

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO ATENÇÃO BIOPSISSOCIAL A IDOSO¹

Ana Paula Zalewski Oliveira², Daniela Zeni Dreher³.

¹ Relato desenvolvido a partir da experiência de extensão universitária no projeto de “Atenção Biopsicossocial a Idosos” do Departamento de Ciências da Vida (DCVida) e Departamento de Humanidades e Educação (DHE) da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ)

² Acadêmico do Curso de Fisioterapia da UNIJUÍ. Bolsista PIBEX/UNIJUÍ do projeto de Extensão Atenção Biopsicossocial a Idosos.

³ Fisioterapeuta. Mestre em Engenharia de Produção - ênfase em qualidade e produtividade pela UFSM. Especialista em Fisiologia do Exercício pela UNICRUZ. Docente do DCVida/UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO:

O envelhecimento populacional é um processo natural e manifesta-se por um declínio das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo, não se conseguindo definir um ponto exato de transição, como nas demais fases. Com isso, o envelhecimento provoca alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, que acontecem de forma progressiva e irreversível. O grande desafio que a longevidade coloca sobre os profissionais da área da saúde é o de conseguir uma sobrevida cada vez maior, com uma qualidade de vida cada vez melhor (OLIVEIRA et al, 2010).

O crescimento da população de idosos ocorre no mundo todo e no Brasil de forma acelerada, o que leva a projeção de que em 2020 o país será o sexto do mundo em número de idosos, com um contingente superior a 30 milhões de pessoas. Prolongar a vida é o desejo de qualquer sociedade, mas, somente é uma real conquista na medida em que se agregue qualidade aos anos adicionais de vida. Assim, qualquer política destinada aos idosos deve levar em conta a capacidade funcional, a necessidade de autonomia, de participação, de cuidado, de auto-satisfação (VERAS, 2009).

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada indivíduo e um estilo de vida saudável inclui a realização de atividades físicas regulares, que é de fundamental importância para uma vida ativa ao longo do processo de envelhecimento humano, pois contribui com a melhora da capacidade funcional, diminui dores, reduz o uso de analgésicos e resulta em maior capacidade de autonomia. A qualidade de vida também se dá pelo grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental (VIDMAR et al 2011; OLIVEIRA et al, 2010).

Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001) afirmam que a relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento.

Com base nessas premissas o objetivo deste relato de experiência é descrever as atividades realizadas pelo núcleo da Fisioterapia neste projeto interdisciplinar, focando nos cuidados com a incontinência urinária, cuidados com o ambiente em que o idoso vive e constipação intestinal, baseando-se na literatura e experiências vividas durante o andamento do projeto.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

METODOLOGIA:

Trata-se de um relato de experiência de atividade de extensão universitária que se iniciaram em campo no mês de maio de 2016. Cabe salientar que a atividade proposta pelo projeto de atenção biopsicossocial a idosos objetiva proporcionar à população de idosos na modalidade de ação comunitária, a atenção a saúde do idoso a partir de ações de campo e de núcleo das diversas disciplinas que integram o projeto (enfermagem, farmácia, fisioterapia, nutrição e psicologia). Neste relato de experiência será narrada a vivência realizada em uma das linhas de ação propostas por este projeto para o ano de 2016, cuja abordagem se deu por meio de cursos para idosos ativos.

Tal atividade, até o mês de agosto contemplará um total de 20 horas, distribuídas em 10 encontros com temas como: nutrição e envelhecimento, uso adequado de medicamentos e cosméticos, orientações para as atividades do dia a dia, envelhecimento ativo - aspectos do cuidado, ressignificação da vida no envelhecimento. De forma geral, estes cursos terão como público alvo idosos ativos da comunidade de Ijuí. Envolverá todos docentes que participam do projeto, os bolsistas e voluntários da extensão, na preparação e execução das atividades.

A seguir descrevemos as ações dos cursos sob responsabilidade de docente e estudantes do curso de fisioterapia como atividade disciplinar e a interação promovida pelo projeto com os demais cursos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades do projeto de Extensão contemplam assuntos relacionados a nutrição, farmácia, fisioterapia e enfermagem. O núcleo da psicologia realizará sua ação na modalidade de curso para idosos ativos em agosto do corrente ano. Os cursos oferecidos pela fisioterapia realizaram-se nos dias 09 e 16 de junho.

