

0999 - PROGRAMA DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA PARA IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS

- Juliana Zorzi Colete (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba), Tamires de Oliveira Azevedo Marques (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba), Mauricio Rufino Barbosa (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba), Mirian Pereira dos Santos (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba), Eduardo Pedroso (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba), Karine Shimoura De Brito (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba), Daniela Konagai (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba), Ana Maria Pires Souhbia (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba), Simoni Soares Ribas (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba), Katia Denise Saraiva Bresciani (Faculdade de Odontologia, Unesp, Araçatuba) - julyzorzi@hotmail.com.

Introdução: - A qualidade de vida na terceira idade tem sido motivo de amplas discussões em todo o mundo, pois existe atualmente uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem-estar global destas pessoas para que tenham um envelhecimento digno. **Objetivos:** – Promover fisioterapia preventiva para promoção da saúde e incremento da qualidade de vida das idosas. **Métodos:** – Este projeto tem sido desenvolvido por um grupo de fisioterapeutas desde outubro de 2010, na instituição União Espírita Paz e Caridade, que abriga idosas no município de Araçatuba, SP. Um grupo de 14 senhoras tem sido beneficiadas em intervalos semanais, com utilização de linguagem verbal e corporal, expressão da mente e do corpo, por meio de métodos como alongamentos, exercícios aeróbicos (de leve a moderada intensidade), relaxamento, técnicas de respiração, reeducação postural, coordenação, equilíbrio e aferição da pressão arterial (PA). Após o preenchimento de fichas individuais, com os dados das idosas, foi realizado o exame físico, a goniometria para dimensionar a amplitude de movimento (ADM), os testes de força muscular, de Romberg (equilíbrio estático) e de escala de dor. Na complementação do trabalho, têm sido efetuadas atividades semanais lúdicas, recreativas e cognitivas. **Resultados:** – Entre as anciãs, duas tinham doença de Alzheimer, duas eram cardiopatas, uma possuía comprometimento respiratório, duas tinham fraturas, duas eram diabéticas, quatro hipertensas e quatro portavam o Mal de Parkinson. Quanto a queixa principal três delas referiram tremor, uma esquecimento, outra vertigem, uma dispnéia e uma fadiga. Também, ficou evidente que três indivíduos que inicialmente relataram dor, ao final, apenas dois sentiam o sintoma. A idade média das participantes esteve em torno de 72,5 anos e a PA 115,69 mmHg, sendo observado o maior resultado naquelas pacientes com maior frequência nas sessões e que realizaram a maioria das atividades, havendo um aumento significativo da ADM, diminuição de dor e manutenção da força muscular. Deve-se considerar também o curto período de desenvolvimento deste trabalho, sendo que melhores resultados são esperados a longo prazo e com a continuidade deste tratamento, em maior frequência e intensidade, com conseqüente redução de fatores de riscos cardiovasculares. Esta equipe de profissionais tem promovido ações de reabilitação e saúde, abordando os participantes do projeto como seres biopsicossociais. Desta maneira, para resultados mais promissores e para a manutenção da qualidade de vida e bem estar torna-se essencial a continuidade deste projeto, com a prática permanente deste serviço fisioterapia preventiva.