

Fiocruz Mato Grosso do Sul
Especialização em Medicina de Família e Comunidade

Rodrigo Kazuo Makiyama

**Fortalecendo Vidas: Programa para Redução de
Lombalgias e Promoção da Saúde em Idosos de
Itambaracá-PR através do Incentivo ao
Fortalecimento Muscular**

Campo Grande / MS
2024

Rodrigo Kazuo Makiyama

**Fortalecendo Vidas: Programa para Redução de
Lombalgias e Promoção da Saúde em Idosos de
Itambaracá-PR através do Incentivo ao Fortalecimento
Muscular**

Trabalho de Conclusão de Curso Apresentado à
Fiocruz Mato Grosso do Sul como requisito parcial para
aprovação no Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em
Medicina de Família e Comunidade.

Fiocruz Mato Grosso do Sul

Orientador: Emanuel Miranda Oliveira

Campo Grande / MS
2024

Rodrigo Kazuo Makiyama

Fortalecendo Vidas: Programa para Redução de Lombalgias e Promoção da Saúde em Idosos de Itambaracá-PR através do Incentivo ao Fortalecimento Muscular

Trabalho de Conclusão de Curso Apresentado à Fiocruz Mato Grosso do Sul como requisito parcial para aprovação no Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Medicina de Família e Comunidade.

Monografia aprovada em ____/____/____.

Emanuel Miranda Oliveira
Orientador

Campo Grande / MS 2024

à minha família

Agradecimentos

Agradeço à minha família pelo apoio incondicional em minha trajetória. Agradeço aos tutores Dr. Emanuel Miranda Oliveira e Dr. André Luis Marschall Ardevino pelas orientações valiosas. Meu reconhecimento à Fundação Oswaldo Cruz - MS pela excelência na Especialização em Medicina de Família e Comunidade. Agradeço à UBS de Itambaracá e a todos que contribuíram para minha formação.

Resumo

A Atenção Primária à Saúde (APS) por meio da Unidade Básica de Saúde (UBS) é a principal porta de entrada da comunidade no Sistema Único de Saúde (SUS), possuindo a capacidade de resolver 85% dos problemas de saúde da população. Em Itambaracá, o público predominantemente atendido na UBS é composto por idosos, que frequentemente buscam o serviço em decorrência de lombalgias. Ao analisar os desfechos desses casos, nota-se um uso crônico de analgésicos e anti-inflamatórios, resultando em uma piora na funcionalidade dos idosos e, muitas vezes, levando ao desenvolvimento de transtornos depressivos. Além disso, observa-se uma realização excessiva de exames de imagem, o que não apenas eleva os custos, mas também não contribui para a resolução dos problemas de saúde. Diante do exposto, e considerando a alta demanda de consultas devido a queixas de lombalgias em idosos, este projeto de intervenção visa promover a saúde e melhora da qualidade de vida dos idosos, além de reduzir os gastos públicos e a fila de atendimentos, através do incentivo ao fortalecimento muscular. Acredita-se que, por meio do fortalecimento muscular e da implementação de atividades físicas adaptadas, haverá uma diminuição significativa na frequência e na intensidade das lombalgias entre os idosos atendidos na UBS de Itambaracá. Essa abordagem visa não apenas aliviar a dor, mas também prevenir a recorrência desses episódios. Além disso deverá resultar em um aumento na capacidade funcional dos idosos, permitindo que realizem suas tarefas diárias com maior facilidade e autonomia. Com a melhoria da mobilidade, espera-se que os participantes se sintam mais confiantes em suas habilidades físicas, promovendo uma melhor qualidade de vida ao idoso.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Idoso, Dor Lombar, Promoção da Saúde, Treinamento de Resistência

Sumário

	Sumário	9
1.	INTRODUÇÃO	11
2.	JUSTIFICATIVA	13
3.	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	15
4.	OBJETIVOS	19
5.	METODOLOGIAS	21
6.	RESULTADOS ESPERADOS	26
7.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
	REFERÊNCIAS	30

