

ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Laura Moraes da Luz Brum¹

Bianca Piriz Latorre²

Fernanda Dornelles Molina³

Cristiano Santos⁴

Resumo:

O envelhecimento e o sedentarismo estão relacionados com o risco aumentado para quedas, pois à medida que as funções fisiológicas começam a ter um declínio, os idosos passam a ter déficits visuais, vestibulares e funcionais. Essas disfunções acarretam em vários problemas, como também, afetam o aumento da mortalidade em idosos por conta de quedas e consequentes fraturas. Este trabalho teve o propósito de analisar os principais riscos no ambiente domiciliar, as consequências do sedentarismo em idosos e intervir através de orientações e atividade de caminhada. O objetivo deste estudo é descrever a experiência ao promover a atenção à saúde junto à idosos, principalmente em relação aos aspectos que envolvem as quedas. Trata-se de um relato de experiência a partir de caminhadas coletivas junto ao grupo de sete idosas da unidade CRAS (Centro de Referência em Assistência Social) do bairro Damé na cidade de Bagé/RS durante a disciplina de Estágio em Saúde Comunitária, realizado pelas estagiárias do curso de Fisioterapia da Universidade da Região da Campanha (URCAMP). Foram feitas orientações, por meio de visitas domiciliares semanais, quanto à prevenção de quedas no domicílio, alertando-as quanto aos cuidados sobre os fatores de risco, para tornar o ambiente mais seguro. As atividades foram desenvolvidas no primeiro semestre de 2017, no período de abril a julho, todas as quartas-feiras, no período da manhã. A intervenção revelou-se bastante eficiente, pois o grupo inicialmente possuía quatro idosas e aumentou para sete no decorrer do estágio. Os benefícios trazidos pelos exercícios são as capacidades funcionais adquiridas por estes, auxiliando na prevenção de quedas e das limitações físicas advindas do sedentarismo. Durante as visitas domiciliares as idosas foram orientadas sobre fatores de risco para quedas e, nas visitas seguintes, foi possível perceber maior segurança nos lares, pois foram realizadas adaptações a partir das orientações recebidas. As principais orientações realizadas ao grupo de idosas da unidade foram quanto a retirada de tapetes, móveis no meio do caminho, realocação de interruptores próximos a cabeceira da cama, não subir em móveis, evitar o uso de sapatos abertos, uso de tapetes antiderrapantes na saída do chuveiro e usar o corrimão de escadas. Cabe ressaltar que o grupo de idosas acolheu as estagiárias desde o início e este aspecto provavelmente favoreceu a aceitação das orientações repassadas. Acredita-se que as ações poderiam ter sido potencializadas com o apoio de estagiários de outras áreas, como nutrição, psicologia, farmácia e enfermagem para mais orientações em

saúde. Logo promover a educação em saúde com o grupo de idosas da unidade CRAS do bairro Damé mostrou-se muito produtivo, tanto para as idosas como para as estagiárias, pois percebe-se que esta interatividade é uma estratégia que pode diminuir, para as idosas, a morbimortalidade advinda do sedentarismo, e também a presença de fatores de risco para quedas. Para as estagiárias, vivenciar este processo de educação em saúde foi como uma experiência singular e serve como base para que outras ações de mesmo cunho possam ser implementadas na unidade.

Palavras-chave: atenção à saúde;idosos;relato de experiência;

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹ Aluno de graduação. laurabrum15@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. biancalatorre21@gmail.com. Co-autor

