



Federação das APAEs de SC

A Importância da Equipe Multiprofissional no processo de envelhecimento da pessoa com deficiência - Apae de Pinhalzinho-SC

ALBANI, Alessandra Carla Simon

MOCELIN, Dianes

PINHEIRO, Tatiane Batista

STÜLP, Rosana Elisabete Müller

VOGT, Rejane Maria Marmitt

APAE de Pinhalzinho-SC

RESUMO

O presente relato de experiência evidenciou a importância da atuação multiprofissional no contexto do envelhecimento de pessoas com deficiência, com ênfase na realidade institucional da APAE de Pinhalzinho-SC. O objetivo central consistiu em analisar os impactos das intervenções realizadas pela equipe multiprofissional na qualidade de vida dos educandos em processo de envelhecimento. A metodologia adotada foi de natureza qualitativa, fundamentada em pesquisa bibliográfica e em ações práticas, como rodas de conversa e orientações voltadas à promoção da autonomia e da proatividade dos participantes. Os resultados demonstraram avanços significativos na identificação de condições individuais, bem como na compreensão e reflexão acerca de aspectos emocionais, físicos e sociais. Diante dos achados, ressaltamos a necessidade da continuidade das ações multiprofissionais como estratégia essencial para a prevenção, promoção, manutenção e aprimoramento da qualidade de vida das pessoas com deficiência em processo de envelhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: Prevenção. Pessoa com deficiência. Envelhecimento. Família. Equipe Multiprofissional.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é processo natural, gradual e contínuo, não há formas de evitar ou postergar esse acontecimento, o que se pode fazer é, gerenciar a qualidade com que cuidamos do nosso corpo e mente nesse processo. Não há um marco cronológico que defina a partir de qual idade a pessoa com deficiência pode ser considerada idosa, no entanto, esse grupo populacional experimenta uma série de transformações em suas funções físicas, sensoriais, motoras, cognitivas, pessoais e sociais decorrentes do processo de envelhecimento, frequentemente ocorrendo em idades mais precoces em comparação a população geral.

O estatuto do idoso elucidava o ocorrido:

No Brasil, de acordo com o Estatuto do Idoso, instituído pela Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, são considerados idosos pessoas com idade a partir de 60 (sessenta) anos. Todavia, ao falar de pessoas com deficiência intelectual, não se pode apenas tomar como referência a idade cronológica, pois já se sabe que esse público apresenta características do processo de envelhecimento precocemente e de maneira mais acelerada (Santa Catarina, 2020, p.92).

Nesse contexto de envelhecimento humano, muito se vem discutindo dentro das Apaes de Santa Catarina, ações relacionadas às pessoas com deficiências, estabelecendo a importância da expertise de uma equipe multiprofissional participando desse processo,



Federação das APAEs de SC

fomentando sobre os impactos na qualidade de um envelhecimento que seja vivido de forma plena e inclusiva, respeitando a singularidade e a autonomia de cada pessoa.

Diante essa perspectiva, justifica-se o presente relato de experiência que foi promovido pela coordenadoria do envelhecimento local em parceria com a equipe multiprofissional da Apae de Pinhalzinho, contemplando os educandos e seus responsáveis, rodas de conversas, preconizando por ações práticas, claras e objetivas, permeando na reflexão e compreensão dos impactos que as ações da equipe multiprofissional representam na qualidade de vida, na promoção, prevenção e manutenção das habilidades já executadas e em ações de proatividade e segurança pelos educandos com deficiência em fase de envelhecimento.

Assim estruturado, o objetivo principal deste relato será destacar a importância da equipe multiprofissional no atendimento, promoção de ações de prevenção, autonomia e promoção de qualidade de vida dos educandos que estão em fase de envelhecimento na Apae de Pinhalzinho-SC. Como suporte teórico-metodológico que fundamenta o relato de experiência, será utilizado bibliografias de livros, artigos, revistas, leis e decretos sobre o assunto.