Para efetivar a proposta aqui descrita, além dos encontros com todos os integrantes do projeto de Atenção biopsicossocial a idosos, a equipe de fisioterapia se reuniu antes do início das atividades para o estudo e discussão de artigos sobre a atuação do fisioterapeuta com idosos, estudando temas como qualidade de vida e as alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, cuidados com o ambiente onde os idosos residem, visto que são assuntos relacionados ao público-alvo do projeto e para a maioria dos integrantes seria uma experiência nova. Após essas reuniões foi possível traçar os objetivos dos cursos e elaborar os mesmos para serem executados.

Os voluntários, bolsista e docente ministraram os cursos com o tema: orientações para atividades do dia a dia, com foco no envelhecer de forma saudável e feliz. Para desenvolver tal atividade, o curso foi dirigido pela ideia de contemplar os principais comprometimentos funcionais do idoso, assim o grupo de estudantes e docente definiu trabalhar com a questão da incontinência urinária (IU), atividade física/mobilidade, riscos de quedas e constipação, este último, a pedido dos idosos, como será descrito adiante. Com base nesta construção, foram desenvolvidos dois encontros com os temas norteadores: 1) Atividades físicas e Incontinência urinária; 2) Constipação intestinal e segurança no ambiente domiciliar.

A IU gera incapacidades e por conseguinte, altera a qualidade de vida, junto com a imobilidade e riscos de quedas em idosos, é reconhecida como uma das grandes síndromes geriátricas. Ela afeta a independência do indivíduo, comprometendo, indiretamente, a função mobilidade. O idoso

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

incontinente sofre limitação de sua participação social, pela insegurança gerada pela perda do controle miccional. (MORAES; MARINO; SANTOS, 2010).

A IU é uma experiência que acomete milhões de pessoas de todas as idades, principalmente as do sexo feminino. Com o aumento progressivo da expectativa de vida da população, o número de mulheres na meia idade tende a aumentar cada vez mais, justamente quando a IU torna-se mais prevalente. Sabe-se que, haverá um crescente número de casos e, muitos não serão diagnosticados pela falta de busca no tratamento. Isto ocorre por acreditarem que a IU é uma condição normal e resultado do processo de envelhecimento e não uma doença (HIGA, LOPES e REIS, 2008).

Assim, com foco na IU que é um dos agravos expressivos para os idosos, foram realizados estudos preliminares com busca conceitual em artigos sobre envelhecimento populacional, epidemiologia e a atuação da fisioterapia na Incontinência Urinária.

Nesse primeiro curso o público foi de 6 idosos, e se observou um grande interesse sobre a temática sendo possível a troca de informações entre a academia e os participantes, sendo que os mesmos deram continuidade ao debate. Para o desenvolvimento do curso, foi utilizado como recurso didático um modelo anatômico da pelve feminina formado por seis partes, mostrando informações detalhadas sobre a topografia dos ossos, ligamentos, vasos, nervos, músculos do assoalho pélvico e órgãos femininos apresentando a totalidade do assoalho pélvico com esfíncter externo do ânus.

Com este recurso foi possível que os idosos presentes pudessem manusear a pelve, momento no qual foi explicado o funcionamento da mesma e as características da pelve masculina em comparação com a feminina, visto que homens também participaram da atividade. Assim, utilizou-se de todas as formas este recurso, pois para a melhor visualização é possível remover os órgão internos, podendo desmontá-los em duas metades. Na oportunidade foram esclarecidas as dúvidas e o interesse pela temática levou o grupo a solicitar que no próximo encontro o assunto a ser abordado fosse a constipação intestinal.

O segundo curso foi oferecido no dia 16 de junho, tendo 29 participantes, com a temática segurança no ambiente domiciliar, tema previamente elaborado para este curso e a pedido do público, acrescentou-se o tema Constipação intestinal.

Para este dia, novamente foi realizada pesquisa prévia e inicialmente foi exposto aos participantes acerca da constipação. A constipação pode ser comum em idosos, uma vez que ocorre a diminuição do tônus muscular e da função motora do cólon, além de debilidade da musculatura da parede intestinal (BOURAS e TANGALOS, 2009). O idoso também apresenta uma dieta com baixa ingestão de fibras, imobilidade, inatividade física, ingestão inadequada de água o que colabora com a constipação (LAM e FELT-BERSMA, 2013; NESELLO, TONELLI e BELTRAME, 2011).

Para este curso, foi realizada uma explanação do tema, apresentando a anatomia anorretal, o posicionamento correto para a evacuação com vista a otimizar os aspectos anatômicos que interferem na dinâmica evacuatória.