³ Aluno de graduação. fernandadm325@gmail.com. Co-autor

⁴ Docente. cristianosantos@urcamp.edu.br. Orientador



ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento e o sedentarismo estão relacionados com o risco aumentado para quedas, pois à medida que as funções fisiológicas começam a ter um declínio, os idosos passam a ter déficits visuais, vestibulares e funcionais. Essas disfunções acarretam em vários problemas, como também, afetam o aumento da mortalidade em idosos por conta de quedas e consequentes fraturas. Segundo Martins et al. (2016), o envelhecimento vem acompanhado de uma série de fatores debilitantes. Entre estes, destaca-se a instabilidade funcional, a qual gera desconforto em atividades da vida diária (AVD's), exercidas por idosos. Estes fatores podem ser uma das consequências de declínio na função vestibular, e podem causar muitas das quedas sofridas por estes indivíduos. Para que pessoas consideradas como de “terceira idade” tenham uma melhor qualidade de vida, os exercícios físicos são de suma importância, tanto para tornar a função vestibular o mais funcional possível, quanto para melhorar a força muscular. Gasparetto, Falsarella e Coimbra (2014), relatam que durante o envelhecimento as quedas são um dos principais fatores que aumentam a debilidade, sendo que a incapacidade funcional pode ser desencadeante de outros diferentes processos de adoecimento. Este trabalho teve o propósito de analisar os principais riscos no ambiente domiciliar, as consequências do sedentarismo em idosos e intervir através de orientações e atividade de caminhada. De acordo com Rodrigues, Barbeito e Alves (2016), o sedentarismo aumenta proporcionalmente com o envelhecimento, bem como com as desvantagens fisiológicas advindas dele. A idade avançada traz consigo algumas das chamadas “disfunções adquiridas” e, com elas, são igualmente afetadas algumas das capacidades físicas e cognitivas normais dos indivíduos. Na visão de Reis et al (2016), as quedas, em sua grande maioria, são influenciadas pelo sedentarismo. Este processo diminui a funcionalidade, uma vez que esta pode ser potencializada através de atividades físicas regulares. O objetivo deste trabalho é descrever a experiência ao promover a atenção à saúde junto à idosos, principalmente em relação aos aspectos que envolvem as quedas.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência a partir de caminhadas junto ao grupo de sete idosas da unidade CRAS (Centro de Referência em Assistência Social) do bairro Damé na cidade de Bagé/RS durante a disciplina de Estágio em Saúde Comunitária, realizado pelas estagiárias do curso de Fisioterapia da Universidade da Região da Campanha (URCAMP). Foram feitas orientações, por meio de visitas domiciliares semanais, quanto à prevenção de quedas no domicílio, alertando-as quanto aos cuidados sobre os fatores de risco, para tornar o ambiente mais seguro. Também foram realizadas caminhadas coletivas para melhorar a força muscular, o equilíbrio e potencializar a independência dessas pessoas. Jacobi et al. (2013), evidenciam a importância da academia com a inclusão da área da saúde em prol da criação de práticas educativas durante o ensino, fazendo com que os acadêmicos realizem a troca de saberes com a comunidade e busquem soluções conjuntas mediante as carências salientadas pela comunidade. As atividades foram desenvolvidas no primeiro semestre de 2017, no período de abril a julho, todas as

quartas-feiras, no período da manhã. Segundo Barbieri, Castro e Dupas (2016), o relato de experiência é caracterizado como uma pesquisa descritiva, mais informal, que utiliza da reflexão de experiências vivenciadas, de uma situação ou de um conjunto delas. Este recurso está sendo cada vez mais utilizado para enriquecer a fundamentação teórica com a experiência pessoal ou profissional.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

A intervenção revelou-se bastante eficiente, pois o grupo inicialmente possuía quatro idosas e aumentou para sete no decorrer do estágio. Ferretti, Lunardi e Bruschi (2013), acreditam que as mulheres são mais acometidas, por estarem em maior contato com tarefas domésticas. Segundo Martins et al. (2016), é evidente o maior interesse pela realização de atividades físicas entre o sexo feminino, principalmente caminhadas, por esta razão é necessário que ocorra a inclusão e a conscientização para o sexo masculino sobre os benefícios do exercício, além disso, é fundamental para a melhora da qualidade de vida, o aumento da independência funcional, e também, a prática de atividades físicas em grupo que promove o maior convívio social. Para Rodrigues, Barbeito e Alves (2016), a atividade física contribui para que estes indivíduos mantenham, por mais tempo, sua independência funcional, e também uma melhora na qualidade de vida. Os benefícios trazidos pelos exercícios na melhora do condicionamento físico, aumento da força e equilíbrio, são as capacidades funcionais adquiridas por estes, auxiliando na prevenção de quedas e das limitações físicas advindas do sedentarismo. Durante as visitas domiciliares as idosas foram orientadas sobre fatores de risco para quedas e, nas visitas seguintes, foi possível perceber maior segurança nos lares, pois foram realizadas adaptações a partir das orientações recebidas. Conforme relatam Ferretti, Lunardi e Bruschi (2013), a incidência de quedas em idosos é maior dentro de seus lares, o que aumenta o perigo de acidentes, pois esses indivíduos passam grande parte de seus dias em seu ambiente domiciliar. Acredita-se que seja nesses locais que eles se sintam mais seguros. Palhares, Siqueira e Oliveira (2015), afirmam que estas quedas podem ser decorrentes de fatores intrínsecos ou extrínsecos. Sendo que os intrínsecos estão relacionados às alterações fisiológicas do processo de envelhecimento, como déficit visual, motor e de equilíbrio, doenças neurológicas ou cardiovasculares, doenças específicas, e também, o uso de medicamentos por períodos prolongados. Já os fatores extrínsecos, são aqueles relacionados ao ambiente externo, como por exemplo, locais públicos, transporte coletivo, escadas sem corrimão, tapetes, objetos em lugares inapropriados no ambiente em que o idoso vive, ambientes com pouca luminosidade e uso de calçados inadequados, esses fatores podem ocasionar lesões graves ou até mesmo a morte. As principais orientações realizadas ao grupo de idosas da unidade foram quanto a retirada de tapetes, móveis no meio do caminho, realocação de interruptores próximos a cabeceira da cama, não subir em móveis, evitar o uso de sapatos abertos, colocação de barras no box do banheiro, uso de tapetes antiderrapantes na saída do chuveiro e usar o corrimão de escadas. Rodrigues, Barbeito e Alves (2016), afirmam que para uma melhor adaptação dos idosos às novas limitações físicas e intelectuais, preza-se por um novo ambiente adaptado às suas necessidades. Cabe ressaltar que o grupo de idosas acolheu as estagiárias desde o início e este aspecto provavelmente favoreceu a aceitação das orientações repassadas. Acredita-se que as ações poderiam ter sido potencializadas com o apoio de estagiários de outras áreas, como nutrição, psicologia, farmácia e enfermagem para mais orientações em saúde. Ferreira, Bansi e Paschoal (2014), afirmam que é essencial o

