

ATIVANDO O CORPO E A MENTE DOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA ACADÊMICA ENVOLVENDO A FISIOTERAPIA

Isabella Simões Urtiga Silva¹
Juan Carlos Siqueira Simões²
Miriam Lúcia Nóbrega Carneiro³
Rachel Cavalcanti Fonseca⁴

INTRODUÇÃO

A população brasileira está em um processo chamado envelhecimento populacional, de acordo com o IBGE o número de pessoas acima de 60 anos cresceu de 2% a 12 % entre 1960 e 2014, sendo assim é uma população que precisa de cuidados em diversos níveis, uma parte dessa população se preocupa com o envelhecimento e torna ele saudável através de exercícios físicos, boa alimentação, fisioterapia e atendimento médico regular, já a outra parcela apenas convive com o processo de envelhecimento sem mudanças. Alguns idosos normalmente depois de algum episódio como quedas recorrentes, independência reduzida ou diagnósticos de doenças neurológicas como Parkinson procuram moradia em lares de longa permanência, nos quais vão em sua maioria ter cuidados mais específicos e uma atenção multiprofissional maior. Esse é um dos momentos que a fisioterapia entra para auxiliar nesse processo natural da vida de envelhecer, o papel da fisioterapia nas Instituições de Longa Permanência é de suma importância para manter e estimular a funcionalidade da pessoa de idade, bem como, analisar sua condição cinético-funcional, na tentativa de melhorar a sua qualidade de vida, junto aos demais profissionais. Muitas situações, exigem pactuações com outros serviços que possibilite tais atividades, como as instituições de ensino superior, que oferecem estágios multiprofissionais facilitando o cuidado longitudinal dessa população. Reconhecer o quanto a fisioterapia trás funcionalidade para essa população diminui o índice de quedas e reduz a mortalidade da população idosa além de, aumentar a consciência da população sobre o envelhecimento saudável e ativo. É de grande

¹ Graduando do Curso de fisioterapia do Centro universitario de João Pessoa (UNIPÊ)-PB, isabelice2017@gmail.com;

² Graduado pelo Curso de fisioterapia do Centro universitario de João Pessoa (UNIPÊ)-PB, juansuffer15@gmail.com;

³ Mestre pelo curso de fisioterapia do Centro universitario de João Pessoa (UNIPÊ)-PB, milaluciancarneiro@hotmail.com;

⁴ Professor orientador: mestre, Centro universitario de João Pessoa (UNIPÊ)-PB, rachel.fonseca@unipe.edu.br;

importância de se observar esses lares para que possamos melhorar cada vez mais o envelhecimento populacional. Possuindo como objetivo relatar uma experiência acadêmica de fisioterapia em uma instituição de longa permanência de idoso no município de Cabedelo-PB.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência com um grupo de pessoas idosas de uma Instituição de Longa Permanência privada do município de Cabedelo – PB.

REFERENCIAL TEÓRICO

Os encontros ocorriam uma vez por semana durante cerca de 1h15min em um período de 15 dias. Os acadêmicos de Fisioterapia, com sua orientadora, seguiam uma sequência de atividades para estimular a funcionalidade destes idosos que envolvia verificação dos sinais vitais para o controle da situação clínica tanto no início quanto no final; exercícios de aquecimento com músicas; exercícios de alongamento para os MMSS e MMII; exercícios cognitivos, circuito funcional e exercícios de relaxamento associando a respiração.