1. Introdução

A Atenção Primária à Saúde (APS) por meio da Unidade Básica de Saúde (UBS) é a principal porta de entrada da comunidade no Sistema Único de Saúde (SUS), possuindo a capacidade de resolver 85% dos problemas de saúde da população (BRASIL, 2021). Em Itambaracá, o público predominantemente atendido na UBS é composto por idosos, que frequentemente buscam o serviço em decorrência de dores osteomusculares, especialmente as lombalgias. Ao analisar os desfechos desses casos, nota-se um uso crônico de analgésicos e anti-inflamatórios, resultando em uma piora na funcionalidade dos idosos e, muitas vezes, levando ao desenvolvimento de transtornos depressivos. Além disso, observa-se uma realização excessiva de exames de imagem, o que não apenas eleva os custos, mas também não contribui para a resolução dos problemas de saúde. A rede de atenção à saúde do município de Itambaracá é organizada em torno da UBS e de um hospital com pronto-socorro, onde a UBS conta com duas Equipes de Estratégia da Saúde da Família (ESF) e a presença de um ginecologista e um pediatra. Para outras especialidades ou a realização de exames de imagem, os pacientes são encaminhados para as cidades de Bandeirantes, Cornélio Procópio ou Londrina, localizadas a distâncias de 15 km, 54 km e 120 km, respectivamente. Ademais, o município mantém parcerias com uma academia local, que proporciona acompanhamento por educadores físicos e dispõe de uma infraestrutura apropriada para a realização de atividades de fortalecimento muscular.

O município de Itambaracá está localizada no norte do estado do Paraná, a 350km da capital, Curitiba, com uma área de 207,342 km. Uma cidade pequena com uma população total de 5.908 habitantes, sendo composta de aproximadamente 23% de idosos (IBGE, 2022), representando uma parcela expressiva da população total do município. Este público é o que mais frequenta a UBS Dr. Fausto Luís de Melo Marinho, principalmente para o controle das doenças crônicas como hipertensão, diabetes e, como destaque, os problemas osteomusculares. A principal fonte econômica da cidade é a agricultura, que se mantém desde sua fundação em 1955, quando as famílias iniciavam longas jornadas de trabalho nas lavouras. Embora a mecanização tenha diminuído a necessidade de mão de obra no campo, o intenso trabalho agrícola continua a impactar os problemas osteomusculares dessa população idosa. Além disso, a ausência de hábitos saudáveis e a falta de prática regular de atividade física agravam as comorbidades entre os habitantes.

Diante do exposto, considerando a alta demanda de consultas devido a queixas de problemas osteomusculares em idosos, especialmente a lombalgias, este projeto de intervenção visa promover a redução de gastos públicos, diminuir a fila de atendimentos e, principalmente, a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida dos idosos. Para isso, com o envolvimento de uma equipe multidisciplinar e a parceria com a academia da cidade, pretende-se, por meio da prática de atividade física, fortalecimento muscular e alongamento, minimizar os problemas relacionados às lombalgias.

2. Justificativa

O presente projeto de intervenção justifica-se pela crescente demanda por consultas relacionadas a lombalgias, pelo uso crônico de medicamentos e pelo número excessivo de exames de imagem, o que resulta em um aumento nos gastos públicos sem a efetiva resolução do problema. Por meio de um manejo de baixo custo, que inclui o incentivo à prática de atividades físicas, fortalecimento muscular e alongamento, busca-se evitar ou minimizar o impacto das lombalgias na vida dos idosos.

3. Fundamentação teórica

Envelhecimento populacional e o aumento das doenças crônico-degenerativas

O envelhecimento é um processo natural e fisiológico que representa a passagem do tempo, apresentando alterações distintas em cada indivíduo (MUNIZ et al., 2000). A população mundial está passando por um processo de envelhecimento significativo, o que se torna um fenômeno de destaque nas gestões públicas de saúde. Estima-se que, em 2050, haverá mais de 2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos no mundo, um fato atribuído à queda na taxa de natalidade e ao aumento da expectativa de vida (BRASIL, 2006). No Brasil, estima-se que a população idosa seja de 30 milhões de pessoas, representando aproximadamente 14% da população total, com a expectativa de atingir 41,5 milhões até 2030 (MORAES; MORAES; MATOS, 2019).

