

ENVELHENCENDO COM QUALIDADE DE VIDA EM UM AMBIENTE HUMANIZADO

Denise da Silva Gonçalves¹
Luana Severo dos Santos²
Angely Caldas Gomes³
Gabriela Melo de Andrade⁴

RESUMO

As Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI's) se apresentam como alternativa de cuidados ao público idoso. Nesses espaços percebe-se as limitações funcionais em decorrência do processo de envelhecimento são cada vez mais presentes e acarretam a perda na qualidade de vida. A Fisioterapia visa alcançar a melhora da autonomia e independência do idoso institucionalizado. Dessa forma, esse trabalho tem como apontar a contribuição da Fisioterapia no processo de envelhecer com qualidade de vida dos idosos no âmbito de duas ILPI's no município de Cabedelo- PB, contempladas pelas ações de um projeto de extensão do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, que tem como alvo principal melhora da qualidade de vida e capacidade funcional dos idosos institucionalizados. Os encontros aconteceram semanalmente entre outubro de 2018 a maio de 2019, com o desenvolvimento de atividades coletivas que envolviam a realização de exercícios de alongamentos globais, propriocepção, coordenação motora, mobilidade articular, força muscular e técnicas de relaxamento. Dessa forma, percebe-se os benefícios que as atividades trouxeram na da qualidade de vida, com a manutenção e/ou melhora da independência e da capacidade funcional dos idosos para as atividades de vida diária (AVD's), bem como na construção de um ambiente mais humanizado.

Palavras-chave: Envelhecimento, Institucionalização, Qualidade de Vida, Fisioterapia.

INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização das Nações Unidas (ONU), o envelhecimento é considerado um fenômeno mundial, o qual promoverá um aumento três vezes maior que o atual da população idosa nos próximos 43 anos. Calcula-se que em 2050 a expectativa de vida nos países desenvolvidos será 87,5 anos para sexo masculino e 92,5 anos para sexo feminino, e nos países em desenvolvimento será de 82 anos para sexo masculino e 86 para o sexo feminino. No

¹Graduanda do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, dennisegoncalves@hotmail.com;

²Graduanda do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, luhsevero4@gmail.com;

³Fisioterapeuta, Mestre e Docente do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, angelycaldas@hotmail.com;

⁴Fisioterapeuta, Especialista e Docente do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP, anme.gaby@gmail.com;

Brasil, o envelhecimento da população é também evidenciada e de acordo com o 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, segundo dados do Instituto de Desenvolvimento Municipal e Estadual da Paraíba (Ideme), estima-se que no período de 2000 a 2010, ocorreu um crescimento respectivamente de 60% da população de idosos. Essa transição demográfica vem promovendo uma mudança no perfil epidemiológico das populações, resultando em patologias com alterações fisiológicas acarretadas pelo envelhecimento e, conseqüentemente, uma maior vulnerabilidade nessa população, culminando em um alto grau de dependência familiar para ajudar na execução das atividades de vida diária (AVD's), aumentando os fatores de riscos e a probabilidade de ocasionar perda de autonomia (FECHINI *et al.*, 2015).

Quanto ao cuidado à pessoa idosa é estabelecido pela legislação brasileira como sendo uma responsabilidade da família. Para Vasconcelos (2000) o cuidar a pessoa idosa “implica função física, psicológica, relacional, material, e para tal demanda, é fundamental a disponibilização de determinadas condições econômicas e sociais que viabilizem o cuidado”. Contudo, na atualidade, nem todas as famílias estão aptas a cuidar de seus membros, devido à crise econômica e as transformações no mundo do trabalho. Assim, 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. (CAMARANO; KANSO, 2010).

No que tange a saúde do idoso institucionalizado percebe-se que as limitações funcionais são cada vez mais presentes e acometem o indivíduo como um todo, acarretando limitação funcional, e conseqüentemente, perda na qualidade de vida. Dentro dessa temática o processo de morte é mais acelerado, visto que, ocorre inúmeras mudanças orgânicas e estruturais no corpo do idoso, onde os mesmos ficam propensos a mais danos, muitas vezes, irreversíveis. Vale ressaltar, que a fragilidade músculo-esquelética e o sedentarismo atuam como catalisadores naturais do processo (TESTON *et al.*, 2014).