desenvolvimento de maior autonomia e independência das pessoas nas áreas domiciliar, profissional e de lazer, através da atuação de uma equipe constituída por vários profissionais da saúde, por exemplo, a assistência domiciliar que é composta por médico, enfermeiro, psicólogo, odontólogo, fonoaudiólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, nutricionista e assistente social. Esta experiência foi de fundamental importância para o aumento da interação social, otimização da saúde física e mental entre os indivíduos da terceira idade. Cordeiro et al. (2014), acredita que os indivíduos que praticam atividades físicas apresentam maior funcionalidade, qualidade de vida, independência e um menor declínio de suas funções fisiológicas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Promover a educação em saúde com o grupo de idosas da unidade CRAS do bairro Damé, mostrou-se muito produtivo, tanto para as idosas como para as estagiárias, devido a aceitação das orientações repassadas pelas acadêmicas, com atenção individual em seus ambientes domiciliares. E, além disso, a participação destas nas caminhadas que teve por objetivo a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida. Percebe-se que esta interatividade é uma estratégia que pode diminuir, para as pessoas que se encontram na terceira idade, a morbimortalidade advinda do sedentarismo, e também a presença de fatores de risco para quedas.

Observou-se que o grupo de idosas participantes das atividades semanais aumentou no decorrer do semestre, e também, mediante as adaptações realizadas, a partir das orientações recebidas, perceberam maior segurança em seus lares e melhora da funcionalidade nas atividades de vida diária. O grupo de idosas acolheu as estagiárias desde o início e este aspecto provavelmente favoreceu a aceitação das atividades e informações repassadas. Para as estagiárias, vivenciar este processo de educação em saúde foi como uma experiência singular e serve como base para que outras ações de mesmo cunho possam ser implementadas na unidade.

5. REFERÊNCIAS

BARBIERI, M.C.; CASTRO, G.V.Z.B.; DUPAS, G. Entrevista familiar: relato de experiência. Revista san gregorio, n.12, edición especial, p.16-25, 2016.

CORDEIRO, J.; et al. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 17, n. 3, jul./set., 2014, p. 541-552. Rio de Janeiro: Univ. Est. Rio de Janeiro. Disponível em < <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838839008> >. Acesso em 09 set. 2017.

FERREIRA, F. P. C.; BANSI, L. O.; PASCHOAL, S. M. P. Serviços de atenção ao idoso e estratégias de cuidado domiciliares e institucionais. Rev. bras. geriatr. gerontol. Rio de Janeiro , v. 17, n. 4, p. 911-926, Dec. 2014

FERRETTI, F., LUNARDI, D.; BRUSCHI, L. Causas e consequências de quedas de idosos em domicílio. Fisioter. Mov. Curitiba, v. 26, n. 4, p. 753-762, set./dez. 2013.

GASPAROTTO, L. P. R.; FALSARELLA, G. R.; COIMBRA, A. M. V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 201-209, 2014.

JACOBI, C. S.; et al. Contribuições de ações extensionistas de educação em saúde no pós-operatório de cirurgias traumatológicas. Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro. Santa Maria, v.3, n.1, p.605-611, jan/abr 2013.

MARTINS, F. O.; et al. Análise comparativa do equilíbrio nos idosos sedentários e idosos praticantes de atividades físicas. Revista Faculdade Montes Belos (FMB), v. 9, n. 1, 2016, p. 55-173, 2014.

PALHARES, C.M.J.; SIQUEIRA, R.T.; OLIVEIRA, J.R.C. FATORES DE RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS. Revista Multidisciplinar da Saúde – Ano VII – Nº 11 – 2015.
REIS, P. F.; et al. Influência do gênero no risco de quedas em idosos ativos e sedentários. In: CONAERG – CONGRESSO INTERNACIONAL DE ERGONOMIA APLICADA, 1. 2016, Recife.

RODRIGUES, G. D.; BARBEITO, A. B.; ALVES, E. Prevenção de quedas no idoso: revisão da literatura brasileira. In: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 10, n. 59, p. 431-437, mai/jun. 2016.