Entretanto, esse aumento na expectativa de vida não vem acompanhado pela redução das morbidades. O rápido processo de envelhecimento populacional está sendo acompanhado pelo crescimento das doenças crônicas-degenerativas, resultando em mais incapacidades e maior demanda pelos serviços de saúde (VERAS, 2009). Nesse contexto, embora o envelhecimento não esteja necessariamente associado a doenças e incapacidades, os idosos, devido às alterações fisiológicas que afetam sua capacidade física, tornam-se mais propensos a desenvolver lombalgias (GUIMARÃES, 2019). De fato, no cenário nacional, a lombalgia destaca-se como uma das condições de saúde mais relevantes entre os idosos. Estudos indicam que, em alguns anos, cerca de seis milhões de idosos no Brasil poderão apresentar dor lombar (LEOPOLDINO et al., 2016).

Diante desse cenário, é fundamental destacar a importância de esforços voltados à promoção da saúde do idoso, implementando soluções eficazes para combater a incapacidade causada pela dor lombar (FOSTER et al., 2018).

Caracterização das lombalgias

A lombalgia tem sido um problema constante para a humanidade desde o momento em que começamos a andar eretos. Vários fatores têm contribuído para o aumento da incidência dessas dores, como o estilo de vida sedentário nas cidades, o excesso de peso, as novas formas de trabalho, o tabagismo, o aumento da longevidade da população e as alterações degenerativas associadas (DUNCAN et al., 2014). A dor lombar é um sintoma que se manifesta na região da cintura pélvica, resultando em desconforto e dificuldade para realizar movimentos, o que a torna

uma importante causa de morbidade e incapacidade entre os problemas de saúde que afetam os indivíduos (CECIN, 1997; TOSCANO & EGYPTO, 2001).

Os episódios de dor na região lombar geralmente são agudos e autolimitados. No entanto, em alguns casos, podem se tornar crônicos ou recorrentes, causando um grande sofrimento individual, impactos socioeconômicos e prejuízos devido às faltas no trabalho ou à incapacidade de desempenhar atividades laborais informais (BRASIL, 2023).

As lombalgias podem ter origem primária ou secundária, com ou sem envolvimento do sistema nervoso. Diferentes problemas lombares ou em outras partes do corpo podem resultar em dor lombar, incluindo inflamações, infecções, anomalias congênitas, desequilíbrios metabólicos, lesões traumáticas e processos degenerativos. Isso destaca a importância de compreender a etiologia da dor (BRAZIL, 2021; BRASIL, 2023).

Nos idosos, a lombalgia geralmente se inicia de forma insidiosa e é resultado da degeneração das estruturas da coluna vertebral, um processo intrínseco ao envelhecimento. Essa degeneração provoca mudanças nos ossos, como achatamento dos corpos vertebrais e redução da densidade óssea, além de alterações discais e ligamentares (CASTRO, 2000). Outros fatores que podem influenciar o surgimento de problemas lombares em pessoas idosas incluem posturas inadequadas, sedentarismo e sobrecarga na coluna vertebral em decorrência das atividades diárias (BRINJIKJI; LUETMER; COMSTOK, 2014).

Para o tratamento da dor lombar, as terapias farmacológicas recomendadas incluem anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs), relaxantes musculares esqueléticos e opioides fracos, mas apenas por períodos breves. Assim, é fundamental a implementação do tratamento não farmacológico e não invasivo, pois o manejo da dor lombar deve ir além da intervenção imediata. É necessário adotar uma abordagem diária que inclua cuidados corporais, terapia manual, técnicas de relaxamento e exercícios, visando à promoção da qualidade de vida e a capacidade funcional do idoso (BOSCATO & PAIVA, 2022; MONIZ et al., 2024; SILVA et al., 2024).

