

Identificação da ação – 1.ª Sessão

- UFCD 8910 – Reabilitação Geriátrica
- Data: 10 de fevereiro de 2020
- Formadora: Catarina Pereira Martins
- Tempo previsto: 240 minutos/ sessão

Conteúdos específicos a ministrar na 1ª Sessão

- Papel do Técnico/a de Geriatria no Acompanhamento do Idoso Sedentário e com Necessidade de Reabilitação

Materiais e equipamentos a utilizar

- Computador e acesso à internet;
- Projetor e tela;
- Folha de presenças e sumário;
- Plano de sessão

Conteúdos	Metodologia	Material/ equipamento	Avaliação	Tempo
Apresentação dos objetivos gerais do módulo; Apresentação dos conteúdos específicos a abordar no módulo; Forma de avaliação; Constituição de grupos de trabalho e das temáticas de trabalho que cada um deles irá desenvolver; O papel do Técnico/a de Geriatria no acompanhamento do idoso sedentário e com necessidades de reabilitação	Método Expositivo; Método interrogativo: técnica das perguntas	Computador e acesso à internet; Projetor e tela; Folha de presenças e sumário; Plano de sessão	Avaliação diagnóstica; Avaliação formativa: questões pontuais aos formandos	200 minutos

Desenvolvimento dos conteúdos

A grande maioria dos países desenvolvidos tem visto a população idosa a crescer e a população jovem a decrescer. Tal acontece em Portugal. Como resposta ao envelhecimento populacional o/a técnico de geriatria tornou-se uma profissão emergente e cada vez mais requisitada. Porém, para acompanhar esta tendência social do envelhecimento, é necessário compreender e conhecer o idoso, pois só desta forma se consegue que a qualidade de vida não diminua enquanto se somam anos de vida. Falamos aqui de uma parte da população que, muitas vezes, é ignorada e até incompreendida. A falta de cuidados e os maus-tratos para com os idosos são cada vez mais recorrentes, bem como as situações de solidão. Esta última pode levar ao agravamento de doenças mentais, como a demência e depressão. É no cuidado, no incentivo e na companhia aos idosos que entram os/as técnicos/as de geriatria como figura crucial para o bem-estar destas pessoas.

À medida que os anos vão passando, muitas capacidades físicas e mentais vão-se dissipando. As tarefas que se faziam com agilidade podem tornar-se mais morosas e dolorosas. Essa dificuldade pode levar a outras consequências, se estes não forem acompanhados por um profissional.

A reabilitação geriátrica tem particularidades específicas porque o indivíduo idoso apresenta habitualmente problemas próprios resultantes de:

- Múltiplas patologias;
- Polimedicação;
- Maior prevalência de doenças crónicas;
- Diminuição da funcionalidade;
- Alterações cognitivas e nutricionais.

Sabemos que a reabilitação é um processo dinâmico, contínuo, progressivo e educativo que tem como objetivos a restauração funcional do indivíduo, a sua reintegração na família, comunidade e sociedade. Porém, é fundamental não esquecer que o processo de reabilitação de um idoso não é o mesmo que o de uma pessoa jovem. Apesar de as etapas serem as mesmas, há certos aspetos que são diferentes. O processo de reabilitação de um idoso requer os seguintes passos:

1. Estabilizar o problema primário e prevenir complicações secundárias – muitas vezes este representa um dos principais problemas da reabilitação no idoso uma vez que à medida que se envelhece, aparecem as doenças crónicas (hipertensão arterial, diabetes, vasculopatias, entre outras) que podem desencadear limitações funcionais;
2. Restaurar a função perdida – mesmo que a recuperação da função perdida no idoso não seja total, este poderá adquirir mais independência total ou parcial, compatível com o seu estilo de vida;
3. Promover adaptação da pessoa ao seu ambiente – muitas vezes os idosos apresentam dificuldade de aceitação quanto à possibilidade de viver com uma incapacidade;
4. Adaptar o ambiente à pessoa – processo, por vezes, muito difícil devido à escassez de recursos financeiros e de apoio familiar;
5. Promover adaptação familiar.

