



**32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO**

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Atenção Básica

PREVENÇÃO DE QUEDAS E MANUTENÇÃO DA INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL EM IDOSOS E USUÁRIOS CRÔNICOS

Nathalia Denardi Casotti, Lilian Daniela Carmignolli Sampaio

1 Prefeitura Municipal de Nova Europa - Prefeitura Municipal de Nova Europa

Nova Europa

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

As quedas acometem um número representativo de idosos no cenário populacional, constituindo uma das grandes síndromes geriátricas. Pacientes com sequelas de doenças neurológicas também apresentam risco de queda elevados devido a desordens de equilíbrio, diminuição da força de membros inferiores, perda sensorial e perda da visão. Pesquisas afirmam que as quedas podem ser minimizadas com exercícios físicos visto que tais atividades trazem um incremento na força muscular de membros e troncos, nos reflexos e nas reações posturais, na sinergia motora, assim como traz uma aumento da velocidade da marcha, uma melhora da flexibilidade, a manutenção do peso corporal e a melhora da mobilidade. Sendo a queda, em pacientes idosos e crônicos, um importante problema de Saúde Pública, devido as suas inúmeras consequências e aos seus elevados custos que o tratamento pós-queda demanda, é de suma importância estratégias que estimulam a prevenção e manutenção funcional desses usuários.

OBJETIVOS

Prevenir a ocorrência de quedas em pacientes idosos e neurológicos; promover a independência funcional desses pacientes; estimular a atividade física entre os participantes do grupo; promover a interação social entre os usuários; orientar quanto a prevenção de quedas; otimizar fluxo de atendimentos no ambulatório de fisioterapia.

METODOLOGIA

As atividades são realizadas pelo profissional de fisioterapia da Equipe do Núcleo de Saúde da Família (NASF) do município de Nova Europa - SP, abrangendo usuários dos territórios da Estratégia Saúde da Família (ESF) Central, ESF Jardim São Paulo e ESF Santa Fé. São realizados encontros semanais com duração média de 50 minutos, onde são oferecidos exercícios de alongamento muscular, mobilização articular, treino de equilíbrio estático e dinâmico e treino de coordenação motora. Para realização das atividades são utilizados bolas dentes de leite, bastões de madeira, faixas elásticas, bambolês, halteres, caneleiras e bolas suíças. Os encontros acontecem em espaço apropriado cedido pela Prefeitura Municipal e conta com o apoio dos Agentes Comunitários de Saúde da ESF Santa Fé e do transporte sanitário municipal.

RESULTADOS

O grupo vem tendo um aumento em seu número de participantes desde sua criação, mostrando o interesse da população de idosos e pacientes crônicos em se inserirem em atividades físicas



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

as quais eles consigam realizar e que lhe tragam benefícios. Inicialmente o grupo contava com duas pacientes neurológicas, uma com diagnóstico de Parkinson, e outra com sequela de um episódio de AVE que sofreu há 10 anos. Ambas já estavam em alta da fisioterapia e relataram que antes não conseguiam acompanhar os outros grupos de atividades físicas já existentes na cidade, e que encontraram no Grupo de Prevenção de Quedas uma forma de se manterem ativas apesar das suas limitações físicas. O grupo hoje é formado por nove pessoas, duas mulheres com sequelas de AVE, duas com diagnóstico de Parkinson, uma com artrose de quadril e quatro idosos com déficit de equilíbrio, entre esses idosos dois são homens. A média de idade do grupo é de 70 anos, sendo que o participante mais jovem tem 45 anos e o mais velho 86 anos. Todos esses pacientes teriam indicação de continuar com fisioterapia, porém devido ao fluxo de atendimentos realizados pelo SUS no ambulatório, o serviço de fisioterapia não tem condições de mantê-los por muitos anos em atendimento, sendo assim recebiam orientações de exercícios domiciliares na alta. Hoje esses pacientes que recebem alta da fisioterapia têm para onde serem encaminhados e se manterem ativos, melhorando o fluxo do serviço no ambulatório. A interação entre os usuários acontece espontaneamente durante a realização das atividades e também é incentivada nos treinos de equilíbrio dinâmico, onde a marcha com obstáculos é estimulada utilizando bambolês e bastões, sendo realizada em esquema de "gincana", dividindo os participantes em dois grupos e com cronometragem das atividades propostas. Ao final das atividades orientações semanais são realizadas quanto à disposição de mobília nos domicílios, uso de sapatos adequados e aplicação dos exercícios no dia-a-dia, visando que esses usuários apresentem uma independência funcional em casa e que não venham a sofrer quedas. Estudos de prevalência realizados no Brasil relataram um índice de até 27,6% para ocorrência de quedas em idosos. Em pacientes neurológicos o risco de queda chega a 34% segundo um estudo realizado nos Estados Unidos. Ainda segundo uma revisão sistemática americana o risco de queda está diretamente relacionado ao número e a gravidade de deficiências que o indivíduo apresenta, sendo elas proveniente de sequelas neurológicas ou envelhecimento. Desde o início do grupo até o momento nenhum participante sofreu queda.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo de prevenção de quedas e manutenção de independência funcional de idosos e pacientes neurológicos conseguiu alcançar seus objetivos, estimulando a atividade física nessa população, otimizando o fluxo de atendimentos ambulatoriais, prevenindo e orientando sobre quedas. Visto que ele vem apresentando aumento do número de participantes, provável reorganização dos métodos de atendimento e aumento do número dos profissionais de apoio serão necessários para manter a qualidade do serviço.