Benefícios do fortalecimento muscular nas lombalgias

Diversos fatores contribuem para a diminuição da força e da massa muscular ao longo do processo de envelhecimento, além da perda de equilíbrio, osteoporose e outras complicações. Por isso, é fundamental que os idosos sejam encorajados a participar regularmente de atividades físicas, com o apoio de profissionais, a fim de preservar a saúde física e mental, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. Entre as atividades físicas mais apropriadas para essa faixa etária, o fortalecimento muscular tem se mostrado particularmente eficaz no combate e na prevenção de diversas disfunções relacionadas ao envelhecimento (SILVA & FARINATTI, 2007).

O fortalecimento muscular é uma abordagem segura para aumentar a síntese de proteínas, retardar a perda e até mesmo aumentar a massa muscular, força e a potência em idosos. Além disso, esse tipo de exercício contribui para melhorar e manter as funções do sistema locomotor e cardiovascular, reduzindo os efeitos do sedentarismo e das doenças crônicas. Isso ajuda a prevenir quedas, fraturas ósseas, perda de mobilidade e incapacidades, que são comuns na população idosa (FLECK & KRAEMER, 2003; ALBINO et al., 2012; COELHO et al., 2014).

É essencial que o fortalecimento muscular seja incluído como parte central da rotina de exercícios dos idosos, com supervisão adequada e ajustada às suas necessidades individuais. Recomenda-se a realização desses exercícios, no mínimo, três vezes por semana, com um nível de intensidade que varie entre 60% e 85% (REGISTRE, 2019). Os exercícios devem focar em fortalecer os músculos do core, incluindo os músculos abdominais e lombares, além dos músculos do quadril, como os glúteos. Esse fortalecimento melhora a estabilidade da coluna e reduz a sobrecarga nos músculos das costas, resultando em alívio da dor (??). Diversas técnicas podem ser aplicadas no fortalecimento muscular voltado para a recuperação de disfunções lombares em idosos, como exercícios com o peso corporal, uso de faixas elásticas, halteres e equipamentos específicos. Esses exercícios podem ser realizados em diferentes ambientes e ajustados conforme a capacidade física do indivíduo (SILVA & FARINATTI, 2007). Para garantir um fortalecimento muscular eficaz em casos de disfunções lombares, é fundamental seguir algumas orientações: controlar e adaptar a intensidade do treino; priorizar a técnica em vez de simplesmente aumentar a carga; realizar exercícios específicos para a região lombar; incluir exercícios que fortaleçam os músculos abdominais e glúteos, uma vez que glúteos fortes proporcionam maior estabilidade; e não esquecer de realizar alongamentos e exercícios para melhorar a mobilidade, já que a vez que a rigidez ou o encurtamento excessivo podem agravar as disfunções lombares (BOYLE, 2015).

Com base no que foi apresentado, há inúmeras evidências científicas que demonstram a importância do fortalecimento muscular na reabilitação de disfunções lombares em idosos, promovendo a qualidade de vida e a capacidade funcional desses indivíduos.

4. Objetivos

OBJETIVO GERAL

Promoção da saúde do idoso através do fortalecimento muscular.

Objetivos específicos:

- Reduzir a incidência de lombalgias através do fortalecimento muscular.
- Aumentar a mobilidade e a funcionalidade dos idosos.
- Contribuir para a redução dos gastos públicos relacionados à saúde.

5. Metodologias

Capacitação da equipe de Estratégia da Saúde da Família (ESF) para promoção da saúde dos idosos

A Educação Permanente em Saúde (EPS) é uma abordagem político-pedagógica que oferece aos profissionais um método de ensino e aprendizagem no próprio ambiente de trabalho, reconhecendo-o como um espaço propício para inovação, enfrentamento de desafios e substituição criativa de modelos por práticas colaborativas, integradas e respeitadas da diversidade e pluralidade do território (BARBA et al., 2022). Assim, com o objetivo de proporcionar um atendimento humanizado aos idosos com lombalgias e desenvolver de forma eficaz o PI, a equipe da ESF será capacitada por meio da EPS.

