

Paraquedas - Proteger contra a queda das pessoas idosas. Sim, estamos em família por aqui!



Erica Rodrigues Boguea

Raquel Fernandes Batista

Thuam da Silva Rodrigues

A palavra "paraquedas" vem do prefixo francês "paracete", originalmente do grego, significando para proteger contra, e do substantivo "chute", a palavra francesa para "queda", e foi cunhada originalmente como palavra híbrida, que significava literalmente "aquele que protege contra uma queda".¹

¹Fonte: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Paraquedas&oldid=60912023>>. Acesso em: 14 abr. 2021.

A ideia de realizar um trabalho de fisioterapia com as pessoas idosas, veio do contato que tive com este segmento na comunidade onde moro. Ao observá-los em seu dia-a-dia percebi os desafios que encontravam para fazer qualquer atividade física. Identifiquei como obstáculo inicial, diversos fatores, tais como: não ter um local para realizar as atividades; não saber que tipo de exercícios poderia fazer; não contar alguém para ajudar a se exercitar; estar sozinhos, sem pessoas para motivá-los. Posteriormente, compreendi que outra limitação era o entendimento equivocado de que episódios de quedas estão relacionados à idade e, por isso, os idosos da comunidade aceitavam a dificuldade de andar e a falta de equilíbrio postural como algo normal.

A observação me mostrou que muitos não praticavam atividade física. Vi a oportunidade de ensinar as pessoas sobre a importância de melhorar o equilíbrio do corpo e prevenir as quedas. Comecei utilizando artefatos que tinham em suas casas, materiais de baixo custo, facilmente encontrados, para ensinar a fabricar (por exemplo) tapetes, com tampinhas de garrafa pet e tapetes com bolinhas de cola quente.



Com o passar do tempo, resolvemos analisar a eficácia de exercícios nestes tapetes comparando aos equipamentos que o Fisioterapeuta utiliza, como a bolaBosu® e o disco de equilíbrio.



Azarpaikan e Torbati (2018) citam que um treino usando superfície texturizada, tem impacto no equilíbrio postural e na prevenção de quedas, por fornecer informações sobre a posição do corpo no espaço. Os Tapetes utilizados neste estudo possuem superfícies com textura que estimula a planta dos pés do idoso, o que aliado ao treino do equilíbrio estimula uma resposta do corpo frente situações de desequilíbrio.

Conforme Hamed, Bohm, Mersmann e Arampatzis (2018), quando idosos utilizam superfícies instáveis durante atividades motoras, melhoram a percepção dos centros de controle do corpo, na identificação dos sinais para o comando sensório-motor, além de ativar a musculatura, melhorando o equilíbrio postural. Dentre estas superfícies instáveis temos a bola e o disco de equilíbrio, que promovem a desestabilização, levando o corpo a reagir com o ajuste da postura, promovendo o treino do equilíbrio.

Oferecer a promoção da saúde aos idosos é favorecer o alcance da prática de exercícios e a oportunidade de aprendizagem, buscando adequar o exercício a realidade do sujeito, mostrando que ele pode criar seu próprio equipamento terapêutico.

Alteração do equilíbrio

O envelhecimento biológico é um processo natural do organismo, que leva a mudanças da função, forma e composição corporal. Em uma situação de desequilíbrio postural há uma demora na resposta do corpo para tentar se equilibrar o que pode levar a episódios de queda, originando situações de dependência e diminuição da capacidade funcional do idoso. Segundo Accioly e Patrizzi (2016, p. 379) a capacidade funcional:

Reflete a condição de independência na realização das atividades do dia a dia. A incapacidade funcional é algo prevalente na população idosa e remete a uma condição de dependência na realização das atividades cotidianas, podendo gerar redução no desempenho físico, na habilidade motora e de coordenação.

Existem fatores que estão ou não relacionados ao ciclo do envelhecimento, descritos em duas vertentes: a senescência, que é uma etapa natural que ocorre com toda pessoa idosa, caracterizada por decréscimo das reservas funcionais e alterações do corpo; a senilidade, que está ligada ao envelhecer com o acréscimo de doenças. O efeito cumulativo destes fatores levará a predisposição a quedas.

