

ATIVA IDADE SAUDÁVEL NO SUS

Coordenador: ANDREA KRUGER GONÇALVES

INTRODUÇÃO O tema referente à qualidade de vida do idoso está cada vez mais presente em nosso cotidiano. O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e a projeção é que em 2020 o Brasil seja o sexto país mundial em número de idosos (Carvalho apud VERAS, 2009). O processo de envelhecimento pode conduzir ao declínio funcional, tanto por fatores fisiológicos quanto por fatores relacionados aos hábitos de vida do indivíduo. Ocorrem alterações na estrutura cardíaca, bem como na estrutura músculo-esquelético, dentre elas, perda da massa muscular, perda da potência e força, diminuição da densidade mineral óssea (DMO), entre outras. Também existe a influência dos aspectos sociais que afetam o envelhecimento, tais como viuvez, aposentadoria, saída dos filhos de casa; as quais podem provocar quadro de solidão e depressão. Segundo Gobbi, Villar e Zago (2005), o sedentarismo pode acentuar essas alterações, causando interferências negativas na realização das atividades de vida diária (AVD's), bem como agravar o estado de incapacidade e dependência.

DESENVOLVIMENTO O município de Porto Alegre conta com ações voltadas a saúde do idoso, não somente para o atendimento de suas enfermidades, mas também para a prevenção, buscando melhorar a qualidade de vida. Estimativas do IBGE indicam que em 2003 a população de idosos em Porto Alegre respondia a 11,8% do total. Com relação à atenção preventiva e educativa são quatro estratégias adotadas direcionadas ao público idoso. Um deles é o Projeto Vida e Saúde - Promoção do Envelhecimento Saudável, visando o desenvolvimento de ações preventivas e educativas. O outro é o Projeto POA Cidade Protetora da Vida: Prevenção e Controle de acidentes - Violência com idosos/quedas, a partir do desenvolvimento de grupos terapêuticos e de convivência. O terceiro é referente à cobertura vacinal anual contra a influenza e difteria. Já o quarto está relacionado com a atenção e saúde do idoso em nove estratégias do SUS: atendimentos em saúde em todos os níveis de complexidade, atenção primária, atenção especializada /diagnósticos e internações; Programa de Saúde da Família - PSF; Programa Operação Inverno - IRA - Porto Alegre Respira Aliviado; Regulação de consultas e internações no sistema SUS; Serviço de Atenção Especializado em Saúde do Idoso - CSIAPI; Programa de Atendimento Domiciliar e de órtese e prótese; Assistência Farmacêutica; Serviço de Fisioterapia; Programa de Atendimento Domiciliar (idosos acamados) - IAPI (PORTO ALEGRE, 2011) A inclusão da atividade física regular ou do exercício físico não se faz presente na maior parte do SUS, embora exista um esforço para que isso ocorra, tais como a implantação

do NASF, o qual prevê que pode um educador físico ser parte da equipe multidisciplinar. O exercício físico surge como grande aliado no processo de promoção da saúde visto que proporciona benefícios para o idoso, dentre eles, melhora nas habilidades funcionais e na qualidade de vida, manutenção e/ou melhora na DMO, aumento da força e massa muscular e da flexibilidade, melhora na circulação periférica, melhor controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução do peso corporal, melhor controle da pressão arterial, melhora da função pulmonar, melhora do equilíbrio, menor dependência para a realização das AVD's, melhora da auto-estima e da autoconfiança, e diminuição na incidência de quedas e no risco de fraturas. (NÓBREGA et al., 1999). Dentre os resultados, a saúde mental também se beneficia, como melhora da memória, da atenção, além de melhora do auto-conceito. Conforme mencionado, a ação do professor de Educação Física ainda é incipiente no SUS. Deste modo, o principal objetivo desse projeto é promover a saúde de idosos, a partir do desenvolvimento de práticas corporais em Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Distrito Docente Assistencial Glória- Cruzeiro-Cristal, para atingir tal objetivo utilizamos estratégias como mapear o território de saúde onde os idosos estão inseridos; identificar demandas de saúde, passíveis de serem atendidas, a partir do desenvolvimento de práticas corporais; participar de equipes multidisciplinares na UBS, visando à integralidade na atenção a saúde dos idosos; Além das estratégias anteriormente citadas, no decorrer da ação estão sendo avaliados os resultados. Atualmente são atendidos grupos em duas unidades de saúde vinculadas ao Distrito Glória/Cruzeiro/Cristal com dois encontros semanais de 90 minutos. Em cada grupo participam em média 20 pessoas.

CONCLUSÕES A partir das práticas corporais está sendo possível atender a uma parcela da população carente de ações de promoção de saúde, pretendendo-se ampliar o projeto nos próximos anos. Também estão sendo produzidos conhecimentos na área de práticas corporais, envelhecimento e promoção da saúde.

REFERÊNCIAS NOBREGA, Antonio Claudio Lucas da et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Rev Bras Med Esporte [online]. 1999, vol.5, n.6, pp. 207-211. ISSN 1517-8692. doi: 10.1590/S1517-86921999000600002.

PARAHYBA, Maria Isabel; VERAS, Renato. Diferenciais sociodemográficos no declínio funcional em mobilidade física entre os idosos no Brasil: Demandas, desafios e inovações. Ciência & Saúde Coletiva, Rio De Janeiro, v. 4, n. 13, p.1257-1264, 14 abr. 2008. PORTO ALEGRE. Secretaria Municipal da Saúde. (Org.). IDOSO. Disponível em:<http://www2.portoalegre.rs.gov.br/sms/default.php?p_secao=426>. Acesso em: 12 jun. 2011.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. Revista De Saúde

Pública, Rio De Janeiro, v. 3, n. 43, p.548-554, 31 nov. 2008.