Essa capacitação será realizada na UBS e incluirá o estudo de casos relacionados a idosos que sofrem de lombalgias. Essa abordagem permitirá a análise de situações práticas enfrentadas pela equipe de saúde. Por meio da análise de casos reais, os profissionais poderão aprimorar suas habilidades de resolução de problemas, tomada de decisão e trabalho em equipe. Além disso, essa prática promoverá a reflexão crítica sobre as abordagens adotadas, possibilitando a identificação de oportunidades de melhoria no atendimento a esses pacientes.

Seleção dos pacientes para o PI

O fortalecimento muscular é uma intervenção fundamental no tratamento das lombalgias em idosos, pois contribui para a melhoria da capacidade funcional e a redução do risco de recorrência da dor lombar. No entanto, é essencial realizar uma avaliação clínica e uma seleção adequada dos idosos que participarão de programas de fortalecimento muscular, considerando suas condições de saúde e possíveis limitações.

Assim, o público-alvo consiste em idosos com idade igual ou superior a 60 anos, que apresentam queixas de lombalgia frequente (mais de uma vez por semana) ou crônica (mais de três meses) e que estão em acompanhamento na UBS. Em contrapartida, os critérios de exclusão incluem condições médicas agudas ou crônicas que possam impedir a realização segura de atividades físicas, como fraturas, infecções severas e doenças cardíacas descompensadas.

Esses pacientes passarão por uma avaliação médica que incluirá uma anamnese detalhada, exame físico, ausculta cardiopulmonar e análise de parâmetros biomecânicos, como postura, peso, altura, força e flexibilidade, com o objetivo de avaliar a aptidão para a prática de atividades físicas. É importante ressaltar que, para essa avaliação, não será necessário solicitar exames complementares, como radiografia de tórax e ecocardiograma, exceto em casos específicos. Isso se deve ao fato de que complicações indesejáveis podem frequentemente surgir durante a prática de exercícios físicos intensos, especialmente em esportes que envolvem contato físico ou que aumentam o risco de agravar condições ortopédicas (BRASIL, 2022), o que não se aplica a este contexto.

Avaliação do desenvolvimento do idoso

As avaliações dos idosos serão realizadas em três momentos:

1. Pré-Intervenção:

Coleta de Dados Iniciais: Nesta fase, serão coletados dados fundamentais para a avaliação do estado de saúde dos idosos antes do início do programa de intervenção. Os instrumentos utilizados incluem:

Escala Visual Analógica (EVA): Esta escala é frequentemente empregada na avaliação da dor em idosos com lombalgia devido à sua facilidade de aplicação e compreensão. Através da marcação de um ponto em uma linha horizontal, é possível obter uma medida objetiva da intensidade da dor. Isso auxilia na tomada de decisões clínicas, no acompanhamento do quadro doloroso ao longo do tempo e na avaliação da eficácia do tratamento.

Testes de Mobilidade: Serão realizados testes de mobilidade para avaliar a capacidade funcional dos idosos. Exemplos incluem o teste de "Timed Up and Go"(TUG), que mede o tempo que um indivíduo leva para se levantar de uma cadeira, andar três metros e retornar, e outros testes que avaliam o equilíbrio e a agilidade.

2. Durante a Intervenção:

Avaliações Mensais: Ao longo do programa, serão realizadas avaliações mensais para monitorar a evolução da dor e da funcionalidade dos participantes. Esses dados permitirão

ajustes nas atividades conforme necessário, assegurando que o programa atenda às necessidades individuais de cada idoso. A aplicação contínua da EVA e dos testes de mobilidade ajudará a identificar melhorias ou a necessidade de intervenções adicionais.

3. Pós-Intervenção:

Ao término do programa, será realizada uma avaliação final para comparar os resultados com os dados iniciais. Isso permitirá medir o impacto da intervenção na redução da dor e na melhoria da funcionalidade e qualidade de vida dos participantes. A análise dos dados coletados durante as avaliações mensais será crucial para determinar a eficácia do programa.

