



PROPOSTAS PARA O MELHORAMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA.

Anna Lúcia Costa de Miranda¹; Maria Luiza Redondo Ribeiro²; Janaina Luiza dos Santos³

RESUMO: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, que vem ganhando um ritmo cada vez mais acelerado na população brasileira. As transformações sociais e econômicas pelas quais o Brasil vem passando desde o último século têm causado mudanças relevantes no perfil da morbimortalidade de nossa população. O presente trabalho trata-se de um relato de experiência das acadêmicas do segundo ano de Medicina da Unicesumar, realizado no NIS Tuiuti na cidade de Maringá. As discentes, durante as visitas domiciliares, visaram observar possíveis melhorias no ambiente doméstico da paciente. A primeira fase do projeto ocorreu no primeiro semestre de 2013 com a realização das visitas domiciliares à paciente: A.S., 77 anos, viúva, procedente de Maringá e usuária do NIS Tuiuti, acometida por hipertensão, diabetes e que faz uso de antidepressivos. Esta participou do estudo através de um questionário que possuía perguntas referentes à saúde, consumo e hábitos alimentares, prática de atividade física, testes de flexibilidade e de resistência muscular, com a finalidade de realizar um levantamento de dados para se obter o perfil da paciente. A segunda fase do projeto será realizada no segundo semestre do ano vigente e terá por objetivo implantar as medidas encontradas para melhorar a qualidade de vida da idosa em questão.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; qualidade de vida; quedas.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, que vem ganhando um ritmo cada vez mais acelerado na população brasileira. As transformações sociais e econômicas pelas quais o Brasil vem passando desde o último século têm causado mudanças relevantes no perfil da morbimortalidade de nossa população. As doenças infecciosas e parasitárias, principais causas de morte no início do século passado, cederam lugar às doenças crônicas não transmissíveis, as quais acometem o paciente idoso e que influenciam diretamente na qualidade de vida deste paciente (CAMPOLINA et al., 2011).

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento das doenças e agravos não transmissíveis estão intimamente ligados à alimentação e à atividade física – hipertensão arterial, hipercolesterolemia, baixo consumo de frutas e vegetais, excesso de peso corporal e atividade física insuficiente. Além destes riscos o paciente idoso está exposto ao ambiente limitante, o que restringe a sua mobilidade e que aumenta as quedas ocorridas dentro da própria residência (TEIXEIRA et al., 2012)

¹ Acadêmica do curso de Medicina Unicesumar, Maringá – PR annaluciamiranda@yahoo.com.br

² Acadêmica do curso de Medicina Unicesumar, Maringá – PR maluribeiro13@hotmail.com

³ Docente, Professora Doutoranda do curso de Medicina Unicesumar, Maringá – PR janaina-luiza@hotmail.com

As quedas são a principal causa de acidentes domésticos entre os idosos. A abordagem é propor soluções para adaptar a habitação, reduzindo o número de acidentes e a gravidade daqueles que por ventura ocorrerem. Estudos têm mostrado que é possível diminuir a ocorrência de quedas com cuidados simples como: a promoção da saúde; revisão das medicações; modificações e promoção da segurança no domicílio assim como fora dele. Estas medidas tornam necessárias intervenções multidisciplinares para auxiliar no processo de prevenção de quedas (SIQUEIRA et al., 2007).

O objetivo principal deste trabalho é a melhoria da qualidade de vida da paciente propondo soluções não invasivas que compensem progressivamente a sua perda de autonomia.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência das acadêmicas do segundo ano de Medicina da Unicesumar que trabalham há, pelo menos, quatro meses no projeto sob supervisão da professora Doutoranda Janaina Luiza dos Santos, realizado no NIS Tuiuti na cidade de Maringá aceito pelo CECAPS ofício 742/2013. O trabalho feito pelas discentes durante as visitas domiciliares à paciente visou observar possíveis melhorias no ambiente doméstico. A primeira fase do projeto ocorreu no primeiro semestre de 2013 com a realização das visitas domiciliares à paciente: A.S, 77 anos, viúva, procedente de Maringá e usuária do NIS Tuiuti, acometida por hipertensão, diabetes e que faz uso de antidepressivos. Esta participou do estudo através de um questionário que possuía perguntas referentes à saúde, consumo e hábitos alimentares, prática de atividade física, testes de flexibilidade e de resistência muscular, com a finalidade de realizar um levantamento de dados para se obter o perfil da paciente. A segunda fase do projeto será realizada no segundo semestre do ano vigente e terá por objetivo implantar as medidas encontradas para melhorar a qualidade de vida da idosa em questão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a aplicação do questionário obteve-se os seguintes dados sobre a paciente: quando questionada sobre seus hábitos alimentares, A.S., relatou que gosta de comer doces caseiros e bolachas, apesar de ser diabética, não faz um regime rigoroso no consumo de carboidratos. Relata comer pouca carne, com preferência por carnes magras, mas come linguiça crua com pão (sic). Diz comer pouco sal, bastante salada e frutas. Não consome bebida alcoólica, nem fuma. Também comentou usar banha de porco no preparo do pão caseiro e das bolachas.

