

A FISIOTERAPIA EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ananda Quaresma Nascimento¹; Alessandra Cardoso de Jesus¹; Vanessa Marinho de Paula¹; Carla Cristina Alvarez Serrão²; Cibele Nazaré Câmara Rodrigues³

¹Graduação, ²Mestrado, ³Doutorado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
anandanascimento@yahoo.com.br

Introdução: Até 2025, segundo a OMS, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos¹. Com o crescimento dessa população idosa e dependente de cuidados especiais, as instituições destinadas a prestar assistência a essa população se tornam cada vez mais necessárias². A institucionalização do idoso representa um fator de risco para quedas, uma vez que a mudança do ambiente familiar para um ambiente estranho pode predispor a alterações psicológicas, cognitivas e funcionais relacionadas ao isolamento, abandono e inatividade física do indivíduo, acarretando em aumento da dependência para realização das atividades de vida diária e consequente redução da capacidade funcional. As quedas e o sedentarismo são problemas frequentes na população idosa. No Brasil, cerca de 29% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano e 13% caem de forma recorrente³. Já o sedentarismo, pode contribuir para a instalação e progressão de várias doenças cardiovasculares aterotrombóticas e está associado ao dobro do risco de morte prematura. Estes eventos têm impacto importante na mortalidade de idosos⁴. **Objetivos:** Este trabalho objetiva relatar a experiência de acadêmicas do 9º semestre do curso de Bacharelado em Fisioterapia frente à execução de um trimestre de um projeto de extensão em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), em Belém-PA. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um trabalho qualitativo, do tipo relato de experiência, realizado no período de abril a junho de 2016, durante as atividades de execução do projeto de extensão “Análise da independência funcional e do equilíbrio de idosas institucionalizadas submetidas a tratamento fisioterapêutico”. O projeto foi realizado por alunas do 9º semestre do curso de Fisioterapia sob a supervisão de duas Fisioterapeutas/Docentes junto às idosas residentes na instituição. Objetivou-se, então, desenvolver atividades voltadas para o estímulo da independência funcional e melhora do equilíbrio estático e dinâmico das idosas. Tais atividades constituíram um programa de fisioterapia com foco em um trabalho de cinesioterapia e equilíbrio, visando o ganho e/ou manutenção da funcionalidade, prevenção do risco de quedas e consequente, melhora na qualidade de vida. No mês de março de 2016 foi realizada uma triagem cognitiva das idosas, seguida da avaliação de funcionalidade e equilíbrio. A partir destas avaliações, em abril do ano corrente, iniciou-se o programa de fisioterapia, realizado em duas sessões semanais, nos dias de segunda e quarta-feira de 9:00hs às 11:00hs. As modalidades de cinesioterapia ativa, ativo-assistida ou passiva, foram adotadas de acordo com a necessidade da idosa participante. Foi, então, montado um grupo no qual eram dados os comandos e as idosas executavam os exercícios, aquelas que não conseguiam realizá-los satisfatoriamente eram assistidas pelos voluntários. Existiam também os atendimentos particulares para as idosas acamadas ou que não possuíam qualquer condição de se deslocar para o local onde era realizada a terapia em grupo. Nos três meses de atendimento, também foram realizadas palestras educativas com as idosas, abordando temas referentes ao cotidiano e aspectos da terceira idade. As cuidadoras também receberam orientações sobre temas relevantes no que se refere à saúde do idoso. **Resultados:** De 30 residentes na instituição, 18 (60%) aceitaram participar do projeto, 9 (30%) se recusaram a assinar o Termo e Consentimento Livre e Esclarecido, 2 (6,6%) apresentavam estado de demência grave e 1 (3,4%) possuía nacionalidade japonesa e não

dominava o português. Com o desenvolver das atividades de cinesioterapia em grupo, algumas idosas aderiram às sessões e, até mesmo, aquelas que apresentaram déficits cognitivos eram levadas para o grupo pelas cuidadoras para participarem das atividades. Teve-se grande participação das idosas e aceitação das condutas propostas, realizando-se atividades de alongamento, fortalecimento com halteres improvisados com garrafas pet de água mineral, dissociação de cinturas com arco, treino de sentar e levantar, treino de equilíbrio em circuito e exercícios respiratórios. A pressão arterial foi aferida antes e depois dos atendimentos. As atividades de educação com as idosas abordaram os temas: “A importância da atividade física na terceira idade”; “Risco de quedas e suas complicações” e “O que é ter qualidade de vida na terceira idade?”, com linguagem clara e acessível, utilizando materiais elaborados pela própria equipe, contendo parágrafos pequenos e ilustrados com imagens referentes ao tema trabalhado. As cuidadoras também receberam orientações acerca dos temas: “A vocação do cuidador para executar o cuidado, a obrigação/retribuição, o desgaste/tensão e a troca de papéis”; “O afeto do cuidador na visão do idoso” e “Atenção com a higiene e o conforto do idoso”. Tanto as idosas quanto as cuidadoras foram bastante participativas e fizeram com que as palestras educativas tomassem um caráter de compartilhamento de experiências, tornando a atividade mais agradável. Além disso, foi desenvolvida oficina de pintura e dinâmica com acadêmicas do curso de Psicologia, para promover maior interação e socialização entre as idosas. **Conclusão/Considerações Finais:** Torna-se nítido, então, que, com a chegada da velhice, ocorre o enfraquecimento do tônus muscular e da constituição óssea, o que pode levar à mudança na postura do tronco e das pernas, acentuando ainda mais as curvaturas da coluna torácica e lombar. Além disso, as articulações ficam mais enrijecidas, reduzindo os movimentos e produzindo alterações no equilíbrio e na marcha. Ocorrem também alterações nos reflexos de proteção e no controle do equilíbrio, prejudicando assim, a mobilidade corporal e, com isso, predispondo a ocorrência de quedas e riscos de fraturas, ocasionando graves consequências sobre o desempenho funcional. Esse fato altera completamente a qualidade de vida do idoso. Portanto, o próprio envelhecimento já traz consigo vários riscos de incapacidades que podem ser amenizadas pela ajuda de profissionais capacitados, tendo-se em vista que os idosos vivem os últimos anos de suas vidas em situações de dependência, ou seja, com necessidade de importante ajuda para a realização das atividades de vida diária. Desse modo, tratando-se de uma ILPI que não dispõe de recursos para ter um profissional fisioterapeuta intervindo no processo prevenção e reabilitação junto ao idoso, torna-se fundamental a parceria entre a instituição e a universidade, para que haja uma troca de benefícios entre a população idosa e a comunidade acadêmica, ajudando na formação de profissionais treinados, bem como no favorecimento de uma velhice bem sucedida, dentro dos padrões de dignidade humana. Descritores: idoso, fisioterapia, ILPI.

Referências:

1. Organização Panamericana de Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde/ World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. Brasília. 2005.
2. Pereira LSM, Britto RR, Valadares NC, Pereira EFS. Programa de Melhoria da Qualidade de Vida dos Idosos Institucionalizados. Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária- UFMG. Belo Horizonte. 2004.
3. Perracini MR. Prevenção e manejo de quedas. In: Ramos LR, Toniolo Neto J. Geriatria e Gerontologia. Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar/Unifesp-Escola Paulista de Medicina. São Paulo: Manole. 2005.

4. Singh MAF. Exercise to prevent and treat functional disability. Clin geriatr med. 2002; 18 (3): 431-62.