Desenvolvimento dos treinos

Para alcançar os objetivos propostos, o PI será implementado em uma academia da cidade que possui parceria com a prefeitura municipal. A academia conta com toda a infraestrutura necessária para o fortalecimento muscular de idosos, oferecendo aparelhos voltados para o trabalho de músculos específicos, pesos livres, faixas elásticas, bolas, colchonetes e outros equipamentos adequados.

A estrutura inicial dos treinos foi elaborada em parceria com os educadores físicos da academia e será organizada de forma a promover um desenvolvimento físico equilibrado e seguro. Os treinos ocorrerão três vezes por semana, com cada sessão tendo uma duração total de 60 minutos. O primeiro componente será o aquecimento, com duração de 10 minutos, que incluirá atividades leves, como caminhada ou movimentos articulares, para preparar o corpo para o exercício. Em seguida, a fase de fortalecimento muscular ocupará 30 minutos, durante os quais serão realizados exercícios focados nos músculos do core (abdominais e lombares), quadris (glúteos) e membros inferiores (pernas). Serão utilizados pesos leves, faixas elásticas e exercícios com o peso corporal, adaptando a intensidade conforme a capacidade individual de cada participante. Após o fortalecimento, os exercícios de alongamento ocuparão 15 minutos, visando melhorar a flexibilidade, reduzir a tensão muscular e prevenir lesões. Por fim, a sessão será encerrada com 5 minutos de desaceleração, consistindo em atividades de relaxamento e respiração, que ajudarão a finalizar o treino de forma tranquila e restauradora. Cabe ressaltar que esse é um plano inicial que será ajustado de acordo com os resultados obtidos nas

avaliações mensais.

Realização de palestras e encontros dos idosos

O município de Itambaracá conta com o Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI), onde serão realizadas palestras e encontros voltados ao público-alvo do PI, abordando temas relacionados à promoção da saúde do idoso. Esses eventos desempenham um papel fundamental no tratamento das lombalgias, proporcionando um espaço para a troca de informações, experiências e orientações sobre o manejo da dor. Além disso, promovem a conscientização sobre a importância da adesão ao tratamento, prevenção de lesões e melhoria da qualidade de vida, contribuindo para um acompanhamento mais efetivo e abrangente.

Para a abordagem dos temas nas palestras e encontros, será formada uma equipe multidisciplinar composta por médicos, fisioterapeutas, psicólogos, educadores físicos, nutricionistas, dentistas, enfermeiros e assistentes sociais. A participação de diferentes especialistas permite a implementação de uma educação personalizada, considerando as necessidades do grupo e garantindo uma assistência mais eficaz aos idosos com lombalgia. Os temas abordados pela equipe multidisciplinar incluirão educação em saúde e autocuidado para idosos com lombalgia, com ênfase na promoção de hábitos saudáveis. Isso abrange a prática regular de exercícios físicos adaptados às condições dos pacientes, orientações sobre posturas corretas no dia a dia, informações sobre os benefícios de uma alimentação balanceada e a importância da hidratação adequada.

No que diz respeito ao autocuidado, serão fornecidas orientações claras sobre a manutenção da higiene, saúde bucal, prevenção de quedas e cuidados com a saúde mental. Os aspectos psicossociais são fundamentais na abordagem das lombalgias em idosos, uma vez que a dor crônica pode impactar significativamente a qualidade de vida. A depressão, a ansiedade e o isolamento social são comuns entre pacientes com dor lombar crônica, tornando essencial a intervenção de profissionais de saúde mental.

6. Resultados esperados

Acredita-se que, por meio do fortalecimento muscular e da implementação de atividades físicas adaptadas, haverá uma diminuição significativa na frequência e na intensidade das lombalgias entre os idosos atendidos na UBS de Itambaracá. Essa abordagem visa não apenas aliviar a dor, mas também prevenir a recorrência desses episódios. Além disso deverá resultar em um aumento na capacidade funcional dos idosos, permitindo que realizem suas tarefas diárias com maior facilidade e autonomia. Com a melhoria da mobilidade, espera-se que os participantes se sintam mais confiantes em suas habilidades físicas, promovendo um estilo de vida mais ativo.