Desde o nascimento recebemos diversos estímulos do meio ambiente no qual vivemos. O corpo do bebê aprende quando experimenta o que tem a seu redor e, assim, se treina o corpo. Com o passar do tempo diminuimos esta oferta de estímulos, que são as atividades físicas em diversos ambientes, em superfícies diferentes. Aliando a baixa oferta ao nosso processo de envelhecimento nos

sujeitamos a evoluir com um equilíbrio postural alterado, o que afetará paulatinamente o nosso dia-a-dia.

Como tudo foi elaborado?



As atividades foram desenvolvidas na Paróquia Cristo Ressuscitado, Setor Grajaú, localizado na Zona Sul, na cidade de São Paulo. Previamente foi realizado um convite (de três formas) para os idosos participarem das atividades: através de folhetos, recados em redes sociais e também visitas a outras igrejas em busca de participantes. A resposta foi de bastante interesse, muitos procuraram saber mais sobre as atividades e onde seriam realizadas.

A primeira fase foi conhecer melhor estes idosos - saber sobre o seu estilo de vida, sua saúde e se apresentavam algum tipo de doença. Os relatos demonstravam uma vida mais sedentária, caseira e sua preferência a sair era para frequentar a Igreja, ir ao mercado e consulta médica, pois a maioria apresentava um quadro de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS).

Sobre a casa onde morava a maioria descreveu grande quantidade de escadas, e a presença de pisos escorregadios; sobre o entorno, relataram ter que enfrentar uma série de barreiras arquitetônicas como: desnível, degraus, buracos, lixo, plantas, árvores, postes... Obstáculos presentes nas calçadas que forçam o idoso de passar pela rua e correr o risco de cair ou de ser atropelado.

A queda foi o principal assunto dos idosos, associando, principalmente, o medo de cair ao medo de sair de casa. Por isso, saíam apenas em situações extremamente importantes, já que o trajeto que percorriam tinha calçadas irregulares, piso escorregadio e que, às vezes, nem calçada tinha. Por isso, se arriscavam na avenida, próximos aos carros que transitavam.

Para eles, o local mais seguro, era dentro de suas residências, mesmo sabendo que em casa também ocorriam episódios de quedas; principalmente nas escadas, devido à perda de seu equilíbrio, por causa da iluminação inadequada, do piso escorregadio.

A segunda fase durou 3 meses e começou com a realização dos exercícios, sempre com supervisão de um estagiário em fisioterapia para garantir a segurança dos idosos. No início, curiosos e ansiosos sobre como fazer os exercícios, como tudo aconteceria, compareciam antes do horário no local, e quando eu chegava já os via de longe, esperando para abrir o portão.

Admiravam o equipamento de Fisioterapia que levei ao local. Para eles, fazer exercício com um Fisioterapeuta era algo distante da realidade.

Os exercícios, feitos em cima dos tapetes e dos discos de equilíbrio, contemplavam o caminhar de frente, de lado, e se equilibrar em apenas um pé, ora com olhos abertos, ora com olhos fechados. Durante as atividades, ouvia alguns se perguntando e outros me questionando: Será que fazer exercício em cima desse tapete e desse disco vai melhorar meu equilíbrio?

Eu sempre respondia: Vamos ver o resultado daqui um tempo. Vocês mesmos irão responder a esta pergunta.

É importante enfatizar o esforço que faziam para frequentar as atividades. Até pediam sessões aos finais de semana. Mas, ao longo do tempo, alguns idosos começaram a faltar. Fui até a casa de cada um, para saber o motivo da ausência, ouvi que estavam tendo problemas de saúde e dificuldades para encontrar tempo no dia-a-dia, pois cuidavam e levavam netos para a escola, e ainda realizavam tarefas domésticas, como cozinhar e limpar a casa - muitos tinham filho ou filha morando em casa, o que aumentava a responsabilidade e as tarefas do dia-a-dia.

