

O papel da fisioterapia na promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade em um lar de idosos: Relato de experiência.

Camila Nobrega Medeiros ¹

Crislayne dos Santos Silva ²

Joyce Dantas Batista ³

Márcio Thiago Teixeira de Lima ⁴

Vitória Vital Silva ⁵

Renata Newman Leite dos Santos Lucena ⁶

INTRODUÇÃO

De acordo com Oliveira et al. (2022) a saúde dos idosos tem evoluído devido às transformações sociais e econômicas que ocorreram nas sociedades, especialmente em países em desenvolvimento, como o Brasil, onde o número de idosos está projetado para dobrar nos próximos anos, criando uma demanda rápida por uma abordagem mais abrangente e humanitária em relação a esse grupo demográfico.

A institucionalização pode ser um fator que contribui para o desenvolvimento de alterações na capacidade funcional dos idosos, aumentando a dependência na realização das Atividades de Vida Diária. O processo de envelhecimento e suas variações estão fortemente relacionados ao declínio funcional, e, de acordo com estudos, esse declínio funcional pode ser agravado quando associado às Instituições de Longa Permanência (GAMA; SILVA; PIMENTEL, 2021).

Marinho et al. (2013) descobriram em sua pesquisa que quase 60% dos idosos institucionalizados são dependentes em algum grau. Conforme a idade dos idosos aumenta, é possível observar um aumento na dependência nas atividades diárias, como se locomover, vestir-se e alimentar-se. Observou-se que a progressão da dependência é mais notável nos idosos mais velhos e a avaliação do grau de dependência revelou que

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, camilanobregam@gmail.com;

² Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, oliveiracrys2401@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, joycedannttas03@gmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, thiagomteixeiraa@gmail.com;

⁵ Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, vitoriavital849@gmail.com;

⁶ Doutora em Modelos de Decisão e Saúde, Universidade Federal da Paraíba – UFPB, Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP, renatanlslucena@gmail.com

muitos idosos têm dificuldades com atividades de autocuidado, como banho e higiene pessoal. Destacam que a dependência não é permanente e pode ser alterada com os cuidados adequados. A qualidade dos cuidados fornecidos nas instituições de longa permanência desempenha um papel importante na capacidade dos idosos de realizar suas atividades básicas.

Diante das diversas transformações psicológicas, sociais e corporais enfrentadas pelas pessoas idosas, é essencial que recebam assistência da melhor maneira possível. Isso implica não apenas em iniciativas governamentais mais abrangentes e eficazes, mas também na capacitação dos profissionais de saúde e de todos os envolvidos para adotar condutas mais adequadas ao cuidado com os idosos. Portanto, essa população demanda uma atenção mais específica e, em muitos casos, até mesmo especializada (OLIVEIRA et al., 2022).

A fisioterapia tem surgido repetidamente como um tema de destaque no campo da saúde. Ela se estabelece como uma das áreas mais aplicadas quando se trata da prevenção e tratamento de disfunções relacionadas à idade. Além disso, a fisioterapia é reconhecida como um meio crucial para promover uma melhor qualidade de vida entre a população idosa (SILVA; SANTANA; RODRIGUES, 2019).

Este estudo oferece uma visão prática das ações fisioterapêuticas em um ambiente voltado para a terceira idade, demonstrando como essas práticas podem efetivamente promover a saúde e a qualidade de vida dos idosos em um lar dedicado ao seu cuidado.

METODOLOGIA

O presente artigo caracteriza-se como um relato de experiência, construído por meio da vivência de estagiários do oitavo período curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIESP em uma instituição de longa permanência para idosos do município de Cabedelo, visando descrever as atividades desenvolvidas com os idosos que lá residiam no período de março até maio de 2023.

A instituição de longa permanência onde desenvolveu-se a experiência relatada, contava com 42 idosos, com diferentes níveis de funcionalidade, desde acamados a idosos independentes funcionalmente. Durante as visitas dos estagiários, o quantitativo de idosos a participar era muito inferior ao total dos idosos estando sempre uma média de 10 idosos, numa faixa etária que variava dos 60 aos 90 anos participando das atividades propostas.

As visitas aconteciam todas as quartas-feiras, das 08h às 9:40h da manhã e contava com seis estagiários e uma professora que supervisionava as atividades. Durante o período do estágio foram confeccionados diversos materiais para dinamizar

os exercícios e atividades que trabalharam mobilidade, fortalecimento, equilíbrio, coordenação e estimular a cognição, objetivando uma melhora e manutenção da funcionalidade.

REFERENCIAL TEÓRICO

O estudo de Alves et al. (2020) apresentou que as mudanças significativas nas características demográficas e epidemiológicas, juntamente com a implementação da Estratégia Saúde da Família (ESF), apontam para a importância de incluir fisioterapeutas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). Isso oferece a oportunidade de participação em diversos programas de saúde nas UBS, como saúde da mulher, saúde do idoso, gestantes, saúde da criança, entre outros. O principal enfoque é a prevenção de doenças e a promoção da saúde, com o objetivo de aprimorar a qualidade de vida da comunidade. Destaca-se ainda que, é essencial que a fisioterapia inclua intervenções em grupo, com ênfase na promoção da saúde, seguindo uma abordagem interdisciplinar. Isso leva a práticas expandidas em domicílios, escolas, centros de saúde, igrejas, praças e comunidades em geral.

De acordo com Costa e Jesus (2022) as responsabilidades desempenhadas pela fisioterapia nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) têm como objetivo primordial promover a independência dos residentes. Essas atribuições abrangem tanto intervenções curativas quanto preventivas, visando restaurar condições adequadas de capacidade funcional e bem-estar emocional. Isso, por sua vez, contribui para um envelhecimento saudável e a realização das expectativas individuais dos idosos.