Da mesma forma, com a diminuição das queixas de dor e o aprimoramento da funcionalidade, é esperado que haja uma redução no uso crônico de analgésicos e anti-inflamatórios, além da redução de encaminhamentos e de exames desnecessários. Essa diminuição não apenas beneficiará a saúde dos idosos, mas também resultará em uma diminuição significativa dos gastos públicos, permitindo a realocação de recursos para outras áreas de necessidade.

Por fim, a promoção da saúde, por meio da prática regular de atividades físicas e do fortalecimento muscular, deverá resultar em uma melhoria geral na qualidade de vida dos idosos. É esperado que essa intervenção tenha um impacto positivo não apenas nos aspectos físicos, mas também nos emocionais e sociais, proporcionando uma experiência mais plena e satisfatória. Tal fato será intensificado pelos encontros e palestras, que devem incentivar um maior envolvimento dos idosos, abrangendo não apenas o tratamento das lombalgias, mas também práticas de saúde e autocuidado. Essa participação ativa será fundamental para a construção de uma comunidade mais unida e informada, onde os idosos se sintam valorizados e motivados a cuidar de sua saúde e bem-estar.

7. Considerações finais

O projeto de intervenção proposto visa não apenas abordar a questão das lombalgias entre os idosos, mas também promover uma mudança cultural em relação à saúde e ao bem-estar nesta faixa etária, enfatizando a importância da atividade física e do autocuidado. A implementação de um programa estruturado de fortalecimento muscular, aliado a uma abordagem multidisciplinar, promete trazer benefícios significativos para a saúde dos idosos, reduzindo dores e melhorando a qualidade de vida.

Os resultados esperados indicam um caminho promissor para a melhoria da saúde pública no município de Itambaracá, com a potencial redução de custos e a promoção de uma saúde integral. A capacitação da equipe de saúde e o envolvimento da comunidade são fundamentais para garantir a sustentabilidade deste projeto, criando um modelo que pode ser replicado em outras localidades.

Além disso, a abordagem de saúde integral, que inclui aspectos físicos, emocionais e sociais, é crucial para atender as necessidades dos idosos de maneira mais abrangente. Com a participação ativa dos profissionais de saúde e da população idosa, o projeto almeja não apenas tratar as lombalgias, mas também promover um envelhecimento saudável e ativo, contribuindo para um futuro melhor para todos os envolvidos.

Referências

- ALBINO, I. L. R. et al.. *Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas*. Rio de Janeiro: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2012. Citado na página 16.
- BARBA, M. L. et al. *Humanização: uma imersão no cotidiano / Humanization: an immersion in daily life*. Paraná: Brazilian Journal of Development, 2022. Citado na página 21.
- BOSCATO, K. L.; PAIVA, L. M. Revisão de métodos para tratamento da dor lombar. *REVISTA FOCO*, v. 15, n. 1, p. e0300, ago. 2022. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/300>. Citado na página 16.
- BOYLE, M. *Avanços no treinamento funcional*. Porto Alegre: ARTMED, 2015. Citado na página 17.
- BRASIL, M. d. S. *Envelhecimento e saúde da pessoa idosa*. Brasília: MS, 2006. Citado na página 15.
- BRASIL, M. d. S. *Gestão da clínica e coordenação do cuidado*. Brasília: MS, 2021. Citado na página 11.
- BRASIL, M. d. S. *Abordagem a problemas metabólicos*. Brasília: MS, 2022. Citado na página 22.
- BRASIL, M. d. S. *Abordagem a problemas musculoesqueléticos*. Brasília: MS, 2023. Citado 2 vezes na página 16.
- BRAZIL, A. V. et al. *Diagnóstico e tratamento das lombalgias e lombociatalgias*. São Paulo: Rev. Bras. Reumatol, 2004. Citado 1 vez na página 16.
- BRINJIKJI, W.; LUETMER, P. H.; COMSTOK, B. *Systematic literature review of imaging features of spinal degeneration in asymptomatic populations*. American Journal of Neuroradiology: AJNR, 2014. Citado na página 16.
- CASTRO, M. G. *A coluna lombar do idoso*. Revista brasileira de ortopedia: RBO, 2000. Citado na página 16.
- CECIN, H. Proposição de uma reserva anatomofuncional, no canal raquidiano, como fator interferente na fisiopatologia das lombalgias e lombociatalgias mecânico- degenerativas. *Revista da Associação Médica Brasileira*, Associação Médica Brasileira, v. 43, n. 4, p. 295–310, Oct 1997. ISSN 0104-4230. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42301997000400005>. Citado na página 15.
- COELHO, B. d. S. et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Universidade do Estado do Rio Janeiro, v. 17, n. 3, p. 497–504, Jul 2014. ISSN 1809-9823. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13046>. Citado na página 16.
- DUNCAN, B. et al. *Medicina Ambulatorial - 4.ed.: Condutas de Atenção Primária Baseadas em Evidências*. ARTMED EDITORA LTDA, 2014. ISBN 9788582711149. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=4HZQBAAAQBAJ>. Citado na página 15.