Proteger contra a queda

Ao final das atividades observei resultados positivos, com melhoras no equilíbrio das pessoas que fizeram os exercícios. Apresento a seguir, a resposta de cada um ao questionamento: Será que fazer exercício neste tapete e nesse disco vai melhorar meu equilíbrio?

Outro dia fui andar em uma calçada que estavam lavando. [...] Foi durante esse tempo que estou fazendo as atividades aqui. Fiquei feliz, consegui me equilibrar e não cair. [...] Depois que comecei a realizar esses exercícios aqui, senti alívio das dores que sentia na perna. [...] Todo dia eu tomava remédio para passar essas dores, e agora não tomo mais, as dores nunca mais voltaram (Maria Mercês, 79 anos).

Maria Mercês, pessoa alegre e esforçada, nunca faltou. Sua presença era certa no dia dos exercícios. No começo ela tinha medo de cair durante os exercícios, e me pedia para ficar perto, ou que segurasse suas mãos.



Três semanas se passaram e agora Maria Mercês já não me chama para segurar sua mão, fica equilibrada em um pé só e sobe no disco sozinha, sem minha ajuda. Seus colegas de exercício a elogiam. Ela sorri. Dá dicas de como se equilibrar.

Clotildes, amiga de Maria Mercês, no início quando começou a fazer os exercícios falou:

Acho que não vou conseguir fazer o exercício, pois sempre preciso que você fique do meu lado segurando minha mão, meu equilíbrio é muito ruim. (Clotildes, 81 anos).



Mas, Clotildes viu tudo se modificar. Vê o resultado de seu próprio esforço. Antes eu segurava sua mão para ela andar sobre os discos, agora é parceira de Maria Mercês no caminhar sobre os discos sem ajuda.

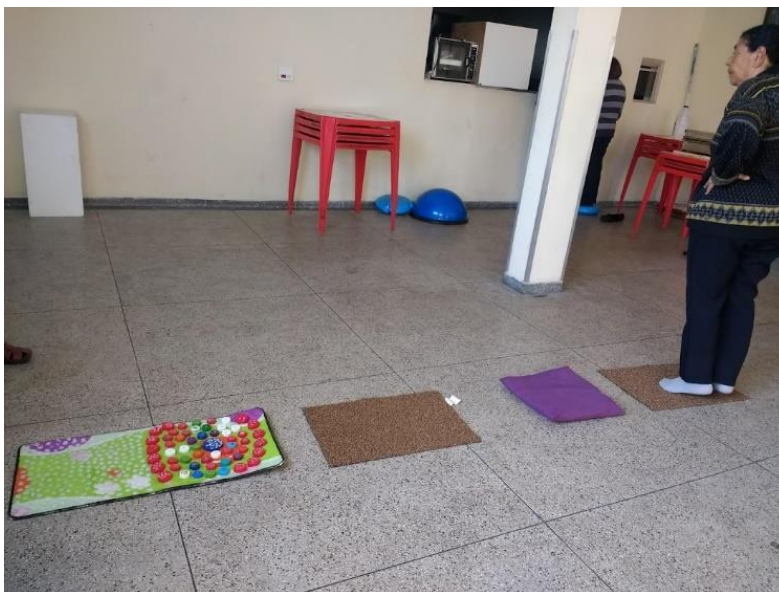


Meu equilíbrio melhorou quando ando pela rua. (Antônio, 82 anos).

Antônio, esposo de Clotildes, relatou que quando andava com seus familiares pela rua, ouvia que ele vivia cambaleando para o lado, como se estivesse desequilibrado. No início, tinha mesmo bastante dificuldade de se equilibrar e de andar em uma linha reta. Agora o que mais gosta de fazer é demonstrar o aumento do tempo que fica equilibrado em um pé só sobre os tapetes. Para passar para o próximo exercício, tenho que falar: *Já chega Antônio.*

Maridete se queixava da falta de equilíbrio e do formigamento nos pés:

Há bastante tempo sinto formigamento nos pés que me impede de sair de casa e andar para longe. [...] Depois que comecei a vir aqui estou conseguindo sair de casa durante o dia e andar até para longe. Durante o dia não sinto o formigamento. Agora quando ele aparece é durante a noite. Sinto muita falta dos exercícios no final de semana, parece que volta tudo. (Maridete, 67 anos).



