



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

SONIA CARIDAD MENDOZA ACOSTA

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA ESTIMULAR A PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS EM PACIENTES IDOSOS NO MUNICÍPIO DE BRODOWSKI.

SÃO PAULO
2018

SONIA CARIDAD MENDOZA ACOSTA

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA ESTIMULAR A PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS EM PACIENTES IDOSOS NO MUNICÍPIO DE BRODOWSKI.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: STELLA MARIS BADINO ABANI KRAHEMBUHL

SÃO PAULO
2018

Resumo

O presente projeto objetivou elaborar uma proposta de intervenção educativa para promover e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas da área de abrangência do PSFII "Darlene Arruda, do município Brodowski, São Paulo desde Julho a Dezembro de 2017, através da prática sistemática de atividades físicas supervisionadas, além de sensibilizar aos profissionais, familiares e população em geral quanto a importância de divulgar informações sobre os benefícios na saúde física e mental por meio da prática sistemática das atividades físicas, identificando as doenças crônicas e outros fatores de risco que servam para avaliação e evolução dos pacientes com objetivo de trabalhar na promoção e prevenção de saúde. Elaboramos um instrumento de avaliação para aplicar aos pacientes envolvidos, com previo consentimento informado deles para que esses dados fossem utilizados na aplicação deste projeto interventivo.

Palavra-chave

Idosas. Atividade física. Qualidade de vida

Introdução

O envelhecimento populacional se dá em consequência do processo de transição demográfica, no Brasil este processo ao igual que em na maioria dos países em desenvolvimento vem ocorrendo de maneira diferenciada da que aconteceu nos países desenvolvidos e sobretudo muito mais rapidamente; de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a expectativa média de vida ao nascer aumentou de 66 para 68,6 anos na última década. (COSTA; PORTO; SOARES; 2003).

No Brasil a política nacional de Idosos (PNI), por meio da Lei n-8, 842 e o Estatuto do idoso, Lei n-10, 741 definem que **Idosos são as pessoas com 60 anos o mais**, (encontrando-se em 14% ao final de 2016 segundo dados do Instituto de Geografia e Estatística Brasileiro (IBGE 2016), para a **OMS** a definição de idosos se dá a partir da idade cronológica sendo assim; uma pessoa é idosa se tem 60 anos o mais em países em desenvolvimento e se tem 65 anos o mais nos países desenvolvidos, no município Brodowski a população de idosos atinge hoje ao 11% da população total(24000), e de eles meu PSF atende 2730 pacientes (até final de 2016) de os quais 294(10,7%) são usuários de 60 anos o mais (IBGE 2016).

As mudanças demográficas do envelhecimento no Brasil tem gerado numerosos desafios para o Sistema Único de Saúde (SUS) é por conseguinte, grandes dificuldades para atender as demandas da população idosa. "O estudo realizado por Baldoni e Pereira (2010) apontou que: " em 1000 (mil) pacientes idosos cerca de 84% dependem exclusivamente do SUS " , pelo que faz-se necessário enfatizar na discussão dos direitos deste grupo como é proclamado no Estatuto do Idoso e a Política Nacional do Idoso (Brasil, 1994, 2003).

Atualmente o envelhecimento consta como uma das maiores preocupações da sociedade no mundo e Brasil não escapa desse processo onde os idosos representam o 14% da população total, chegando a mais de 20 milhões de pessoas com mais de 60 anos e com isso aumenta a demanda nos serviços de saúde voltada a essa população.

Como na maioria das vezes os serviços de saúde focam nas doenças e deixam de oferecer ações preventivas e promotoras de saúde, e considerando que a promoção de saúde deve ser o objetivo principal de Atenção Primária de Saúde da Família e diante da elevada população de pessoas idosas que demanda assistência na área do PSF II "Darlene Arruda" de Brodowski, decidimos desenvolver esta proposta de intervenção.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral.

Desenvolver estratégias de intervenção educativas para diminuir as comorbidades presentes em a população idosa da área do PSFII "Darlene Arruda" que atua dentro do Centro de Saúde III Franklin Machado Santana, no município Brodowski no sentido de melhorar sua qualidade de vida.

Objetivos Específicos.

- 1) Identificar os fatores de riscos e doenças crônicas presentes na população de idosos da área de abrangência.
- 2) Precisar o nível de conhecimento que tem os pacientes acerca de suas doenças e efeitos dos remédios, elaborando um instrumento de avaliação individual para ser aplicado por qualquer dos profissionais da equipe de saúde.
- 3) Atingir a sensibilidade da população em estudo em quanto a importância e efeitos positivos da atividade física sistemática.
- 4) Projetar uma estratégia de intervenção para manter adesão dos pacientes a prática sistemática de atividade física.

