

A PRESCRIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA DIRECIONADA AO IDOSO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Trindade Pereira ¹
Milene Gouvêa Tyll ²
Luana de Castro Rocha ³

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física¹, Idoso², saúde³.

INTRODUÇÃO

A pesquisa se consubstancia em um relato de experiência construído durante a prática da disciplina “Atenção Básica à Saúde” do curso de enfermagem, na qual atentamos para a importância da prescrição de atividade física na atenção primária. Definida como o primeiro nível de atenção à saúde da população, a atenção primária à saúde constitui um dos elementos da rede de assistência à saúde, com um sistema local de cuidados contínuos para população, a qual tem como foco a prevenção, inclusive nos programas direcionados a saúde do idoso. De acordo com Brasil (2010) a população idosa no Brasil tem aumentado nos últimos anos e estima-se que continue a aumentar nas próximas décadas, sendo que, os cuidados direcionados a essa população tal como a orientação de atividade física são de grande importância dentro das políticas sociais de saúde, contribuindo para a adesão de hábitos de vida saudável que auxiliam no controle de doenças crônicas e melhoram a autonomia nas atividades diárias na vida do idoso. Segundo Benedetti *et al* (2009), a implementação de programas de atividade física para idosos se apresenta como nova tendência em avanço nas políticas sociais que repercutirão em novos costumes e estilos de vida.

OBJETIVO

O estudo objetivou relatar a experiência vivenciada pelas acadêmicas de enfermagem do curso de graduação em enfermagem da Universidade da Amazônia durante a prática da disciplina “Atenção Básica à Saúde”.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência que visa descrever as vivências de acadêmicas de enfermagem na prática de atenção primária no Programa Saúde do Idoso que foram realizadas no bairro da Terra Firme no município de Belém do Pará, durante a prática da disciplina Atenção Básica a Saúde com carga horária de 180 horas de aula semestrais sendo 100 horas de aulas teóricas e 80 horas de aulas práticas. As práticas ocorreram nos consultórios da Unidade Municipal de saúde, onde os idosos que estavam cadastrados no Programa Saúde do Idoso do Ministério de Saúde eram acompanhados pela equipe multiprofissional, incluindo os profissionais médicos, enfermeiros e professores de educação física. As práticas ocorreram no período de nove 09 a 27 de setembro de 2014, com duração de 4 horas no turno da manhã das 08h00min às 12h00min horas. Segundo Carvalho *et al* (2012), o relato de experiência nos possibilita explorar aprendizados vivenciados por outrem, comparando com a própria realidade vivenciada. O que faz com que a experiência saia do papel de simples descrição, para propiciar novos debates e reflexões sobre a temática.

1- Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Amazônia- email: aninhasabedoria@hotmail.com

2- Enfermeira Mestre em Ciências Ambientais e saúde (PUC/Goiás)- email: milenetyll@hotmail.com

3- Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Amazônia- email: luana.c.rocha@hotmail.com

RESULTADOS

A prática na disciplina de Atenção Básica a Saúde proporcionou observarmos a importância da assistência da equipe multiprofissional a saúde do idoso, assim como a importância da prática de atividade física para a manutenção da saúde o que possibilita um envelhecimento saudável, de forma ativa, proporcionando autonomia ao idoso para manter um bom desempenho nas atividades de vida diárias e contribuindo também na prevenção e controle de doenças crônicas, em caráter de práticas educativas para a saúde do idoso De acordo com Benedetti *et al* (2009), manter uma vida ativa, como sugerem a ONU e a OMS, é essencial para promover e manter um envelhecimento ativo e saudável. Para tal, são imprescindíveis programas e ações públicas de atividades físicas específicas voltadas para a população idosa. Na Atenção Primária à saúde, a equipe multiprofissional deve atuar com foco na prevenção e educação em saúde com objetivo de minimizar possíveis agravos, estimulando o usuário ao cuidado com a saúde através da atividade física. Faz-se necessário o investimento em educação continuada e treinamento dos profissionais de saúde, para maior preparo de como orientar os idosos a respeito de atividades físicas adequadas, com enfoque no professor de educação física que atua na equipe multiprofissional direcionando estas atividades de acordo com perfil biopsicossocial do idoso.

CONCLUSÃO

Percebemos que é fundamental a orientação de atividade física direcionada aos idosos na atenção primária a saúde. Concluímos que os profissionais de saúde devem atuar com fins de estimular atividade física como ferramenta que possibilite melhora no quadro clínico e na qualidade de vida dos idosos na atenção primária a saúde.

REFERENCIAS

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; GONÇALVES, Lúcia Hisako; MOTA Jorge Augusto da Silva. **Uma proposta de política pública de atividade física para idosos.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2009 Jul-Set; 16(3): 387-98.

CARVALHO, Isaiane da Silva; NETO, Alcides Viana de Lima; SEGUNDO, Francisco das Chagas Freitas; CARVALHO, Gysella Rose Prado de; NUNES, Vilani Medeiros de Araújo. **Monitoria em semiologia e semiótica para a enfermagem: um relato de experiência.** Ver Enferm UFSM, v. 2, n. 2, 2012.

BRASIL. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde.** Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. – Brasília , 2010.

1- Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Amazônia- email: aninhasabedoria@hotmail.com

2- Enfermeira Mestre em Ciências Ambientais e saúde (PUC/Goiás)- email: milenetyll@hotmail.com

3- Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Amazônia- email: luana.c.rocha@hotmail.com