Todos os idosos juntaram tampinhas, usaram cola quente e confeccionaram tapetes iguais os utilizados nas atividades desenvolvidas na Paróquia. Tiveram bastante facilidade para criar o tapete, a partir do passo a passo, para assim manter as atividades em casa. Constatei que a melhora sentida por eles, os motivou a confeccionar os tapetes e a separar um tempo para realizar os exercícios em casa.

Considerações finais

Foi cativante ver que cada um de nós pode sim contribuir para o envelhecer saudável e a promoção da saúde. Este trabalho me levou a um novo aprendizado: Compreendi que não podemos guardar o nosso conhecimento, pois guardado ele morre, e que a partir do momento que você compartilha com alguém ele transforma a sua vida, e a vida daquela pessoa que o recebeu. Foi gratificante a possibilidade de intervir com recursos da fisioterapia para a melhora do equilíbrio e prevenção de quedas dos idosos que residem na comunidade onde eu moro.

Referências

AZARPAIKAN, A. & TORBATI, H.T. Effect of somatosensory and neurofeedback training on balance in older healthy adults: a preliminary investigation. *Aging Clin Exp Res*, 30(7): 745-753, 2018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29063490/>

ACCIOLY, M.F; PATRIZZI, L.J; PINHEIRO, P.S; BERTONCELLO, D. & WALSH, I.A. Exercícios físicos, mobilidade funcional, equilíbrio, capacidade funcional e quedas em idosos. *ConScientiae Saúde*, 15(3): 378-384, 2016. DOI:10.5585/ConsSaude.v15n3.6338

COSTA, L.S.V.; SOUSA, N.M.; ALVES, A.G.; ALVES, F.A.V.B.; ARAUJO, R.F. & NOGUEIRA M.S. Análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio e força muscular em idosos praticantes de exercícios físicos e sedentários. *Revista Faculdade Montes Belos (FMB)*, 8(3): 61-179, 2015.

HAMED, A.; BOHM, S.; MERSMANN, F. & ARAMPATZIS, A. Exercise dynamic stability under unstable conditions increases muscle strength and balance ability in the elderly. *Scand J Med Sci Sports*, 28(3): 961-971, 2018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29154407/>

HAUSER, E.; GONÇALVES, A.K.; MARTINS, V.F. & BLESSMANN, E.J. Motivos de desistência em um programa de atividades física para idosos. São Paulo: *Revista Kairós Gerontologia*, 17(2): 43-56, 2014.

Data de recebimento: 02/06/2021; Data de aceite: 23/08/2021

Imagem: acervo do autor

Erica Rodrigues Boguea - Graduação em Fisioterapia, Universidade de Santo Amaro, UNISA, Brasil. E-mail: ericarboguea@gmail.com

Raquel Fernandes Batista - Fisioterapeuta, Mestrado em Ciências da Saúde, especialista em Psicomotricidade. Docente do Curso de Fisioterapia e Supervisora de Estágio em Fisioterapia da Família e da Comunidade na Universidade Santo Amaro, São Paulo - SP. E-mail: raquelfbatista@hotmail.com

Thuam Silva Rodrigues - Bacharel em Fisioterapia, com experiência em equipe multiprofissional na área de Reabilitação clínica, domiciliar e comunitária, atua no ônibus de Itinerante Fisioterapia Clínica Móvel de atendimento na Vila Missionário e no Grajaú, SP (2018-atual). Especialista em Gerontologia, Mestre em Gerontologia Social (PUCSP), Doutorando em Epidemiologia (FSPUSP). Docente do Curso de Fisioterapia, Farmácia e Medicina e Supervisor de Estágio em Fisioterapia em Saúde Pública, na Universidade Santo Amaro, São Paulo - SP (2018-atual). E-mail: tsrodrigues@prof.unisa.br