

AÇÃO EDUCATIVA SOBRE OSTEOARTROSE COM IDOSOS DO CENTRO INTEGRADO DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE POTIGUAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Autor (1): Elayne Mayara da Silva Alves; Co-autor (1): Maria Ilonna de Medeiros Mendes; Orientadora(3): Aline Samaya Santos Fernandes.

(1)Universidade Potiguar, elayne_mayara@hotmail.com

(2)Universidade Potiguar, ilonnamedeiros@gmail.com

(3)Universidade Potiguar, alinesamaya@yahoo.com.br

Palavras-chave: osteoartrose; idoso; sistematização da assistência de enfermagem.

1. INTRODUÇÃO

As transformações nos quesitos demografia e epidemiologia têm elencado discussões e gerado reflexões sobre dificuldades relacionadas à procura de alternativas de cuidados ao aumento do número de idosos. Sabe-se que o processo de envelhecimento envolve inúmeras transformações, não relacionado apenas a aspectos biológicos, mas também no que diz respeito à qualidade de vida da pessoa idosa. Sendo que tais mudanças ocorrem de maneira muito particular e diferente para cada indivíduo (BATISTA, 2012).

Segundo Barduzzi et al. (2013), na fase do envelhecimento surge a diminuição da Capacidade Funcional (CF) de diversos órgãos e tecidos, o que leva a um considerável aumento de risco de doenças crônico-degenerativas, que em sua maioria vem se tornando cada vez mais prevalente no Brasil. Neste sentido, a Osteoartrose (OA) pode ser destacada entre essas enfermidades. Para Torres et al. (2015), a osteoartrose (OA) é uma das comorbidade que mais acometem os idosos mundialmente, se caracteriza pelo desgaste da cartilagem articular, podendo ainda levar a hipertrofia das margens dos ossos, ocasionando também mudanças na membrana sinovial.

Um fator ponderal na OA é a dor, o que leva geralmente as pessoas a procurarem por um tratamento, porém existe uma estimativa que 70% aderem a algum tipo de tratamento medicamentoso sem orientação médica. Tal patologia é considerada tão preocupante para a saúde

do indivíduo pelo fato de chegar a comprometer em 80% dos casos a mobilidade, e em 25% dos casos pode prejudicar as realizações de atividades do cotidiano. Ademais, a incapacidade, redução da qualidade de vida e aumento do risco de morbidade e mortalidade são comumente encontradas na OA (TORRES et al., 2015).

Na velhice problemas articulares e musculoesqueléticos estão entre os mais prevalentes. Osteoporose, lombalgia, artrite, reumatóide e osteoartrose, são os mais frequentes. Existe uma estimativa que essas doenças em 2020 serão a quarta causa de deficiências (BATISTA, 2012).

Além da obesidade, a incapacidade funcional em indivíduos com OA pode ser influenciada por inúmeros fatores, o qual pode citar a gravidade da patologia, força muscular, amplitude de movimento, sexo e idade (BATISTA, 2012).

Em termos de táticas de prevenção, controle e tratamento não farmacológicos de diversas doenças crônicas e degenerativas, a cada ano é evidente a importância da prática de atividades físicas, principalmente em pacientes portadores de doenças reumatológicas (SANTANA et al., 2014).

Tendo em vista esse parâmetro, cabe aos profissionais de enfermagem/saúde trabalharem na conscientização da população idosa, com o objetivo de promover a saúde e prevenir complicações que ocorrem no processo de envelhecimento, incentivando em especial os idosos a terem uma vida mais saudável e ativa. Assim, é essencial que os profissionais da saúde, mais especificamente o Enfermeiro, elabore planos de cuidados para que o paciente idoso possa escolher um estilo de vida que colabore com seu bem estar, pois é imprescindível fazer o controle de sua condição de saúde (ILHA et al., 2016).

