

INTERVENÇÃO DA TERAPIA OCUPACIONAL NA PROMOÇÃO DE SAÚDE DE UMA POPULAÇÃO IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Juliana Prestes Ferigollo (apresentadora) ¹

Eixo: Saberes e Práticas de Atenção à Saúde

Resumo: A Atenção Básica (AB) busca promover ações de cuidado no âmbito individual e coletivo por meio da promoção e proteção da saúde, prevenção de doenças e agravos, diagnóstico, tratamento, redução de danos e reabilitação visando o cuidado integral e a manutenção da saúde dos usuários. A construção de estratégias de promoção de saúde, busca a diminuição da vulnerabilidade, a integralidade do cuidado, a corresponsabilização e a qualidade de vida. Além disso, observa-se que essas estratégias possibilitam a redução de gastos com assistência médico-hospitalar para o Sistema Único de Saúde (SUS). No cuidado a saúde dos idosos é fundamental que se proponham ações para manutenção da capacidade funcional, da independência e autonomia, da saúde mental e de suporte social. **Objetivo:** relatar a importância de grupos de promoção de saúde para população idosa. **Metodologia:** trata-se de um relato de experiência da atuação de uma terapeuta ocupacional do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul. Foram desenvolvidos cinco grupos com dez participantes cada, atingindo um total de 50 idosos. Os encontros tinham duração de uma hora, eram realizados semanalmente e aconteceram de março de 2015 a junho de 2016. Neles eram propostas atividades para manutenção da saúde física e mental utilizando alongamentos musculares visando à manutenção da amplitude de movimento (ADM), técnicas de adequação postural, fortalecimento muscular e técnicas de relaxamento corporal como a automassagem, relaxamento progressivo, técnicas de

¹ Mestre, Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), juliana.ferigollo@gmail.com

visualização e relaxamento autógeno visando à diminuição da ansiedade e do estresse. A fim de avaliar as atividades desenvolvidas os participantes responderam um questionário autoaplicável e no final de cada encontro era realizada uma roda de conversa para acompanhamento da satisfação dos mesmos. **Resultados:** Os participantes mantinham uma vida social ativa, eram independentes nas atividades de vida diária e instrumentais de vida diária. Eles relataram que o grupo trouxe mais disposição, autoestima e auxiliou no alívio de dores musculares, além de possibilitar a interação social. **Discussão:** A AB é fundamental no desenvolvimento de ações que busquem promover a saúde e prevenir os agravos encontrados nos idosos. Os grupos são uma possibilidade para efetivar essas ações, sendo os terapeutas ocupacionais profissionais qualificados para a coordenação dos mesmos. A utilização de exercícios orientados que visem a manutenção da ADM, fortalecimento muscular e adequação postural se tornam fundamentais para a população idosa, tendo em vista que a mesma, durante o processo de envelhecimento, pode passar por um declínio de suas funções. Ainda, vê-se que cada vez mais os idosos se encontram com problemas que assolam sua saúde mental, muitas vezes acarretados pela aposentadoria e/ou viuvez. Sendo assim, as técnicas de relaxamento possibilitam a diminuição da ansiedade e do estresse e auxiliam no cuidado a depressão. Além disso, os grupos são potentes, pois possibilitam a interação social, aspecto que deve ser estimulado entre os idosos. **Considerações Finais:** A constituição de grupos para idosos na AB possibilita a ampliação da rede de relações e suporte social, a manutenção da saúde física, mental e da funcionalidade desta população.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Terapia ocupacional; Integralidade em saúde.