

FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO DE DOENÇAS DO ENVELHECIMENTO E ASSOCIADAS – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Paulo Miguel Porto, Décio de Oliveira Junior, José Henrique Correa de Moraes, Dylan Matheus Linares Pereira, Willian Axel Castanho Guerra Silva, Marcele Florêncio Neves.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, , castanho.will@gmail.com, paulopmporto@outlook.com , deciodeoliveirajunior@gmail.com, ana.linares.bp@gmail.com, josehriquecm818@gmail.com, mneves@univap.br

Resumo

A educação em saúde é uma questão primordial no tratamento de diversas patologias e dores dos mais diversos pacientes. Dentro deste contexto, o processo de envelhecimento físico pode trazer prejuízos à população idosa. Trata-se de um projeto de extensão universitária, desenvolvido no módulo “Projetos de Extensão em Fisioterapia” em parceria com a “Faculdade da Terceira Idade (FTI)”. O projeto foi desenvolvido por discentes do sétimo período de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde com o objetivo promover ações de conscientização e prevenção de doenças e condições de saúde que interferem na qualidade de vida da pessoa idosa. O Projeto contou com três visitas com apresentações temáticas da área da saúde, elas sendo: osteopenia e osteoporose, envelhecimento cutâneo e câncer de pele e incontinência urinária. A participação e interesse dos alunos da FTI demonstra a efetividade desse tipo de intervenção para idosos, uma proposta de ação continuada de apresentações lúdico-interativas com conteúdo científico embasado se mostra efetiva ao educar em saúde

Palavras-chave: Saúde Preventiva. Extensão Universitária. Fisioterapia. Pessoa idosa.

Área do Conhecimento: Fisioterapia

Introdução

A Faculdade da Terceira Idade (FTI) é um programa implantado na Univap desde 1991 com o objetivo de permitir acesso à educação continuada às pessoas com mais de 45 anos ofertando condições de integração da pessoa idosa e da pessoa em transição à fase da terceira idade na comunidade por meio de atividades artísticas, lúdicas, palestras e aula. (FACULDADE DA TERCEIRA IDADE, 1991)

As atividades programáticas realizadas pelos graduandos de fisioterapia incluíam: educação e prevenção de osteopenia e osteoporose, envelhecimento cutâneo e câncer de pele e incontinência urinária, com a finalidade de transmitir o conhecimento na área quebrando crenças incorretas e “tabus” que as pessoas criam sobre certas doenças e comportamentos diante delas. Falkenberg (2014) enfatiza na sua pesquisa que a educação em saúde é importante de ser transmitida pelo profissional da área da saúde levando a prevenção, educação e busca de tratamento corretamente.

A osteopenia e osteoporose são classificadas como doenças que acompanham o processo de envelhecimento associadas a sarcopenia, osteopenia não sendo considerada uma doença e sim uma condição reversível de diminuição da densidade óssea, já a osteoporose sendo uma das principais causas de morbidade e mortalidade entre homens e mulheres com mais de 50 anos (Brasil, 2022), ambos podendo ser tratados com medicamentos e atividade física em seus devidos níveis de liberdade (Alonso-Pérez, et al., 2021)

O fenótipo mais aparente ao decorrer da vida é o envelhecimento cutâneo, caracterizado pela diminuição do colágeno, água, óleos essenciais como sebo, diminuição da vascularização da pele e glândulas sudoríparas (Shin, et al, 2019) o câncer de pele sendo o câncer mais comum em todo o mundo com uma incidência crescente e com a ocorrência maior em pessoas com maior exposição a raios UV (Craythorne, 2017)

Outro grande ponto que deve ser abordado com muita atenção é a incontinência urinária que contribui para o risco de queda aumentado em até 59% em idosos que possuem a patologia (Moon, et

al., 2021), além de trazer malefícios biopsicossociais como fobias sociais associadas ao constrangimento. Sendo assim, o objetivo desse trabalho foi, relatar a nossa experiência na promoção e na educação em saúde e prevenção de doenças e condições associadas ao envelhecimento para os alunos da Faculdade da Terceira Idade por meio de palestras interativas associando atividades teórico-práticas para melhor interação entre graduandos e alunos FTI.