Método

O **Cenário de intervenção:** Será desenvolvido no PSFII (Darlene Arruda) do município Brodowski, São Paulo, Brasil, no local da Vivência Feliz e o Ginásio Sporte.

Público-Álvo: usuários do área de abrangência de 60 anos ou mais, de ambos sexos que deram seu consentimento para participar do projeto educativo intereventivo.

Ações:1- Informar a Secretária de Saúde, Equipe de trabalho e professora de Educação física a pretensão deste projeto de intervenção.

2- Identificação do cadastro das pessoas com 60 anos ou mais em nossa área de abrangência com a participação do equipe de saúde nas visitas domiciliares e cadastro das ACS.

3- Todos os pacientes selecionados foram convidados para uma reunião onde se explicará o que o projeto de intervenção trata-se.

4- Executar palestras, salas de aulas, vídeos e exercícios físicos supervisionados e aplicação do instrumento de avaliação aos pacientes envolvidos nesse estudo com a frequência programada.

5- Avaliação nas reuniões de equipe dos fatores de risco e doenças encontradas em os pacientes mediante os dados obtidos do instrumento de avaliação assim como nas visitas domiciliares onde pôde ser detectado também.

6- Avaliação periódica do progresso do projeto e o bem-estar da população árvore nas atividades educativas.

Avaliação e Monitoramento:

Avaliação mensal das atividades desenvolvidas (ações e estratégias) com todos os presentes no projeto promovendo ensino dessa população que será multiplicadora do projeto em bem das futuras gerações em geral.

O monitoramento será realizado pelo acompanhamento clínico dos pacientes envolvidos no estudo.

O Projeto de Intervenção analisa o segundo semestre do ano 2017 à Fevereiro de 2018.

Após data de finalização do projeto serem realizadas mais atividades educativas promovendo a integralidade e as experiências daqueles que sejam multiplicadores na qualidade de vida para obter uma longevidade mais saudável.

Resultados Esperados

Com esse projeto de intervenção esperamos elevar a qualidade de vida da população idosa em nossa área de abrangência desenvolvendo ações de promoção e prevenção de saúde com atividades físicas que elevam sua autoestima e independência além de fornecer a sensibilização à todos esse grupo envolvido, pela conscientização de que a prática de atividade física sistemática melhora a saúde integral.

Referências

AGENDA ESCOLAR 2014.1º Centenario de Brodowski www.cuidadopelavida.com.br.

BALDONI, A.O; **PEREIRA**, L. R .L. Estudo de utilização de medicamentos em Idosos atendidos pelo Sistema Único de Saúde. (Dissertação) Riberão-Preto. Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Riberão-Preto. Universidade de São Paulo.2010.
www.teses.usp.br/teses/disponiveis/60/60137/t de 09082010.../1 pdf.

BRASIL. Lei nº8,842/94 regulamentada pelo Decreto nº 1948 de 4 de Janeiro de 1996. Estabelece Política Nacional de Idoso. Diário Oficial da União. 4 de Janeiro 1996.

BRASIL. Lei nº 10,741, de 1º de Outubro de 2003, Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União , Brasília 3 de Out. 2003. Seção 1, p. 1.
<http://www.planalto.gov.br/civil-03/leis/18842,htm>>

COSTA , E.F.A ; **PORTO**, C.C; **SOARES** , A.T. Envelhecimento populacional brasileiro e o aprendizado de geriatria e gerontologia. Revista da UFG v 5 nº 2 dez.2003.
<http://www.comfef.org.br/extra/resoluções/conteudo.asp?cd resol 8>.

DIRETRIZES PARA O CUIDADO DAS PESSOAS IDOSAS NO SUS, proposta de modelo de Atenção Integral. Brasil. Ministério de Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde da Pessoa Idosa. Brasília Maio 2014, 41p. pesquisa bvsalud.org/bvsmsresource/pt/mis-37552.

FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE), Características da população e domicílios resultados do universo. "Curso Eletivo de Atenção Integral a Saúde da Pessoa Idosa, nov.2017.

PRADO "et al" A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida idosas/ La influencia de los ejercicios de resistencia en el equilibrio, la movilidad funcional y la calidad de vida de las personas de edad avanzada/ The influence of resisted exercises on the balance, functional mobility and in the elderly quality of life. Mundo saúde (Impr.); 34(2):183-191 abr.-jun.2010.

REVISTA DA SAÚDE PÚBLICA , 29 benefícios da atividade física para a saúde.
<http://inspirar.com.br//blog> 20\sep\2016.