Atividades físicas como a ginástica laboral e a dança para pessoas da terceira idade podem e devem ser estimuladas, sendo que os benefícios trazidos para os idosos vão além da movimentação corporal. Esse tipo de atividade faz com que eles socializem, movimentem e ativem a memória e emoção (MOURA, 2013).

Levando-se em consideração que a artrose constitui um problema de saúde prevalente na população idosa, foi visto a importância de desenvolver um trabalho sobre a temática com os idosos que compõem o Centro Integrado da Saúde (CIS) da Universidade Potiguar na Cidade de Natal no Rio Grande do Norte. Mediante observações, percebeu-se que um dos problemas enfrentados pelos idosos são doenças que causam limitações nos movimentos, como a artrose, pois acometem em sua maioria pessoas da terceira idade. Impulsionados por essa problemática pensou no seguinte questionamento: Como promover saúde e prevenção de agravos para esta patologia?

Este estudo teve como objetivo proporcionar aos idosos conhecimentos de maneira sucinta e clara sobre os mitos e verdades relacionados à artrose, nessa perspectiva a sistematização da assistência de enfermagem (SAE) foi usada para a aplicação das ações, enfatizando a promoção e prevenção da saúde a fim de minimizar os danos acometidos pela artrose.

2. METODOLOGIA

Este artigo trata-se de um relato de experiência acerca do trabalho realizado com os idosos que fazem acompanhamento no CIS da Universidade Potiguar - UnP, Campus Natal-RN. As ações foram proporcionadas pelas enfermeiras no decorrer do estágio supervisionado, concebidas no período de 09 de maio a 02 de junho de 2016. As atividades foram desenvolvidas em uma sala de aula da universidade, com 19 idosos que tinham idade entre 60 e 90 anos.

Para uma melhor explanação do conteúdo foi utilizado de forma lúdica uma peça teatral com fantoches e atividades voltadas para dinâmicas que os estimulassem a lembrar do conteúdo, colocando em prática o que foi explanado. Atividades físicas também foram desenvolvidas, como a ginástica laboral e a dança, com o propósito de incentivar a prática de exercícios que sejam benéficos para a mobilidade física. Foram realizadas pesquisas para sustentação científica na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases de dados como: Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Scielo (Scientific Electronic Library Online). Os critérios de inclusão foram estudos disponíveis na íntegra nos anos de 2011 a 2016, sendo que os critérios de exclusão foram artigos repetidos e que não abordassem a temática.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi evidenciada através das pesquisas feitas, que uma importante maneira de prevenir agravos relacionados à artrose é a prática de atividades físicas, por ser um instrumento ideal para uma melhor qualidade de vida, e conseqüentemente ajudar no bom funcionamento das articulações e tecidos musculoesqueléticos.

Para a prevenção de diversas patologias crônico-degenerativas como a artrose, os exercícios físicos são uma peça chave que tem contribuído satisfatoriamente para bons resultados. Terapia física local, reabilitação, exercícios, redução dos fatores mecânicos sobre a articulação e ainda terapias alternativas são capazes de trazer melhorias relacionadas à dor e função articular. Conhecer bem a patologia e os exercícios físicos ideais para o tratamento é a melhor maneira do profissional da saúde elaborar e aplicar condutas que colaborem para uma melhora no quadro sintomatológico da doença e da qualidade de vida do paciente (DUARTE et al., 2013).

Sabe-se que o trabalho do profissional enfermeiro vai de encontro com a promoção e prevenção da saúde, elaborando planos de cuidados com base na SAE. Porém é importante levar em

consideração casos como a artrose para um trabalho interdisciplinar, buscando o melhor plano de cuidados junto a outros profissionais, como por exemplo, os Fisioterapeutas. Contudo, a enfermagem tem um papel significativo na educação em saúde, para que os objetivos de um tratamento especializado tenha sucesso.

A educação é compreendida pelo emprego de técnicas e métodos pedagógicos que são fundamentais para melhor absorção dos conhecimentos pelo indivíduo. Entendendo assim, que a educação em saúde constitui uma maneira de utilizar tais técnicas e métodos com o objetivo de transmitir e compartilhar conhecimentos sobre saúde, o que pode influenciar em mudanças favoráveis a saúde e no estilo de vida das pessoas (ALMEIDA, 2016).