RESULTADO E DISCUSSÕES

Observou-se que a maioria dos idosos realizavam os exercícios sempre de forma supervisionada com os demais alunos, pois alguns apresentavam necessidades específicas como pequenas limitações de movimentos e incompreensão a determinados comandos, algumas vezes devido a patologias neurológicas. A população idosa que foi observada em sua maioria possuía alguma doença de Parkinson ou Alzheimer e a parcela que não possuía alguma doença neurológica apresentava déficits em razão do processo de envelhecimento como perda de força, amplitude de movimento, coordenação motora dessa forma, percebemos como a presença do fisioterapeuta a partir da entrada do idoso nas casas de longa permanência para que possam avaliar e assim traçar os objetivos para cada idoso com base nas necessidades de cada indivíduo e quais modificações podem ser feitas nas casas para ajudar a devolver a funcionalidade do idoso na vida diária é extremamente necessária. Assim como uma equipe multiprofissional também se faz necessária para o envelhecimento saudável, nesse lar observamos que existe uma cooperação entre todos os funcionários, garantindo assim que uma qualidade de vida melhorada para todos que residem no local. Durante os atendimentos nós acadêmicos também recebemos muitos relatos positivos sobre as atividades, tanto dos próprios idosos como de seus cuidadores, muitos dos idosos reatam que dorme melhor, sentem menos dores no seu dia a dia, ficam mais felizes e mais participativos nas atividades em grupo nos lares e como resultado muitos voltam a comer bem e diminui o índice de quedas e depressão nessa faixa etária que vem aumentando cada vez mais nos últimos anos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É notório que a população idosa institucionalizadas possuem um perfil de maior dependência funcional devido a diversos fatores, em muitos lares de longa permanência os idosos são abandonados e muitos não possuem estrutura e preparo para manter e melhorar a funcionalidade dos idosos por isso é necessário que os mesmos recebam estímulos a atividades físicas e em grupo, visando a manutenção e ganho de sua funcionalidade, melhora da qualidade de vida, do convívio social, tendo o fisioterapeuta como um dos pilares fundamentais nesse processo de evolução clínica dos mesmos.

Diante desse trabalho foi percebido como essa parceria entre instituições de ensino superior e lares de longa permanência é muito benéfica para ambos os lados, os alunos possuem a oportunidade de se aprofundar em casos diferentes muitas vezes até descobrir o amor pela área de gerontologia e para o idosos eles conseguem ter diversos benefícios como interação social, melhora em coordenação motora, força, equilíbrio e amplitude de movimento resultando em uma melhora na capacidade funcional deles e as instituições conseguem oferecer mais um serviço para sua população idosa e assim construindo um caminho para o envelhecimento saudável. Nessa casa em específico foi muito notório que muitos idosos escolheram residir no local e em sua maioria possuíam família que realizam visitas ou fazem passeios com os idosos, isso é extremamente importante para mostrar para a sociedade que os lares de longa permanência não são lugares para abandonar os seus familiares na velhice e sim lugares que possuem um preparo maior, que fornece cuidados específicos para a população idosa residente do local. Todo esse apoio traz um diferencial para o processos de envelhecimento dessa população, a motivação é fundamental para que a fisioterapia tenha resultados positivos especialmente quando falamos de idosos que sofreram quedas e precisam ganhar segurança para retomar a marcha e assim voltar a funcionalidade normal da idade.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todos os meus colegas que me apoiaram e participaram desse trabalho e as professoras conduziram na escrita do trabalho. Foi uma grande oportunidade poder participar desse congresso ao lado de grandes nomes da área do envelhecimento e ao lado dos meus colegas da faculdade e todo o aprendizado que adquiri nesses 3 dias vou levar para o resto da minha vida profissional e pessoal, ajudando muitos idosos.

Palavras chave: Saúde do idoso, Instituição de longa permanência, fisioterapia

REFERÊNCIAS

LINI, E. V., PORTELLA, M. R., & DORING, M. (2016). Fatores associados à institucionalização de idosos: estudo caso- controle. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19, 1004- 1014.

WU, S. V FERNANDES , C. A., da SILVA, D. C. F., do NASCIMENTO, E. R. S.,CAMPOS, J. S., & de SOUSA OLIVEIRA, J. S. (2020). A importância da ligação acadêmica na promoção do envelhecimento saudável. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 33.

DOS SANTOS SCHNEIDER, Alessandra Ritzel. Envelhecimento e quedas: a fisioterapia na promoção e atenção à saúde do idoso. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 2, 2010.