Metodologia

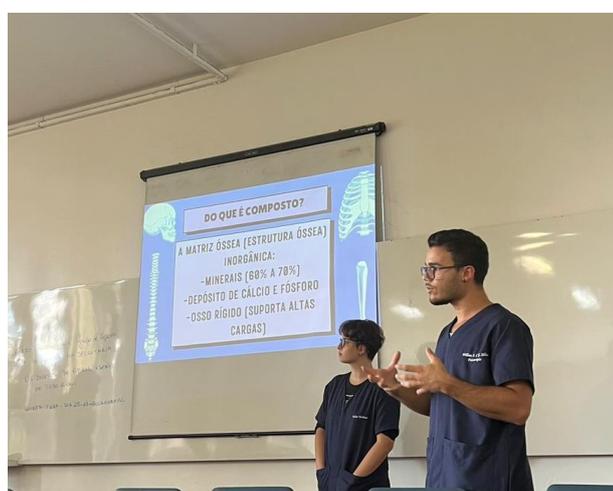
O artigo que se segue é um relato de caso que tem por objetivo relatar a atuação dos graduandos em fisioterapia da UNIVAP como parte da disciplina Projetos de Extensão I em Fisioterapia, no ano de 2024 junto à Faculdade da Terceira Idade (FTI), um projeto idealizado e promovido pela Univap que conta com atividades de socialização de idosos por meio do projeto social e atividades de teatro, dança, entre outras. Ao longo do semestre, nosso grupo realizou 04 visitas à FTI, nas quais foram realizadas uma apresentação teórica, com o uso de slides, que posteriormente foram disponibilizados para os alunos da FTI. Em seguida, houve a realização de um atividade prática, em que os alunos da fisioterapia fizeram uma demonstração de exercícios e orientações para que os mesmos fossem realizados em casa afim de promover uma maior autonomia quanto a saúde física dos alunos da FTI.

Resultados

No dia 06/03/2024 foi realizado uma atividade de aproximação ao território no qual todo os grupos extensionistas de diversos cursos de graduação da Univap participaram para termos um primeiro contato com a turma da FTI, no dia foi realizado atividades lúdicas que integravam dança e conversa para nos conhecermos melhor, foi realizado uma apresentação de dança por parte dos alunos da FTI e uma competição de dança entre os graduandos da Univap e os idosos e o dia foi finalizado com um café coletivo.

No dia 25/03/2024 tendo sido previamente separados em grupos foi realizado uma apresentação sobre “Osteopenia e Osteoporose” na qual apresentamos via slides com o intuito de educar sobre as funções do osso no organismos, seus componentes e afins e como a osteoporose interferia na saúde óssea (Figura 1). Foram apresentados exercícios, por meio de um vídeo elaborado por nós da graduação em fisioterapia da Univap, os quais poderiam ser replicados pelos estudantes de FTI com o intuito de promover uma saúde óssea e demonstrar um meio de prevenção de osteoporose para os ali presentes, neste dia contamos com a participação de 20 alunos e ao final com a abertura para perguntas foram realizadas perguntas como: “Qual exame devo fazer para saber se tenho ou não a doença?”, “Como acontece o esse fortalecimento ósseo?”, entre outras que foram devidamente respondidas pelos alunos discentes de fisioterapia sob orientação da professora orientadora.

Figura 1 – Aula Expositiva sobre Osteoporose.



Fonte: Autores.

