ATENDIMENTO FISIOTERAPÊUTICO EM GRUPO DE USUÁRIOS COM PATOLOGIA CRÔNICA DE JOELHO: EXPERIÊNCIA DA RESIDÊNCIA EM SAÚDE DA FAMÍLIA

Lays da Silva Ferreira¹; Amanda de Queiroz Afonso¹; Sarah Manuele Cuimar dos Santos¹; Adriane da Silva Santos¹; Tatiane Bahia do Vale Silva²

¹Especialização, ²Mestrado

¹Universidade do Estado do Pará (UEPA),

²Universidade Federal do Pará (UFPA)

layssferreira@hotmail.com

Introdução: A Osteoartrose pode ser definida como uma doença articular crônico-degenerativa caracterizada, prioritariamente, pelo desgaste progressivo da cartilagem articular, no entanto, costuma afetar todos os tecidos que envolvem a articulação afetada. Está clinicamente associada à dor, rigidez matinal, crepitação óssea, atrofia muscular, deformidade e perda de função progressiva². No contexto dos serviços de saúde pública, a Osteoartrose é uma das causas mais frequentes de dor no sistema musculoesquelético, tendo significativa importância no que concerne ao fator desencadeador de incapacidades e, conseqüente afastamento do trabalho e, até mesmo aposentadoria precoce, tendo em vista que afeta a realização de atividades funcionais, aumenta o risco de quedas e, conseqüentemente, intervém negativamente na qualidade de vida desses indivíduos³. Pode atingir de 44% a 70% dos indivíduos acima de 50 anos de idade e, 85% na faixa etária acima de 75 anos de idade, tendo a incidência semelhante quando comparada entre os sexos^{2, 3}. Dentre as articulações mais acometidas, está a articulação do joelho, devido principalmente à sua função de sustentação de peso^{2, 3}. Indivíduos, contudo, que apresentam acometimento nessa articulação tem como uma das principais repercussões, a fraqueza da musculatura, especialmente dos músculos que formam o quadríceps, predispondo assim, a articulação a maiores danos estruturais, tendo em vista o papel de absorvedor de choque que essa musculatura tem para articulação do joelho⁵. Nesse contexto, como instrumento de tratamento conservador e de baixo custo, o exercício físico é visto como uma das alternativas mais eficazes, através de seu enfoque na redução dos sinais e sintomas e, conseqüente melhora na funcionalidade e qualidade de vida dos indivíduos que o praticam. Desse modo, a intervenção em grupo é uma possibilidade capaz de desempenhar o papel do exercício físico, promovendo todos os benefícios advindos deste, além de exercer ainda, a função de apoio mútuo, através do compartilhamento de experiências entre os participantes do grupo. Ademais, abrange um maior número de usuários em relação ao atendimento individual, podendo assim, reduzir gastos públicos de maneira efetiva¹. **Objetivos:** Relatar a experiência da condução de um grupo de exercícios para indivíduos com patologias crônicas de joelho por residentes em Saúde da Família de Fisioterapia da Unidade Municipal de Saúde da Marambaia em Belém-PA. **Descrição da Experiência:** Com o grande número de usuários com quadro clínico de dor crônica no joelho, diagnosticados com Osteoartrose, que procuram o serviço ambulatorial de fisioterapia da Unidade Municipal de Saúde da Marambaia, em Belém, Pará, observou-se a necessidade de um atendimento em grupo, visando a realização de um trabalho eficaz, de baixo custo e para o maior número de usuários possíveis, assim como, a promoção da socialização e de um maior comprometimento com o tratamento, além da possibilidade de realização de orientações em saúde acerca de dúvidas frequentes e de temas relacionados à patologia e a melhora da qualidade de vida desses indivíduos. Com base nisso, as fisioterapeutas da residência multiprofissional da Universidade do Estado do Pará, com enfoque em Estratégia Saúde da Família, juntamente a fisioterapeuta responsável pelo ambulatório da Unidade, implantaram o