FLECK, S.; KRAEMER, W. *Designing Resistance Training Programs (3a ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. Citado na página 16.

FOSTER, N. E. et al. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. *The Lancet*, v. 391, p. 2368–2383, 2018. Disponível em: <<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:205989057>>. Citado na página 15.

GUIMARÃES, B. M. *Relação entre funcionalidade e fatores pessoais em idosos com lombalgia*. Fisioterapia Brasil: FT, 2019. Citado na página 15.

IBGE, I. B. d. G. e. E. *Censo Itambaracá - Paraná*. 2022. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/itambaraca/panorama>>. Acesso em: 28/10/2024. Citado na página 11.

LEOPOLDINO, A. A. et al. *Prevalência de lombalgia na população idosa brasileira: revisão sistemática com metanálise*. Revista Brasileira Reumatologia: RBR, 2016. Citado na página 15.

MONIZ, A. et al. *Physiotherapists' barriers and facilitators to the implementation of a behaviour change-informed exercise intervention to promote the adoption of regular exercise practice in patients at risk of recurrence of low back pain: a qualitative study*. Revista: BMC Primary Care, 2024. Citado na página 16.

MORAES, E. N.; MORAES, F. L.; MATOS, M. A. B. *Nota técnica para organização da rede de atenção à Saúde com foco na Atenção Primárias à Saúde e na Atenção Ambulatorial Especializada: pessoa idosa*. São Paulo: MS, 2019. Citado na página 15.

MUNIZ, C. et al. Caracterização dos idosos com fratura de fêmur proximal atendidos em hospital escola público. *Rev Espaço Saúde*, v. 8, p. 33–38, 01 2000. Citado na página 15.

REGISTRE, F. *Treinamento de força em idosos reverte a sarcopenia*. Ouro Preto: UFOP, 2019. Citado na página 17.

SILVA, G. H. et al. *Estratégias fisioterapêuticas para o tratamento da dor lombar em idosos*. Ciências da Saúde: CS, 2024. Citado na página 16.

SILVA, N. L. d.; FARINATTI, P. d. T. V. Influência de variáveis do treinamento contra-resistência sobre a força muscular de idosos: uma revisão sistemática com ênfase nas relações dose-resposta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, v. 13, n. 1, p. 60–66, Jan 2007. ISSN 1517-8692. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000100014>>. Citado 2 vezes nas páginas 16 e 17.

TOSCANO, J. J. d. O.; EGYPTO, E. P. d. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, v. 7, n. 4, p. 132–137, Jul 2001. ISSN 1517-8692. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000400004>>. Citado na página 15.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*, Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, v. 43, n. 3, p. 548–554, May 2009. ISSN 0034-8910. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102009005000025>>. Citado na página 15.