



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LUIZ PAULO CAMPOS

O IDOSO NO CONTEXTO DA ESTRATÉGIA DA SAÚDE DA FAMÍLIA NA VILA
BOTELHO

SÃO PAULO
2020

LUIZ PAULO CAMPOS

O IDOSO NO CONTEXTO DA ESTRATÉGIA DA SAÚDE DA FAMÍLIA NA VILA
BOTELHO

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: EDIMEIA RIBEIRO ALVES VIEIRA

SÃO PAULO
2020

Resumo

O que fazer para motivar os idosos em uma cidade sem recursos?

O que fazer para diminuir o uso de benzodiazepínicos numa população com hábitos de vida viciosos e que se nega a praticar mudanças?

Como aplacar a solidão dos moradores de um vilarejo quando seus filhos saem para cidades maiores em busca de oportunidades de emprego e estudo?

O presente estudo visa executar medidas que atraiam as pessoas a procurar a Estratégia de Saúde da Família não somente para renovar receitas prescritas por especialistas mas para ter aqui uma fonte de lazer, convívio Social e saúde como fonte de um novo estilo de vida.

A ESF José Grangeia é a única referência em saúde neste município e, assim sendo, as pessoas nos procuram pelos mais diversos motivos, dentre eles as situações de urgência e emergência. Eu acredito que os profissionais da área da Enfermagem se habituaram a esta situação e deixaram de lado o conceito da estratégia. A mudança proposta aqui será potencializada com a qualificação da equipe de enfermagem que será orientada sobre a nova proposta de Atenção Básica da Estratégia da Saúde da Família. Com isso, tenho certeza que os idosos da cidade se sentirão parte do todo.

Palavra-chave

Visita Domiciliar. Exercício Físico. Envelhecimento Saudável. Cuidados Paliativos. Consumo Abusivo de Medicamentos Controlados. Antidepressivos

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Envelhecer numa cidade sem recursos

Situada às margens do quilômetro 351 da Rodovia Washington Luis, no município de Santa Adélia, estado de São Paulo está o distrito de Vila Botelho, onde se encontra a Estratégia de Saúde da Família José Grangeia onde atuo como médico desde o dia 05 de dezembro de 2018.

Uma localidade semelhante a muitas outras deste estado com seus 600 habitantes na cidade e mais 700 na área rural.

A localidade vive do cultivo e venda de frutas, mais especificamente o limão, o maracujá e a goiaba, que fazem dela um constante movimento de caminhões , tanto da própria cidade como de outras cidades que utilizam a rodovia e muitas vezes aqui para para dormir ou se alimentar.

O horário de funcionamento da unidade contempla uma maioria quase absoluta de idosos, uma vez que os mais jovens ou estão trabalhando ou estudando nas cidades maiores da vizinhança.

Com isso, embora seja um Estratégia de Saúde da Família (ESF), esta unidade, por ser a única da cidade com um único médico atuando, age também como um Pronto Socorro, apesar de não ter estrutura ou qualificação para isso.

Logo nos primeiros dias de atuação aqui nesta unidade eu pude vislumbrar uma situação muito parecida na nossa prática médica que é a dos idosos solitários e carentes que procuram a unidade por motivos as vezes torpes que são resolvidos com uma simples orientação dada após uma longa conversa sobre assuntos do dia a dia que pouco ou nada têm a ver com a queixa inicialmente apresentada.

Os outros problemas como doenças cardíacas, depressão, diabetes, hipertensão, obesidade e drogadição, ao meu ver, são todos decorrentes de um problema maior que é a solidão desencadeada pela total falta de opção e estímulo à pratica de esportes e lazer como um clube, um cinema ou mesmo uma missa ou culto que sejam interessantes a ponto de prender a atenção e despertar o interesse destas pessoas.

