

COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL sracores@ordemenfermeiros.pt

O Exercício Físico no Idoso...



A reabilitação como promotora da reinserção

O envelhecimento é uma etapa da vida que requer muito planeamento

ENF.º JOSÉ GOMES
ENF.º LISETE RODRIGUES
UNIDADE DE SAÚDE DE ILHA DO PICO

O facto de a nossa população ter vindo a envelhecer nas últimas décadas obriga a toda uma reorganização da sociedade, no sentido de garantir que as pessoas idosas tenham a qualidade de vida a que têm direito, dentro da especificidade da sua existência.

Assim sendo, o reconhecimento das alterações fisiológicas que se operam à medida que a pessoa vai envelhecendo determina a necessidade de reflexão acerca de medidas gerais que permitam adequar atividades e estruturas, para que o idoso possa desfrutar de uma velhice saudável, lidando com todas as implicações psico-sócio-económicas que isso possa ter que a sua si-

Aceitar os idosos como parte da sociedade é reconhecer-lhes o estatuto de anciãos

tuação possa acarretar. Este é, pois, um processo que requer o envolvimento de todo um conjunto de entidades oficiais, particulares, mas também das famílias e comunidades.

O enfermeiro é, sem dúvida, um profissional que, pela sua formação específica e pela proximidade com a pessoa idosa/família, poderá desempenhar um papel preponderante na promoção da atividade física, mobilizando todas as capacidades da pessoa e incentivando-a à realização das suas atividades de vida diárias. Assim, este empenho passará pela implementação de projetos, quer em contexto hospitalar, quer em contexto comunitário, que ao conduzirem a pessoa para o entendimento do envelhecimento humano, a responsabilizem pela



Trabalhando consigo e por si...



Sempre ao seu lado, reforçando cada pequena conquista...



Reabilitando física e emocionalmente...

participação ativa na construção do seu próprio processo de envelhecimento, numa perspectiva de bem-estar, de qualidade de vida, salvaguardando o respeito pela sua vontade. Neste contexto, impõe-se uma avalia-

ção cuidada de cada situação, que permita a adequação de um programa de atividade física ou de exercício físico realista, motivador e exequível, de acordo com os recursos existentes, com as capacidades funcionais e gos-

tos de cada um. Desta forma, procura-se o estabelecimento de objetivos realistas que promovam a adesão do idoso, ainda que muitas vezes o enfermeiro tenha que fazer uso da sua imaginação e da capacidade de

improviso para encontrar estratégias adaptativas motivadoras, de modo a que o idoso reconheça nelas alguma vantagem prática em termos de redução da sua dependência.

Por conseguinte, cabe ao enfermeiro estabelecer a ligação entre os vários elementos da equipa multidisciplinar, dinamizando projetos de mudança na conceção do cuidado ao idoso, garantindo o respeito pelos direitos da pessoa nesta etapa da sua existência, numa perspetiva de trabalho "com" e não "para" os idosos/famílias, dando visibilidade às competências da enfermagem nas unidades de saúde e na própria comunidade.

Esta capacidade de trabalhar nas equipas, com e para estas, confere aos enfermeiros o seu reconhecido know-how no fomento da multidisciplinaridade, potenciando recursos e sinergias, com os consequentes ganhos, que vão desde a melhoria do bem-estar individual, familiar e social, mas também à diminuição do desperdício e aumento da eficiência económica no Setor da Saúde. ♦