serviço de fisioterapia em grupo, o qual acontece semanalmente no próprio setor de fisioterapia, com duração de, aproximadamente, 40 a 50 minutos, participação de, em média, cinco usuários, de ambos os sexos, com faixa etária de 50 a 75 anos de idade. Esses encontros acontecem em dois momentos – o primeiro, onde são realizados os exercícios de fato e, o segundo momento em que é feita uma roda de conversa. Dessa forma, inicia-se com a execução de exercícios de alongamento e fortalecimento, prioritariamente dos músculos que envolvem a articulação do joelho – músculos flexores e extensores de quadril e joelho, músculos rotadores internos e externos de quadril e joelho, além dos músculos abdutores e adutores de quadril e músculos responsáveis pela dorsi e planti flexão de tornozelo, com intuito de melhorar a estabilidade e mobilidade articular, bem como, aumentar a nutrição dessa cartilagem. São realizados também, exercícios funcionais, os quais se baseiam em movimentos executados cotidianamente, contribuindo assim, na melhora da execução das Atividades de Vida Diária e autonomia e, treino proprioceptivo, com exercícios levemente instáveis. Deve-se destacar que os exercícios propostos levam sempre em consideração as limitações individuais dos participantes do grupo, podendo ser ajustados ou cessados, caso necessário. Para execução, utilizam-se recursos disponíveis no setor de fisioterapia, sendo estes, bastões, faixas elásticas, escadas para maca, bolas suíças e bolas pequenas, os quais podem ser utilizados com a finalidade de progredir e/ou facilitar a realização dos exercícios propostos. Ao final de cada encontro, é então realizada a roda de conversa para educação em saúde com temas relacionados à funcionalidade e cuidados com os joelhos, muitas vezes sugeridos pelos participantes do grupo, trazendo sempre ao contexto social de cada um deles. Vale ressaltar que, são verificados os sinais vitais de todos os indivíduos participantes, antes e após a realização dos exercícios. **Resultados:** A autonomia dos indivíduos é compreendida como um dos principais resultados esperados na Atenção Primária em Saúde (APS) e, foi algo bastante relatado pelos participantes, sendo considerado fruto tanto de ações técnicas, quanto da produção de relações de acolhimento, vínculo e responsabilização individual. No decorrer dos encontros houve relatos quanto a melhora subjetiva da dor, a qual fazia parte de suas rotinas, durante e após a realização de suas Atividades de Vida Diária (AVD). Essa melhora pode ser considerada consequência das orientações dadas no decorrer dos encontros, as quais estão conseguindo ser executadas, segundo os usuários, lhes proporcionando mais independência e melhora da auto estima. Foi observada ainda, evolução na performance de execução dos exercícios e alívio dos sintomas álgicos no joelho antes, durante e após a realização destes. Ademais, o grupo atendeu as perspectivas quanto ao maior comprometimento e melhora na assiduidade ao tratamento. **Conclusão/Considerações Finais:** Os atendimentos em grupo estão sendo bem aceitos pelos usuários, que se mostram bastante engajados durante as atividades realizadas. Sendo assim, o grupo vem cumprindo seu papel no que concerne à promoção de saúde e prevenção de agravos desses pacientes, bem como, no fortalecimento do autocuidado e corresponsabilização em saúde.

Referências:

1. Duarte, VS, et al. Exercícios físicos e osteoartrose: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em Movimento* 2013; 26 (1): 193-202.
2. Rosis, RG de, Massabki PS, Kairalla M. Osteoartrite: avaliação clínica e epidemiológica de pacientes idosos em instituição de longa permanência. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*. 2010; 8 (2): 101-108.

3. Santos, MLAS, et al. Desempenho muscular, dor, rigidez e funcionalidade de idosas com Osteoartrite de joelho. *Acta Ortopédica Brasileira*. 2011; 19 (4): 193-197.
4. Vieira WHB, et al. Eficácia do exercício em grupo em pacientes com Osteoartrose: estudo piloto quase-experimental. *ConScientice Saúde*. 2012;11 (3):391-400.
5. Oliveira, AMI, et al. Impacto dos exercícios na capacidade funcional e dor em pacientes com osteoartrite de joelhos: ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2012; 52 (6).