Quando indagada sobre a prática de exercícios físicos, diz não poder se ausentar de casa para a prática de caminhadas regulares, devido ao cuidado dispensado à sua filha de 54 anos, a qual possui problemas relacionados à motricidade e memória, pois sofreu um acidente automobilístico e um subsequente acidente vascular encefálico há cerca de 16 anos. Portanto quando pratica algum tipo de atividade é o “DO IN”, pois relata ter uma boa flexibilidade. Todavia, a partir de observações feitas pelas discentes no ambiente interno e externo de sua residência, foi constatada a presença de diversos obstáculos arquitetônicos que propiciam um risco aumentado de quedas durante atividades cotidianas.

Segundo o Caderno de Atenção Básica do Ministério da Saúde sobre o Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa de 2006, as causas mais comuns relacionadas

às quedas de pessoas idosas na comunidade são: relacionadas ao ambiente, fraqueza e distúrbios de equilíbrio e marcha, tontura e vertigem, alteração postural e hipotensão ortostática, lesão no sistema nervoso central, além de redução da visão. Estes fatores podem ser divididos em intrínsecos e extrínsecos, dos quais os intrínsecos decorrem das alterações fisiológicas relacionadas ao avançar da idade, da presença de doenças, de fatores psicológicos e de reações adversas a medicações em uso, enquanto os extrínsecos estão relacionados aos comportamentos e atividades das pessoas idosas e ao meio ambiente. Ambientes inseguros e mal iluminados, mal planejados e mal construídos, com barreiras arquitetônicas representam os principais fatores de risco para quedas.

Como a realização da segunda parte do projeto ocorrerá neste semestre, espera-se obter como resultado a implantação de medidas adaptativas do ambiente interno da residência visando à diminuição dos riscos de queda tanto para paciente como para a filha que necessita de cuidados especiais.

4 CONCLUSÃO

A prevalência de quedas entre os idosos poderia ser minimizada com o planejamento de ações voltadas às suas necessidades nas unidades de saúde, especialmente em relação aos fatores associados passíveis de prevenção. Portanto, há necessidade de adaptação do meio onde os idosos vivem sendo essencial para a manutenção da qualidade de vida do mesmo, e deve ser considerada como uma prioridade em todas as intervenções feitas pela equipe multidisciplinar de atendimento ao idoso. Com isso propomos melhorias na qualidade de vida dos idosos adequando às suas necessidades individuais e socioeconômicas.

REFERÊNCIAS

CAMPOLINA, Alessandro Gonçalves; DINI, Patrícia Skolaude; CICONELLI, Rozana Mesquita. **Impacto da doença crônica na qualidade de vida de idosos da comunidade em São Paulo (SP, Brasil) The impact of chronic disease on the quality of life of the elderly in São Paulo (SP, Brazil)**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 6, p. 2919-2925, 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Caderno de atenção básica, n. 19, 2006.

SIQUEIRA, Fernando V. et al.. **Prevalência de quedas em idosos e fatores associados**. *Rev Saúde Pública*, v. 41, n. 5, p. 749-56, 2007.

TEIXEIRA, Simone et al.. **O PET-Saúde no Centro de Saúde Cafezal: promovendo hábitos saudáveis de vida**. *Rev. bras. educ. med.*, Rio de Janeiro, v. 36, n. 1, Mar. 2012 .