Tendo em vista o exposto, e para que as dúvidas dos idosos participantes do grupo do CIS - UNP fossem sanadas, foram utilizadas práticas educativas para trazer esclarecimentos a respeito da OA. Dessa forma, buscou-se relatar as atitudes que devem ser tomadas após o reconhecimento do surgimento dos sinais e sintomas, pois para a artrose é essencial que se exista um cuidado e tratamento o mais precoce possível, para que maiores complicações sejam evitadas.

4. CONCLUSÃO

Nas palestras que foram realizadas, foi relatado por grande parte dos idosos a existências de dores nas articulações e nos momentos das atividades físicas evidencio-se ainda mais a ocorrência dessas dores. Dessa maneira, o esclarecimento do conteúdo possibilitou que dúvidas fossem elucidadas, e com as atividades físicas foi observada a real necessidade de uma melhor atenção desses idosos para com a sua saúde.

É necessário que as ações educativas permitam uma abordagem criativa, que possam facilitar o aprendizado individual e coletivo, buscando a capacidade de cuidar de si e do outro. Em virtude do que foi mencionado acima, concluímos a ação com a convicção de que o profissional e o cuidado estão associados, uma vez que a classe de enfermagem deve estar voltada para o processo assistencial e não se pode diante disto perder de vista a qualidade da assistência.

Em virtude disso, percebe-se a real importância da assistência voltada ao idoso com um olhar mais minucioso, no intuito de encontrar fatores que possam de alguma forma agravar a saúde desses indivíduos. No âmbito da Enfermagem, a experiência com a classe da terceira idade poderá servir de estímulo aos enfermeiros para adotarem uma assistência mais humanizada e sem preconceito, passando-se a considerar que o cuidado de enfermagem deve ir além de ações pontuais, assistencialistas e assumir uma atitude proativa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edmar Rocha. Prática pedagógica de enfermeiros de Saúde da Família no desenvolvimento da Educação em Saúde. **Interface Comunic. Saúde Educ.**, Botucatu, v. 20, n. 57, p. 389-401. 2016.

BARDUZZI, Glauber de Oliveira et al. Capacidade funcional de idosos com osteoartrite submetidos a fisioterapia aquática e terrestre. **Fisioter Mov.**, Curitiba, vol. 26, no.2, p. 349-60, abr/jun. 2013.

BATISTA, J.S; PEDOTT, D; WIBELINGER, L. M. Avaliação das condições de saúde de idosos portadores de osteoartrite em uma cidade do interior do rio grande do sul. **Rev. Bras. Promoç. Saúde**, Fortaleza, V. 25, n. 3., p. 311-320, jul./set. 2012.

DUARTE, Vanderlane de Souza et al. Exercícios físicos e osteoartrose: uma revisão sistemática. **Fisioter Mov**, Curitiba, V. 26, n. 1, p. 193-202, jan/mar. 2013.

ILHA, Silomar et al. Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde. **Rev de Pesq. Cuidado e Fundam. Online**, v. 8, n. 2, p. 4231-4242, abr/jun. 2016.

SANTANA, Frederico Santos et al. Avaliação da capacidade funcional em pacientes com artrite reumatoide: implicações para a recomendação de exercícios físicos. **Rev. Bras. Reumatologia**, São Paulo, V. 54, n. 5, set/out. 2014.

TORRES, Gezilaine Rodrigues et al. Automedicação em Indivíduos com Osteoartrose Atendidos em uma Unidade Básica de Saúde. **Rev. Brás. Ci. Saúde**, v.19, n. 4, p. 291-298. 2015.

MOURA, Giselle Alves; SOUZA, Luciana Karine. Práticas de lazer de idosos institucionalizados. **Rev. Movimento**, Porto Alegre, v.19, n.4, p. 69-93, out/dez. 2013.