Eu acredito que somente a integração destes idosos numa visão de conjunto desta Unidade de Saúde no sentido de promoção da saúde e prevenção de doenças, e não somente o posto que deve ser procurado quando a doença já estiver instalada, é que fará a mudança tão esperada pela essência da estratégia da Saúde da Família

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem por objetivo focar em atividades voltadas a estas pessoas para que envelheçam felizes e com saúde uma vez que o passar dos anos não podemos evitar.

ESTUDO DA LITERATURA

Na publicação " Nível de Atividade Física como fator interveniente no estado cognitivo dos idosos na atenção primária", é citado que idosos que praticam atividade física regular possuem melhor atenção e cálculo, evocação e estado cognitivo geral quando comparados a idosos sedentários.(Oliviera, 2019)

Destaco aqui toda forma de exercício físico como fator de melhora da circulação sanguínea e consequente oxigenação cerebral com ativação do estado cognitivo de todos os envolvidos

Há referência de que se voltam ao sofrimento do cuidador do familiar idoso, que abdica de si, se isola e passa a experimentar situações de negativismo.(Nascimento etal, 2019)

É sabido que o idoso dependente e sem autonomia demanda cuidados constantes seja dos familiares ou de seus cuidadores. È também sabido que os idosos são temperamentais por natureza, o que só dificulta seus cuidados e facilitam o desgaste emocional e físico dos cuidadores. Pretendo que as atividades e exercícios físicos amenizem ou acabem de vez com a dependencia e perda de autonomia.

Observa-se grande vulnerabilidade dos idosos atendidos na atenção primária, com múltiplos fatores associados a importância da atividade física na vida diária como alternativa para diminuir a depressão em faixa etária acima dos 80 anos. (Fernandes Cabral, 2019)

Se os idosos forem educados para uma alimentação saudável e realização de atividade física desde cedo, terão chances aumentadas de não se tornarem idosos acamados, com menos dependência física

AÇÕES

Na área de abrangência da atuação da Estratégia de Saúde da Família, está proposto algumas ações que contribui para melhorar a qualidade de vida da comunidade::

Implantadas:

- 1- Horta de Fitoterápicos
- 2- Recolhimento de cartelas de comprimidos para reciclagem
- 3- Palestras sobre as doenças em evidência

Em fase de implantação:

- 1- Caminhada vespertina
- 2- Aula de trabalhos manuais
- 3- Feira de artesanato
- 4- Disputa de futebol Inter Usinas
- 5- Clube da Culinária

RESULTADOS ESPERADOS

A cidade conta com um amplo espaço da prefeitura onde se localizam os Correios, a garagem de onibus e carros e o museu da cidade. Ao lado, dentro do mesmo espaço está a Sede Social da cidade (atualmente em reforma), depois a quadra de tenis e o campo de futebol. A seguir está localizada a unidade de saude, ao lado desta a creche e por fim a escola fundamental.

As ações planejadas visam a integração de todos estes espaços através da sede social, onde serão incluídas as crianças que estudam nas escolas para o seu convívio com os idosos, seja através dos contadores de histórias ou dos grupos de culinária. Estas ações terão a supervisão desta unidade de saúde e outros setores ligados a comunidade.

O objetivo principal será o desmame dos benzodiazepínicos, tornando estes idosos ativos e participantes; a integração destes idosos entre si; a iniciação à prática de mudanças do estilo de vida e sua consequente melhora da qualidade de vida; diminuir o sedentarismo; i estímulo ao desenvolvimento do raciocínio prlongando e o uso de sua cognição; a transformação, ainda que lenta, da própria comunidade em um lugar mais feliz de se viver.

REFERÊNCIAS

CABRAL, Juliana Fernandes Vulnerabilidade e fatores associados em idosos atendidos pela Estratégia em Saúde da Família- Ciência e Saúde Coletiva- vol 24 nº9 Rio de Janeiro,2019.

NASCIMENTO, Hellen Guedes- Demência, familiares cuidadores e serviços de saúde: o cuidado de si e do outro, Ciência e Saúde Coletiva, 2019.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini - O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da Atenção Básica à Saude,Ciência e Saúde Coletiva, 2019.