

CENTRO DE EXTENSÃO EM ATENÇÃO À TERCEIRA IDADE - CETRES/UCPEL

Coordenador: SULANITA TEREZINHA CALDEIRA DE ARRUDA

VIVÊNCIA DOS ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA JUNTO AO CENTRO DE ESTUDOS DA TERCEIRA IDADE - CETRES - DA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PELOTAS Coordenação: Profa. Sulanita Terezinha Caldeira Arruda Colaboradores: Profa. Patrícia Haertel Giusti, Profa. Estefânia Silveira de Moraes e a aluna Márcia Kaster Vasconcelos Sabendo que o envelhecimento é uma realidade em nosso País, assim como em todo o mundo, sentiu-se a necessidade de mudança em algumas formas de abordagem na assistência à saúde da população idosa. Tendo em vista o constante aumento da expectativa de vida e, conseqüentemente, maior acometimento de doenças associadas ao envelhecimento, destacamos a importância de aspectos como promoção e prevenção da saúde, trazendo ao cenário a necessidade da participação conjunta da fisioterapia em equipes multiprofissionais, contribuindo, dessa forma, na detecção e elaboração do planejamento de ações, para visualização de aspectos que realmente resultem na melhoria da qualidade de vida na terceira idade. Neste novo contexto, a assistência e os cuidados de saúde tornam-se mecanismos indispensáveis para viabilizar e operacionalizar estratégias, a partir do aproveitamento de recursos materiais e humanos. Tendo em vista a importância da inclusão do fisioterapeuta em grupos de atenção à terceira idade, o presente estudo proporcionou vivência dos acadêmicos de Fisioterapia, do quinto semestre da Universidade Católica de Pelotas de um trabalho conjunto no CETRES - projeto de extensão da Universidade, que trabalha aproximadamente com quinhentos idosos, distribuídos em oficinas de diversas áreas de atuação. Foi realizado acompanhamento no período de fevereiro a junho de 2005, através de oficinas realizadas uma vez por semana, onde se trabalhou com aproximadamente 30 idosos de ambos os sexos. Essas oficinas tiveram como ênfase principal a promoção de saúde, sendo desenvolvidas atividades de orientação relacionadas à saúde, como um todo, enfocando assuntos pertinentes à referida faixa etária, incluindo também temas solicitados pelo grupo. Dentre eles, ressaltamos: a importância da atividade física na terceira idade, osteoporose, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, artrose, importância de uma alimentação saudável, tendo sido exploradas técnicas de terapias complementares como Shiatsu e DO-IN. Além disso, foram realizados exercícios ativos diversificados de baixa intensidade, nos quais, muitas vezes, foram utilizados materiais, como: bolas, bastões e balões, bem como técnicas de massoterapia individual e coletiva e

dinâmicas de grupo. Associou-se a essas atividades a musicoterapia, para incentivar o contato social, a integração do grupo e o prazer pela vida. Este trabalho de fisioterapia preventiva buscou melhorar o condicionamento cardiovascular, aumentar a força muscular, manter e/ou desenvolver flexibilidade, coordenação e equilíbrio, além de favorecer a autonomia e promover a sensação de bem-estar. No grupo, verificou-se que a grande maioria dos idosos declarou ser hipertenso e alguns diabéticos. Também foi mencionada a sensação de alguns desconfortos músculo-esqueléticos como dor, aparentemente decorrentes da idade. Notou-se, durante o projeto, grande assiduidade e colaboração dos participantes, fato este que contribuiu para intensificar a motivação e o interesse dos alunos, com resultados favoráveis no desenvolvimento do estudo. Ficou evidente a extrema importância da Instituição de Ensino Superior, no sentido de promover a formação de profissionais generalistas, que consigam vincular teoria e prática, utilizando metodologias adequadas ao processo de educação permanente na ação profissionalizante, de forma que, embora sem a utilização de grandes aparatos tecnológicos construam aprendizagens capazes de, em qualquer ambiente, proporcionar e/ou pelo menos contribuir em ações de promoção e prevenção da saúde comunitária, buscando soluções eficazes para atingir a maturidade necessária e reconfigurar o perfil profissional do fisioterapeuta, até bem pouco tempo direcionado exclusivamente para o processo de reabilitação. Assim, as ações de promoção de saúde, agilizadas junto aos idosos do CETRES, constituíram-se em espaço-tempo de aprendizado, problematização e discussão, potencializando a capacidade de reflexão crítica mútua, aproximando a academia da realidade.