É importante termos sempre presente que o contexto ambiental, social e económico, e a participação familiar assumem um papel importante, influenciando a funcionalidade e o programa de reabilitação no seu planeamento, realização, evolução e na opção das unidades onde estes cuidados deverão ser prestados. Assim, os especialistas em reabilitação são responsáveis pelo desenvolvimento de um Plano de Reabilitação e por identificar a janela temporal em que deverá ser implementado. As intervenções incluem:

- Intervenções médicas;

- Tratamentos físicos (como p.e. técnicas de manipulação terapêutica das articulações rígidas reversíveis e disfunções associadas dos tecidos moles; cinesioterapia e fisioterapia; eletroterapia);
- Terapêutica ocupacional (para analisar atividades, nomeadamente as atividades e ocupações quotidianas, sustentar as estruturas orgânicas afetadas, sobretudo pelo uso de ortóteses); ensinar ao doente as técnicas necessárias para suplantar as barreiras às atividades da vida quotidiana (p.e. por ajustamento do ambiente privado); treinar em presença da função e cognição afetada; potenciar a motivação;
- Terapia da fala e da linguagem, no contexto de programas de Reabilitação complexos especializados;
- Tratamento da disfagia;
- Intervenções neuropsicológicas;
- Avaliações e intervenções psicológicas incluindo aconselhamento;
- Terapia nutricional;
- Equipamento para indivíduos incapacitados, tecnologia assistencial, próteses, ortóteses, apoios técnicos e auxiliares de marcha;
- Formação do doente;
- Enfermagem de reabilitação
- Aplicações de calor e frio; terapêutica com massagens, entre outros.

➤ **O papel do Técnico/a de Geriatria**

Primeiro de tudo, a função crucial destes profissionais é garantir o bem-estar do idoso. O relacionamento no dia-a-dia com o idoso permite-lhe um conhecimento a fundo das necessidades deste e, portanto, garantir-lhe que estas são tidas em conta. Estes/as profissionais de saúde e bem-estar complementam o cuidado do idoso nas mais variadas vertentes:

- **Física** – incentivando à prática de exercício físico para que os movimentos diários não custem tanto. Aliadas ao exercício físico estão as técnicas de animação que podem estimular os movimentos. Evitar o sedentarismo é crucial para a qualidade de vida do idoso.
- **Mental** – estimular atividades cognitivas como a leitura, a escrita e o cálculo para que a saúde do cérebro não degenera, e para travar o avanço de doenças como a alzheimer e a demência.
- **Social** – promover a participação ativa na família e na comunidade em que o idoso se insere. Combater a solidão é essencial para que a pessoa se mantenha, acima de tudo, feliz.

Todas estas vertentes de ação estão interligadas. Um/a técnico/a de geriatria irá orientar e ajudar o idoso a manter um estilo de vida o mais saudável possível.

No que concerne ao processo de Reabilitação do idoso a atuação do técnico/a de geriatria na equipa multidisciplinar está centrada no processo educativo com a pessoa idosa e os seus familiares, tendo como finalidade a sua independência funcional, prevenção de complicações secundárias, a sua adaptação, e da família, à nova situação. Neste sentido, o técnico/a de geriatria deve:

- Avaliar a mobilidade;
- Determinar o potencial de reabilitação;
- Incluir no plano individual de cuidados um plano de ação para promover a mobilidade;
- Monitorizar a capacidade funcional para poder avaliar a evolução e impacto das intervenções;

- Identificar e eliminar ou reduzir as atuações que possam interferir de forma direta ou indireta na autonomia e na mobilidade do idoso;
- Dar prioridade às deslocações;
- Dar segurança e orientação ao utente;
- Estimular a manutenção ou melhoria da autonomia, recuperar a situação base prévia se a reabilitação total não for possível;
- Ajudar o utente a ganhar confiança à medida que vai ganhando capacidade funcional;
- Incluir a família na execução dos cuidados de saúde definidos;
- Implementar medidas que previnam ou atrasem o aparecimento de complicações:

Assim, é fundamental que o profissional,

- Na promoção da mobilidade:
 - ✓ Avalie o risco de quedas e fraturas;
 - ✓ Minimizar a permanência prolongada na cama;
 - ✓ Promova exercícios individuais e grupais;
 - ✓ Treine as AVD's e AIVD's;
 - ✓ Melhore o estado da nutrição;
 - ✓ Supervisione a marcha e transferência de lugares;
 - ✓ Previna a síndrome da imobilização;
- Na área da cognição:
 - ✓ Implemente medidas para prevenir o declínio da função cognitiva, entre outras;
 - ✓ Encoraje atividades que promovam estimulação cognitiva;
 - ✓ Encoraje a atividade física;
 - ✓ Otimize a estimulação ambiental:
 - ✓ Inclua a família nos cuidados prestados;
 - ✓ Implemente medidas para a promoção de bem-estar e equilíbrio emocional;