Outro recurso utilizado foi a escala de Bristol, que avalia a consistência de Fezes e é usada na descrição de fezes. A análise do hábito intestinal e o tipo de fezes sempre foram explorados na avaliação realizada pelos profissionais de saúde, tanto para a caracterização de aspectos fisiológicos dos pacientes como para o diagnóstico e acompanhamento de doenças que envolvam alteração do trânsito intestinal (MARTINEZ e AZEVEDO, 2012).

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

Neste momento, foi possível verificar o interesse dos participantes, pois muitos deles, além de participar com perguntas, ainda fotografaram a imagem gráfica projetada.

Ao finalizar este assunto, ainda os participantes foram orientados quanto aos hábitos comportamentais e ainda estudantes do curso de nutrição, fizeram uma contribuição referente aos hábitos alimentares que interferem na constipação.

A fisioterapia proporciona maior funcionalidade ao indivíduo, visando também melhora na qualidade de vida, este profissional apresenta uma missão primordial, de cooperação mediante a essa realidade de saúde do idoso. Sua ação se dá pela aplicação de meios terapêuticos físicos, na prevenção, eliminação ou melhora de estados patológicos, na promoção e na educação em saúde. (MENDES et al, 2014).

CONCLUSÃO

Baseado no que foi exposto, o projeto de extensão Atenção biopsicossocial a Idosos, contribui para o processo de envelhecimento saudável e melhora da qualidade de vida da população idosa, por meio de ações educativas e orientadoras. Além disso, busca prevenir agravos e comorbidades de saúde na população assistida, através de ações interdisciplinares dos núcleos das diversas áreas envolvidas, pela ação de cursos que buscam promover ações nas esferas física, social, cognitiva e emocional.

Com as atividades realizadas até o presente momento foi possível ter acesso a várias experiências interdisciplinares e disciplinares, com uma visão que vai além da sala de aula, enriquecendo cada vez mais os conhecimentos sobre o envelhecimento e atenção interdisciplinar. Observou-se nesse relato de experiência a importância da atividade física, hábitos miccionais, intestinais e cuidados com o ambiente, buscando proporcionar melhora na qualidade de vida, independência funcional e menos risco de quedas.

REFERÊNCIAS:

ANTUNES Hanna K.M., SANTOS Ruth F., CASSILHAS Ricardo, SANTOS Ronaldo V.T., BUENO Orlando F.A. e MELLO Marco Túlio de; Exercício físico e função cognitiva: uma revisão: Rev Bras Med Esporte _ Vol. 12, Nº 2 – Mar/Abr, 2006

BOURAS EP, TANGALOS EG. Chronic constipation in the elderly. Gastroenterol Clin North Am. 2009; v. 38 nº3, pag. 463–80.

HIGA Rosângela, LOPES Maria Helena Baena de Moraes, REIS Maria José dos; Fatores de risco para incontinência urinária na mulher: Rev Esc Enferm USP 2008.

LAM TJ, FELT-BERSMA RJ. Clinical examination remains more important than anorectal function tests to identify treatable conditions in women with constipation. Int Urogynecol J. 2013; v.24 nº1, pag.67–72.

MARTINEZ, Anna Paula; AZEVEDO, Gisele Regina de. Tradução, adaptação cultural e validação da Bristol Stool Form Scale para a população brasileira. Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto , v. 20, n. 3, p. 583-589, June 2012

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVII Jornada de Extensão

MATSUDO Sandra Mahecha, MATSUDO Victor Keihan Rodrigues e BARROS NETO Turíbio Leite; Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos: Rev Bras Med Esporte _ Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 2001

MENDES Priscyla Maria Vieira , SILVA Eduardo Araújo da , SANTOS Lucas Evangelista dos , CARRIAS Francisco Maurilio da Silva , PRUDÊNCIO Fabrícia Araújo , MOURA David Reis; A atuação fisioterapêutica no pet-saúde UESPI “atenção ao idoso acamado”, Revista Eletrônica Gestão & Saúde. Saúde do Idoso. Ano 2014 p.3151-58

MORAES E.M., MARINO M.C.A., SANTOS R.R. Principais síndromes geriátricas. Rev Med Minas Gerais, 2010; v. 20 nº 1, pag. 54-66.

Nesello LAN, Tonelli F.O., Beltrame TB. Constipação intestinal em idosos frequentadores de um Centro de Convivência no município de Itajaí-SC. Ceres. 2011; v. 6 nº 3, pag. 151-62

OLIVEIRA Aldalan Cunha de, OLIVEIRA Núcia Macêdo Diniz, ARANTES Paula Maria Machado, ALENCAR Mariana Asmar. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática: rev. Bras. Geriatr. Gerontol., rio de janeiro, 2010.

VERAS Renato, Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações: Rev Saúde Pública 2009.