



## ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA COM IDOSAS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE POÁ - SP

MILENA LIMA DA SILVA; CINTIA AKEMI SUGAHARA; ELOISA DELLANGELICA SANTIAGO; MICAELI DA SILVA SANTOS; STEPHANIE TIEMI YUKI

**INTRODUÇÃO:** A Atenção Primária de Saúde (APS) é o nível de menor complexidade do Sistema Único de Saúde (SUS), tendo como objetivo a promoção da saúde de uma forma integral. O fisioterapeuta é um profissional habilitado a atuar na prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde em nível individual e coletivo. **OBJETIVO:** Avaliar os benefícios de programas que utilizem exercícios físicos com fins terapêuticos visando a melhora da função física em idosas que participam do grupo da melhor idade da UBS Wellington Lopes no município de Poá - SP. **METODOLOGIA:** Foi realizado um encontro semanal com 20 senhoras durante 2 meses, sendo abordado palestras com temas que incentivem o autocuidado e a prevenção de doenças na idade avançada, em seguida foram aplicados exercícios divididos em três etapas: aquecimento, alongamento e fortalecimento. Foi aferido a pressão arterial no início e ao final das práticas. **RESULTADOS:** A prática regular de exercícios traz inúmeros benefícios, especialmente para a população idosa, sendo notória a melhora em diversos aspectos, auxiliando no controle e prevenção de doenças crônicas, depressão, dentre outros ganhos que contribuem para um envelhecimento saudável. As participantes mostraram melhora da consciência corporal, amplitude de movimento, coordenação motora, flexibilidade além de estarem mais instruídas em relação aos temas e patologias abordados, apresentando maior desenvoltura e confiança para discutir e elaborar perguntas pertinentes aos assuntos tratados, melhor socialização com o grupo a partir das atividades coletivas. Evidencia-se, portanto, que os resultados apresentados pela prática clínica coincidem ao que é relatado na literatura, salientando a importância da fisioterapia no âmbito da APS. **CONCLUSÕES:** Em conclusão, os resultados obtidos nesta pesquisa reforçam a importância da fisioterapia na APS, principalmente se tratando de pessoas idosas. A fisioterapia tem sido capaz de melhorar significativamente a qualidade de vida desses pacientes, tanto fisicamente quanto na esfera social. Além disso, o programa também promoveu a socialização entre as participantes, o que é muito importante para essa faixa etária. Diante desses resultados, podemos afirmar que a fisioterapia desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar dos idosos, contribuindo para uma vida mais saudável e independente.

**Palavras-chave:** Unidade básica de saúde, Sistema único de saúde, Fisioterapia, População idosa, Exercício físico.