Nesse contexto, destaca-se nas ILPI's o papel da Fisioterapia no desenvolvimento da prática do exercício físico, a fim de alcançar a qualidade de vida dos idosos, com aumento da autonomia e independência. A Fisioterapia Geriátrica trabalha no resgate da funcionalidade e tem papel fundamental no ganho de estabilidade, equilíbrio, força e resistência muscular (GUIMARÃES *et al.*, 2014). Dessa forma, é uma área da saúde que tem grande importância no resgate da funcionalidade desses idosos por meio da prática de exercícios físicos, alongamentos e técnicas. Dessa forma visa minimizar os danos relacionados a essa disfuncionalidade acarretada pela velhice e agravos decorrentes a institucionalização do idoso. Para tanto, se faz necessário um olhar global para o idoso, trabalhando o indivíduo com toda sua trajetória de vida que é retratado em seu corpo, buscando um excelente estado de saúde e na qualidade de vida. (MACIEL *et al.*, 2010).

Assim,, o objetivo desse artigo é apontar a contribuição da Fisioterapia no processo de envelhecer com qualidade de vida dos idosos institucionalizados, no âmbito das duas ILPI's no município de Cabedelo- PB, contempladas pelas ações de um projeto de extensão do Curso de Fisioterapia do Instituto de Educação Superior da Paraíba – IESP que tem como alvo principal melhora da qualidade de vida e capacidade funcional dos idosos institucionalizados.

METODOLOGIA

Trata- se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência dos estudantes da graduação do curso de Fisioterapia do Instituto de Ensino Superior da Paraíba- IESP participantes que integram o Projeto de Extensão “A influência dos cuidados básicos, assistência e promoção da saúde em idosos abrigados em Instituição de Longa Permanência/ Abrigo e melhoria da qualidade de vida”, de caráter multidisciplinar fazendo parte também os cursos de Psicologia, Nutrição e Odontologia. As atividades aconteceram no período de novembro de 2018 a maio de 2019.

O Projeto de Extensão tem por objetivo desenvolver atividades para contribuir na melhoria da qualidade de vida de idosos não acamados que residem em Instituição de Longa

Permanência para Idosos (ILPI's), bem como, permitir aos estudantes vivenciar a importância da atuação do trabalho da Fisioterapia com a população idosa. As atividades são realizadas em duas ILPI's: a Comunidade Católica Fanuel e na Associação Metropolitana de Erradicação da Mendicância (A.M.E.M.), situadas na cidade de Cabedelo- PB. Ambas foram escolhidas para a realização do projeto porque nesses espaços já tinham atividades da própria instituição de ensino superior sendo desenvolvidas por outras áreas da saúde.

A Comunidade Católica Fanuel foi fundada em 16 de Janeiro de 2003 e atualmente abriga 36 idosos, sendo 30 mulheres e 6 homens, sendo 3 idosos acamados. Já a A.M.E.M é mais antiga e foi fundada em 1971 e hoje no local residem 41 idosos, sendo 25 do sexo feminino e 16 do sexo masculino, sendo o número de acamados em torno de 6 idosos. Ambas as ILPI's possuem 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.

As atividades nessas ILPI's são desenvolvidas semanalmente, todas às terças-feiras, e têm por objetivo melhorar a qualidade de vida através de uma assistência integral dos cuidados aos idosos institucionalizados, visto que muitos idosos passam boa parte de seu dia sentados ou sem qualquer atividade mais prazerosa. Além disso, a promoção de uma maior independência funcional para a realização das atividades do cotidiano é parte da essência das atividades realizadas.

