



OFICINAS DE REABILITAÇÃO FÍSICA DURANTE O PROGRAMA PET-SAÚDE POR UMA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR NO PERÍODO PÓS-COVID-19 EM IDOSOS

GABRIELE DE MOURA BURGOS

Introdução: Com o processo de envelhecimento ocorrem modificações fisiológicas na função músculo-esquelética. Associadas a doenças crônico-degenerativas, altamente prevalentes nos idosos, essas modificações podem levar a déficits de equilíbrio e alterações na marcha que predispõem à ocorrência de quedas, ocasionando graves consequências sobre as atividades de vida diária dos idosos. E através do surgimento da COVID-19, muitos idosos desenvolveram sequelas, como perda de massa muscular devido a internamentos longos e fadiga ao realizar pequenas atividades do dia a dia, aumentando ainda mais o risco de quedas e declínio funcional. **Objetivo:** Realizar sessões de prática de movimentos físicos para reabilitação dos idosos, e incentivar a prática de exercícios físicos diários para os idosos assistidos durante o programa PET-SAÚDE. **Relato de experiência:** As oficinas foram realizadas pelos membros do Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde (PET-Saúde) do Ministério da Saúde em parceria com a Faculdade Pernambucana de Saúde nas Unidades de Saúde da Família (USF) dos bairros da cidade do Recife, Pernambuco. No primeiro momento da oficina foi feita uma apresentação em slide sobre o risco de quedas e como evitá-las em suas casas, e o benefício do exercício físico, depois foram feitas sessões de 20 minutos de movimentos físicos e de marcha com todos os idosos presentes, com o uso de cabos de vassouras e garrafas pet com água como instrumentos. Ao final, os membros do projeto explicaram quais tipos de exercícios físicos os idosos poderiam praticar no dia a dia. **Discussão:** Durante as oficinas realizadas em 5 USF na cidade do Recife, foi observado que os idosos não praticam atividades físicas frequentemente e tiveram bastante dificuldade em realizar movimentos básicos como sentar e levantar, e andar em linha reta. Também foi visto que idosos tiveram bastante interesse em aprender os movimentos e em saber quais exercícios poderiam realizar diariamente. **Conclusão:** Com as oficinas foi possível que a população idosa das USF atendidas compreendessem a importância do exercício, que é capaz de minimizar ou mesmo evitar o declínio funcional acentuado, e de como realizar esses exercícios diariamente, assim como aprenderam a evitar quedas nas suas casas.

Palavras-chave: Covid-19, Assistência a idosos, Exercício físico, Estratégias de saúde nacionais, Equipe de assistência ao paciente.