No dia 06/05/2024 foi realizada a palestra com o tema “Câncer de pele e envelhecimento cutâneo” contando com a participação de 23 alunos, a palestra teve o intuito de alertar sobre os cuidados com a pele para prevenção do envelhecimento cutâneo precoce e os cuidados necessários para uma pele melhor, com explicação da utilização do fator de proteção do protetor solar e os momentos ideais para exposição ao sol. Foi realizado também uma explicação sobre os cuidados quanto ao câncer de pele e como identificar algumas de suas características para cuidado continuado quanto a pintas e feridas de pele. Ao final foi aberto para questões, algumas das questões feitas foram “Como diferenciar uma pinta de um tumor?” “Qual o tipo de câncer de pele é mais fatal?” e tivemos também alguns relatos pessoais e de pessoas próximas que já tiveram esse tipo de câncer

No dia 03/06/2024 foi realizado a palestra com o tema “Incontinência Urinária” contando com a participação de 12 alunos, a palestra teve o intuito de conscientizar as pessoas o quanto a essa doença pode interferir de maneira multifatorial na vida do portador, cuidados a serem tomados, prevenção e tratamento bem como uma explicação dos tipos de incontinência (Figura 2). Ao final, algumas perguntas realizadas foram “Como saber se estou contraindo a musculatura do assoalho pélvico?”, “Qualquer tipo de perda já é considerado incontinência?” e foram relatados casos e episódios de incontinência entre os alunos.

Figura 2 – Aula expositiva sobre incontinência urinária realizada para os idosos alunos da FTI.



Fonte: autores.

Discussão

O Programa da Faculdade da Terceira Idade (FTI) da Universidade do Vale do Paraíba (Univap) é um exemplo significativo de como a educação continuada pode beneficiar a população idosa. Desde sua criação em 1991, a FTI tem sido um instrumento crucial na promoção da integração social e na melhoria da qualidade de vida de seus alunos. Ao envolver graduandos de fisioterapia em suas atividades, o programa não apenas fornece educação e prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento, mas também capacita futuros profissionais de saúde com experiência prática.

As atividades programáticas da FTI, centradas na educação e prevenção, são especialmente relevantes dada a crescente população idosa e as particularidades das necessidades de saúde desse grupo. As intervenções voltadas para a prevenção são fundamentais, pois muitas doenças crônicas que afetam os idosos podem ser gerenciadas ou mesmo evitadas com o conhecimento e práticas adequadas. A literatura evidencia que a educação e a intervenção precoce são fundamentais para a gestão de condições comuns em idosos, como osteopenia, osteoporose e incontinência urinária (Krug, Lopes & Mazo, 2015; Moon et al., 2021). Desta forma, a nossa abordagem, que inclui palestras teóricas e práticas, está alinhada com essas recomendações, proporcionando aos idosos conhecimentos e habilidades para gerenciar sua saúde de forma mais eficaz.

A abordagem lúdico-interativa utilizada no programa é outro ponto forte. Ao incorporar elementos lúdicos em atividades educativas, o FTI consegue manter o interesse e a participação dos idosos, tornando o aprendizado mais eficaz e agradável. Este método não só facilita a assimilação de informações, mas também promove o autocuidado e a saúde mental dos participantes, ao proporcionar um ambiente de socialização e entretenimento. Estudos mostram que métodos participativos e envolventes são mais eficazes em manter o interesse dos idosos e promover o aprendizado (Krug, Lopes & Mazo, 2015).

A efetividade do programa é evidenciada pelo interesse e participação dos alunos da FTI. A metodologia aplicada pode servir como modelo para outros projetos sociais que visam a integração de idosos. Programas como o FTI mostram que iniciativas de educação continuada para a terceira idade

não são apenas viáveis, mas também altamente benéficas, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. Segundo o relato de experiência (Damasceno, 2018) baseado nas vivências de estudantes do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, onde realizaram abordagens grupais com idosos a respeito de hipertensão, alimentação saudável e prevenção de quedas, relaciona-se com o trabalho presente concluindo que abordagens didáticas são excelentes meios de encorajar idosos sobre temas do cotidiano e promoção à saúde, principalmente nas patologias frequentes como desvios posturais, enxergando indivíduos em seu aspecto singular, biopsicossocial e espiritual.

