 2011.
- SALCHER, E.G.S; PORTELLA, M.R; SCORTEGAGNA, H, M. Cenários de instituições de longa permanência para idosos: retratos da realidade vivenciada por equipe multiprofissional. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v.18, n.2, p259-272, 2015.
- SILVA, M. V., FIGUEIREDO, M. L. F. Idosos institucionalizados: uma reflexão para o cuidado de longo prazo. **Enfermagem em Foco**, v.3, n.1, p.22-24, 2012.
- SCHNEIDER, A. R. S. Envelhecimento e quedas: a fisioterapia na promoção e atenção à saúde do idoso. **RBCEH**, v. 7, n. 2, p. 296-303,2010.