

RELEVÂNCIA NA QUEBRA DO IMOBILISMO NA ROTINA DO IDOSO: RELATO DE CASO

Ariane de Almeida Antunes¹, Gabriel Lucas Severo¹, Ricardo Ribeiro²

O processo de envelhecimento é o resultado de múltiplos fatores, a promoção da saúde do idoso, bem como as ações em saúde, devem ser norteadas pela melhora ou manutenção da capacidade funcional, tendo como foco principal a autonomia e independência do idoso, através de abordagens socioculturais de impacto no seu estilo de vida e promoção de um envelhecimento ativo e saudável. A redução da força muscular em idosos é a maior causa do aumento na prevalência de incapacidades funcionais, sendo uma grande causa de quedas que podem levar a maiores complicações e óbitos. Exercícios e atividades físicas funcionais que promovam o aumento de força muscular são de grande importância na melhora da qualidade de vida dos idosos. Demonstrar a melhora na qualidade de vida do idoso, através de uma intervenção numa instituição asilar de Bagé. Foram desenvolvidas atividades funcionais diversas com idosas de uma instituição asilar pelos alunos do 7ºsem/2017/1 durante a disciplina de Fisioterapia na saúde do idoso do curso de Fisioterapia/URCAMP, onde cada aluno deveria realizar atividades funcionais para uma idosa de acordo com suas principais necessidades, visando uma melhora no quadro geral e também proporcionando uma interrupção na inatividade das mesmas. Iremos aqui relatar a ação em relação a um quadro conveniente. Ocorreram 2 visitas por semana durante 3 meses (de maio a julho de 2017), os encontros duravam em torno de 30 minutos totalizando então 21 encontros, por 3 vezes neste período não ocorreram os encontros por indisposição da idosa. Atividades propostas: exercícios de reforço muscular global, ganho de amplitude de movimento, respiratórios, também exercícios proprioceptivos e para coordenação motora, atividades para estímulo autoestima (ex.: pintar unhas, cabelos, pentear cabelos) e atividades de lazer (momentos de conversa, banho de sol promovendo interação com as outras idosas, momento de fotos). Após o 4 encontro a idosa se mostrava mais receptiva e colaborativa. Ao final dos atendimentos foi percebido melhora da força muscular, aumento da amplitude de movimento em MMSS, melhora na condição respiratória, e progresso no desenvolvimento das atividades de motricidade fina. Notou-se também que havia um maior envolvimento da idosa nas atividades, ela se mostrava mais interessada nas ações propostas e até mesmo sugeria ideias para os próximos encontros. Conforme relatado anteriormente obtivemos ótimos resultados com a intervenção feita nesta instituição asilar, sendo assim reafirmamos o fato de que é de extrema importância a necessidade de atividades funcionais para idosos para que os mesmos evitem o sedentarismo e obtenham uma melhor qualidade de vida.

Palavras chaves: fisioterapia; idoso; qualidade de vida;

¹ Discentes do Curso de Fisioterapia

² Especialista, Docente do Curso de Fisioterapia/URCAMP