A FTI da Univap demonstra que a educação continuada e a integração social são elementos essenciais para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Os resultados obtidos no projeto destacam a eficácia da metodologia aplicada e a importância da educação continuada para a terceira idade. A elevada participação e o feedback positivo dos idosos corroboram a ideia de que programas como o FTI são altamente benéficos, não apenas para a saúde física dos participantes, mas também para seu bem-estar social e emocional. Essa evidência está em linha com estudos que destacam a eficácia de programas educativos para a terceira idade na promoção de um envelhecimento ativo e saudável (Santos et al., 2016; Santos, da Silva & Delfino, 2024). A colaboração entre a academia e a comunidade, exemplificada pela parceria entre os graduandos de fisioterapia e os participantes do programa, é uma estratégia eficaz para abordar as questões de saúde e bem-estar da população idosa. A replicação de iniciativas similares pode contribuir significativamente para a construção de uma sociedade mais inclusiva e saudável para todos.

Conclusão

O programa da Faculdade da Terceira Idade (FTI), oferecido pela Universidade do Vale do Paraíba (Univap) desde 1991, desempenha um papel crucial na promoção da educação continuada e na integração da pessoa idosa e daqueles em transição para a terceira idade na comunidade. As atividades programáticas, realizadas por graduandos de fisioterapia, incluem educação e prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. Essas atividades são fundamentais para abordar questões de saúde específicas desse grupo, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida dos participantes. A participação e interesse dos alunos da FTI demonstra a efetividade desse tipo de intervenção para idosos, uma proposta de ação continuada de apresentações lúdico-interativas com conteúdo científico embasado se mostra efetiva ao educar em saúde e autocuidado e pode ser adotada em projetos sociais de integração de idosos como o projeto FTI tendo como base a metodologia apresentada.

Referências

Alonso Pérez, J.L.; Martín Pérez, S.; Battaglino, A.; Villafañe, J.H.; Alonso-Sal, A.; Sánchez Romero, E.A. An Up-Date of the Muscle Strengthening Exercise Effectiveness in Postmenopausal Women with Osteoporosis: A Qualitative Systematic Review. **J. Clin. Med.** 2021, 10, 2229. <https://doi.org/10.3390/jcm10112229>

Craythorne, Emma & Al-Niami, Firas. (2017). Skin cancer. **Medicine.** 45. 10.1016/j.mpmed.2017.04.003. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2017.04.003>.

Damasceno, A. J. S., Aragão, C. P., Mesquita, F. M. S., Vasconcelos, V. P., Sousa, L. S. de, Sousa, L. V. de, & Moreira, A. C. A. (2018). A Extensão Universitária como estratégia para a Educação em Saúde com um grupo de idosos. **Revista Kairós-Gerontologia**, 21(4), 317–333. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2018v21i4p317-333>

FALKENBERG, Mirian Benites et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & saúde coletiva**, v. 19, p. 847-852, 2014.

<https://www.univap.br/univap/institucional/faculdade-da-terceira-idade>

Krug, R. DE R.; Lopes, M. A.; Mazo, G. Z. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 1, p. 57–64, jan. 2015.

Moon S, Chung HS, Kim YJ, et al. The impact of urinary incontinence on falls: A systematic review and meta-analysis. **PLoS One**. 2021;16(5):e0251711. Published 2021 May 19. doi:10.1371/journal.pone.0251711

SANTOS, A. S. et al. **Ativa idade – envelhecimento saudável na comunidade, extensão universitária com foco na promoção de saúde**. Anais I CNEH... Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/24356>>. Acesso em: 14/08/2024 17:30

SANTOS, M. M. C.; SILVA, A. L.; DELFINO, M. A importância da extensão universitária na formação médica: relato de experiência em comunidades ribeirinhas do Baixo Rio Madeira – Porto Velho – RO. **Ciências da Saúde**, v. 28, ed. 133, abr. 2024. DOI: 10.5281/zenodo.11068757.

Shin, Jung-Won, Soon-Hyo Kwon, Ji-Young Choi, Jung-Im Na, Chang-Hun Huh, Hye-Ryung Choi, and Kyung-Chan Park. 2019. "Molecular Mechanisms of Dermal Aging and Antiaging Approaches" **International Journal of Molecular Sciences** 20, no. 9: 2126. <https://doi.org/10.3390/ijms20092126>

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Faculdade da Terceira Idade – Programa de Extensão Universitário da Faculdade de Ciências da Saúde – UNIVAP.