A participação em sessões de atendimento em grupo proporciona aos idosos uma valiosa oportunidade de interação e aumento do bem-estar, resultando em melhorias significativas na mobilidade e no equilíbrio, o que, por sua vez, contribui para um aumento na independência funcional. Estes fatores desempenham um papel crucial no processo de envelhecimento saudável. Tornou-se evidente a importância da combinação de atividade física com momentos de interação e socialização na vida dos idosos (COSTA; JESUS, 2022).

Em sua pesquisa, Silva e Duarte (2022) confirmaram que a fisioterapia desempenha um papel fundamental nos cuidados aos idosos que vivem em instituições de longa permanência. Durante sua revisão observaram que os estudos analisados através de exercícios de mobilidade, fortalecimento muscular, atividades cognitivas entre outras, demonstraram melhoria considerável na cognição, memória e funcionalidade dos idosos. Além disso, contribuiu para a prevenção de problemas como escaras e outras patologias associadas ao imobilismo. Concluindo que a fisioterapia

proporciona independência, autonomia e uma melhor qualidade de vida para essa população vulnerável e necessitada.

De modo geral, as percepções dos idosos sobre a fisioterapia são altamente enriquecedoras, visto que eles reconhecem a profissão como essencial para promover um impacto positivo em sua saúde individual. É essencial persistir na educação dessa população, visando a redução ou prevenção dos riscos associados a doenças na idade avançada. Dessa forma, busca-se proporcionar uma melhor qualidade de vida aos idosos, permitindo-lhes manter total independência nas atividades cotidianas (AUGUSTO; CAVALCANTE; ARANTES, 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cada visita eram realizados: circuitos funcionais, jogos para estimular a concentração, memória e coordenação motora, exercícios de mobilidade, alongamentos e fortalecimento muscular, treino de marcha com e sem obstáculos entre outros, buscando sempre exercitar corpo e mente com exercícios de dupla tarefa. Ao final das visitas os idosos agradeceram e relataram como a presença do grupo era benéfica para eles, além de ser possível observar como as práticas auxiliavam na funcionalidade e no desempenho cognitivo e social dos mesmos.

Lidar com o público idoso traz consigo desafios, na instituição nem sempre os idosos estavam dispostos ou em condições de participar, então era necessário que houvesse adaptações. O quadro de saúde de alguns, principalmente com alguma demência, que por sua vez era muito comum no local, também dificultava a adesão às atividades. Isso ressalta que é de suma importância a realização de atendimentos individualizados e específicos em casos especiais, o que infelizmente nem sempre acontece nas ILPIs ou muitas vezes não é suficiente.

A utilização dos materiais confeccionados foi de grande valia durante os atendimentos coletivos, pois estimulava os idosos a participarem, além de facilitar os comandos através do estímulo visual. Cones, arcos, pesos, escada de agilidade, bastões e bolas foram alguns dos materiais empregados durante os atendimentos, que aliados à criatividade, resultaram em atividades dinâmicas e envolventes.

Ao término do estágio, observaram-se resultados positivos, incluindo o aumento da interação social entre os idosos e uma melhoria geral em sua funcionalidade. Esses avanços contribuíram significativamente para a qualidade de vida dessa população idosa, destacando assim a relevância da intervenção fisioterapêutica nesse contínuo e inevitável processo do envelhecimento. Essa atuação, por meio da promoção e educação em saúde, desempenha um papel fundamental no apoio e no bem-estar dos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio na atenção primária, no contexto ao idoso institucionalizado foi uma experiência enriquecedora, possibilitando conhecer a realidade voltada a pessoa idosa, seus desafios e possibilidades. A fisioterapia desempenha um papel de grande importância na saúde do idoso, promovendo independência, funcionalidade e qualidade de vida, contribuindo assim para um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Funcionalidade; Idoso.

REFERÊNCIAS

ALVES, Nágila Silva et al. Perspectivas sobre o trabalho do fisioterapeuta na atenção básica: uma revisão integrativa. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol, v. 12, n. 1, p. 2, 2020.

COSTA, Bárbara; JESUS, Lucas. A importância da fisioterapia preventiva no processo de envelhecimento saudável em idosos institucionalizados, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/30660>. Acesso em: 17 de set. 2023.

GAMA, Dhéssy; SILVA, Marcella; PIMENTEL, Paulo. A funcionalidade de idosos institucionalizados: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 10, p. e9024, 16 out. 2021.

MARINHO, L. M. et al.. Grau de dependência de idosos residentes em instituições de longa permanência. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 34, n. 1, p. 104–110, mar. 2013.

MOREIRA AUGUSTO, D.; VIEIRA CAVALCANTE, F.; BARBOSA ARANTES, P. Atendimento a Pessoa Idosa Inserida na Atenção Básica: Subsídios Fisioterapêuticos para Promoção da Saúde. **Revista Pluri Discente**, [S. l.], v. 1, n. 3, 2021.

OLIVEIRA, Erick Michell Bezerra et al. Performance Fisioterapêutica na reabilitação da saúde do idoso. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 11, p. e171111132670-e171111132670, 2022.

SILVA, J. V. M. B. da; DUARTE, I. H. F. .Importância da fisioterapia na manutenção da qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 362, 2022. DOI: 10.51161/rem/3309.

SILVA, Francisco Luis Cunha; DE SANTANA, Wilson Ribeiro; RODRIGUES, Tatyanna Silva. Envelhecimento ativo: o papel da fisioterapia na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **Revista Uningá**, v. 56, n. S4, p. 134-144, 2019.