O planejamento das ações do projeto foi realizado pela professora e extensionistas com a construção de um cronograma semestral contendo todas as atividades fisioterapêuticas que deverão ser desenvolvidas pelos estudantes ao longo dos meses. Todos os materiais utilizados nas atividades são construídos pelos próprios alunos com produtos recicláveis e de baixo custo. Assim, as atividades são desenvolvidas nas duas ILPI's de forma coletiva e de uma maneira lúdica para que cada vez mais idosos possam aderir a atividade proposta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desde o início do projeto de extensão já aconteceram 17 encontros, aproximadamente. Iniciou com visitas feitas pelos alunos para conhecer a estrutura física e a dinâmica de funcionamento das duas ILPI's. Em um segundo momento, foi feita uma dinâmica de interação entre alunos extensionistas e os idosos com o objetivo de serem apresentados e formar vínculos entre eles. Após isso, foi aplicada uma ficha de avaliação apenas aos idosos que além de apresentarem certo grau de independência funcional, possuíam um nível bom de cognição, excluindo-se os acamados e com um grau de demência mais avançado. Posteriormente, os extensionistas iniciaram as atividades que foram previamente programadas através de um roteiro, baseando-se no cronograma semestral previamente elaborado por alunos e professora.

As atividades desenvolvidas acontecem de forma coletiva através de palestras educativas, exercícios cinesioterapêuticos para membros superiores e inferiores, exercícios de equilíbrio, técnicas de relaxamento, exercícios para motricidade fina, além de, circuitos psicomotor e trabalho proprioceptivos com orientações para cuidados com os pés, tudo isso, com o objetivo melhorar qualidade de vida e independência desse idosos para que os mesmos possam realizar suas atividades de vida diária com maior autonomia e satisfação, promovendo o bem-estar e saúde nesse grupo, ampliando essa forma de assistência e do autocuidado.

Considerando-se os vários procedimentos usados durante a assistência ao paciente, os exercícios fisioterapêuticos encontram-se entre os recursos fundamentais, ocupando o centro dos programas elaborados para melhorar ou restaurar as funções de um indivíduo ou prevenir as disfunções. Exercício fisioterapêutico é considerado o treinamento sistemático e planejado de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas, com a intenção de proporcionar ao indivíduo meios de tratar ou prevenir comprometimentos, melhorar, restaurar ou aumentar a função física, evitar ou reduzir fatores de riscos relacionados à saúde e aperfeiçoar o estado de saúde geral, o preparo físico ou a sensação de bem-estar (KISNER, 2005).

A atividade física é importante para o envelhecimento, pois, traz além de benefícios funcionais, como a melhora da musculatura, equilíbrio postural, também proporciona para o participante benefício social, pois o reintegra novamente na sociedade e lhe apresenta novas amizades, e também proporciona benefícios psicológicos, esses que por sua vez melhoram a auto estima do idoso e faz com que ele se sinta estimulado a outras atividades da sua vida

(VERDERI, 2004). As atividades devem ser encorajadas nos idosos não apenas pelos efeitos benéficos nos níveis fisiológicos e funcionais e sim porque também melhoram o humor, a insônia e a prevenção de quedas (SHEPARD, 2003).

A prática de atividade física deve estar relacionada com as necessidades de cada indivíduo, buscando suprir as carências de cada um, ou seja, as atividades devem ser escolhidas de acordo com o objetivo final de cada pessoa, no caso do idoso, ela tem muito mais como objetivo a melhoria da qualidade de vida e a facilidade na realização das atividades básicas diárias do cotidiano (FERREIRA, 2003).

Nos encontros semanais do projeto a programação seguem a seguinte ordem: o preenchimento de uma ficha de acompanhamento do idoso com a verificação dos sinais vitais (SSVV), após esse momento os alunos que foram previamente responsáveis pela realização do roteiro da semana e elaboraram a atividade do dia a conduzem com o auxílio dos demais extensionistas, que acompanham os idosos na realização dessas atividades sempre respeitando o limite de cada participante. Por fim, os SSVV são novamente verificados e caso tenha ocorrido alguma intercorrência é registrado na ficha individual do idoso, bem como, o grau de satisfação do idoso por ter realizado e participado das atividades do dia.

