

71220 - ANÁLISE DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO IDOSA EM UMA UNIDADE DE ESTRATÉGIA DA SAÚDE DA FAMÍLIA DO MUNICÍPIO DE CAPÃO DA CANOA/RS

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO: O aumento da expectativa de vida da população idosa, associada ao declínio da taxa de fecundidade, está levando a uma rápida mudança no perfil demográfico brasileiro. Estima-se que em 2050, no Brasil, 49% da população possua mais de 60 anos. É preciso que os serviços de saúde estejam preparados para essa nova realidade. É necessário que esse aumento no tempo de vida, venha acompanhado de qualidade e bem-estar, para tanto, ações de promoção e educação em saúde, manutenção da independência funcional, autonomia, prevenção de doenças e declínio cognitivo, sejam ofertadas a esta população. **OBJETIVO:** Proporcionar a melhora da qualidade de vida da população idosa, com ênfase na independência funcional. **MÉTODO:** O projeto é realizado no município de Capão da Canoa, no distrito de Arroio Teixeira, junto ao posto da estratégia da saúde da família. Teve início em julho de 2017. São ofertadas duas vezes por semana, atividades físicas (caminhada orientada, ioga, ginástica, pilates, terapia do movimento), com duração de uma hora. As atividades são ministradas por uma equipe multiprofissional, enfermeira, técnico de enfermagem, professor de ioga e fisioterapeuta. O público alvo são idosos acima de sessenta anos. A avaliação é realizada através do sistema GEM SAÚDE, reuniões de equipe, entrevista e roda de conversa com os usuários. **RESULTADOS:** Desde o início do programa, 30 idosos já frequentaram as atividades, atualmente vinte idosos participam das atividades. O perfil dos idosos envolvidos na experiência é: aposentados, fazendo uso de medicação controlada, depressivos, com traços de ansiedade, diabéticos, hipertensos, com lesões osteomusculares degenerativas e artroses, sexo feminino é predominante, existe somente um homem. A faixa etária varia de 60 anos a 86 anos. As atividades são contínuas. O absenteísmo está relacionado com atividades diárias e cuidar de netos. Foi observada redução nas queixas de dor, insônia, ansiedade e depressão, no consumo de medicação controlada, controle DCNT, idosos mais ativos, independentes, menor procura por atendimento médico especializado, não houve relato de fraturas e hospitalização entre os usuários, nenhum deles precisou ser encaminhado ao CAPS e nem ao serviço de fisioterapia. Redução na procura por consulta médica com a médica da ESF, impactando na melhora da atenção à saúde da população idosa e em geral, reduzindo tempo de espera. Na entrevista, os pacientes relataram que sentiram melhora na condição de saúde, melhora humor, sono, ansiedade, depressão, redução da dor e sensação de felicidade. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A oferta de atividades físicas coletivas é uma ação simples, de baixo custo, que impacta de forma benéfica para população idosa, pois atua na promoção da saúde, prevenção de doença e agravos, apresenta uma abordagem integral, corpo e mente, auxilia no combate ao isolamento domiciliar, proporciona criação de vínculo e lazer. Contribui para a melhoria da qualidade de vida de idosos, e estende-se a família, de forma que o idoso permanece com maior independência funcional nas atividades básicas da vida diária. Na rede de atenção à saúde, pode contribuir para redução de custos, como internações repetitivas e medicamentos.

Autor - Thaise Alves Barcellos
Orientador - Edna Linhares Garcia
Coautor - Caroline Bauer