Dessa forma, as atividades realizadas pelo projeto contribuíram para a melhora de vários aspectos relacionados a saúde do idoso institucionalizado, como 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. Assim, percebe-se a contribuição da Fisioterapia no restabelecimento e no melhorar da capacidade funcional dos idosos, contribuindo para melhorar a qualidade de vida do idoso e tornando o ambiente mais humanizado, uma vez que só a presença dos estudantes nas ILPI's trouxe alegria e possibilitou maior interação social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio das atividades lúdicas desenvolvidas pelos estudantes de Fisioterapia no projeto nas ILPI's que remetem a trabalhos motores e cognitivos que promoveram uma melhora

na qualidade de vida dos idosos em ILP's. Pode-se observar que há uma boa adesão dos idosos institucionalizados às atividades que são desempenhadas, pois, o quantitativo de idosos foi proporcional em ambas as instituições, nos levando a concluir que ocorre uma manutenção no número de pessoas que participam ativamente dos exercícios propostos.

Além disso, é perceptível o nível de satisfação pós- atividade tanto dos acadêmicos, pela sensação de dever cumprido, como por parte dos idosos que participaram, pois, ao final é possível perceber o sentimento de alegria e bem- estar. Contudo, se faz necessário intensificar essa rotina de atividades, trazendo- as para um cronograma semanal em cada ILP's contemplada, pois, os benefícios alcançados serão conseguidos de forma mais otimizada, impactante e com resultados ainda mais satisfatórios, por contribuir na melhoria da autonomia do indivíduo e, conseqüentemente na qualidade de vida dessas pessoas.

Além disso enfatiza-se a relevância da participação dos acadêmicos dentro dessa temática, viabilizando a importância dessa relação teoria-prática sobre a influência do envelhecimento no processo saúde-doença, proporcionando aos estudantes ampliarem seus conhecimentos, sendo possível compreender e ir além da lógica comum que predomina a vida acadêmica, tornando-os futuros profissionais humanizados e cidadãos responsáveis pela sociedade que fazem parte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

FELIX, J.S. Economia da Longevidade: uma revisão da bibliografia brasileira sobre o envelhecimento populacional. **Encontro da Associação Brasileira de Economia da Saúde**, v. 8, n. 1, p. 1-17, 2007.

KALACHE, A., Veras, R. P.; Ramos, L. B. **O envelhecimento da população mundial: um desafio novo**. Revista de Saúde Pública, v. 21, n. 3, p. 200-210, 1987.

IDEME - Instituto de Desenvolvimento Municipal e Estadual da Paraíba. **Características do crescimento populacional nas regiões geoadministrativas do estado da Paraíba 2000-2010**. 17º Caderno Temático da série dos indicadores demográficos. João Pessoa, 2012.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** Revista Científica Internacional, v. 1, n. 20, p. 106- 194, 2015.

TESTON, E. F.; GUIMARÃES, P.V.; MARCON, S. S. **Trauma no idoso e prevenção ao longo dos anos: revisão integrativa.** Revista Kairós Gerontologia. v. 17, n. 1, p. 145- 155, 2014.

MACIEL, A. C. C.; ARAÚJO, L. M. **Fatores associados às alterações na velocidade de marcha e força de preensão manual em idosos institucionalizados.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 13, n. 2, p. 179-189, 2010.

KISNER, C.; COLBY, L.A. **Exercícios Terapêuticos – fundamentos e técnicas.** 4. Ed. Barueri-SP: Manole, 2005.

VERDERI, E. **O corpo não tem idade: Educação física gerontológica.** Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2004.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** Tradução de Maria Aparecida da Silva pereira Araújo. São Paulo: Phorte, 2003.

FERREIRA, V. **Atividade física na terceira idade: o segredo da longevidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 2003

POLLO, S.H.L; ASSIS, M. **Instituições de longa permanência para idosos – ILPS: desafios e alternativas no município do Rio de Janeiro.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v 11, n 1, p 29-43, 2007.