2. ENVELHECIMENTO

Quando falamos em envelhecimento, é importante pontuar que, significativas conquistas foram registradas, com estudos avançados relacionados ao envelhecimento, o aumento da expectativa de vida já é uma realidade para muitos. Com ações de prevenção e promoção à saúde, melhora na qualidade de vida e conscientização da produtividade humana independentemente da idade, podendo ser observado uma inversão na pirâmide etária, onde os idosos vem representando maior número.

Com a queda da mortalidade infantil, erradicação de doenças letais em bebês, desenvolvimento de vacinas, estratégias para a longevidade da vida e diminuição do número de pessoas nas famílias, o cenário da idade populacional vem mudando ao longo dos anos.

Segundo Veras (2007):

O Brasil é um jovem país de cabelos brancos. Todo ano, 650 mil novos idosos são incorporados à população brasileira, a maior parte com doenças crônicas e alguns com limitações funcionais. Em menos de 40 anos, passamos de um cenário de mortalidade próprio de uma população jovem para um quadro de enfermidades complexas e onerosas, típicas da terceira idade, caracterizado por doenças crônicas e múltiplas, que perduram por anos com exigência de cuidados constantes, medicação contínua e exames periódicos. O número de idosos passou 3 milhões em 1960, para 7 milhões, em 1975, e de 17 milhões em 2006- um aumento de 600% em menos de cinquenta anos. (Veras, 2007, p. 2464)



Federação das APAEs de SC

Quando analisamos esses dados, muitas questões nos fazem refletir, em decorrência do aumento da expectativa de vida da população brasileira para 76,4 anos em 2023, segundo o IBGE (2023), é fundamental analisar quanto representa essa população em porcentagem, e assim, elaborar estratégias para a qualidade desse envelhecimento.

Nesse contexto, pontuamos:

O envelhecimento populacional é um fenômeno que acontece em ritmo acelerado em todos os países do mundo. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2010), atualmente no Brasil há mais de 26 milhões de pessoas idosas - cerca de 13,7% da população total, com idade acima de 60 anos. Conforme estimativas, os idosos farão parte de um grupo maior que o de crianças com até 14 anos, em 2030. E, em 2055, estima-se que o número de idosos será maior que o de crianças e jovens com até 29 anos. Observa-se que, em 2025, serão 64 milhões de velhos e, em 2050, um em cada três brasileiros será idoso, representando aproximadamente 29,7% da população. Esta nova configuração demográfica promoveu um novo olhar sobre o envelhecimento e a velhice, modificando as relações deste extrato populacional. (Dardengo e Mafra, 2018, p.02)

Ainda, Dardengo e Mafra 2018, nos trazem a reflexão de que, o avanço da idade costuma ser associado aos termos “velhice” ou “envelhecimento”, quase sempre ligados à ideia de inatividade, quietude e perda de rendimento. No entanto, a partir da década de 1960, novas perspectivas começaram a moldar esse olhar, trazendo à tona a importância da promoção da saúde, da atividade, da aprendizagem contínua e da satisfação pessoal. Tudo isso, claro, sem ignorar as mudanças naturais que acompanham o tempo, como os declínios físicos, comportamentais e sociais.

Considerando as mudanças e ressignificações atribuídas a esses conceitos, torna-se imprescindível ampliar a compreensão acerca das múltiplas dimensões que podem impactar o processo de envelhecimento. Nesse sentido, faz-se necessário estabelecer uma compreensão clara e consistente sobre o conceito de envelhecimento. Conforme Dardengo e Mafra, 2018, p.17:

[...] que existem algumas diferenciações em torno destes conceitos, visto que o envelhecimento é percebido como processo, enquanto a velhice é uma fase da vida, e que a pessoa idosa é o sujeito social que vivencia esse ciclo. O processo de envelhecimento é, na grande maioria das vezes, visto como uma mudança constante e dinâmica, acarretando transformações psicológicas, funcionais, morfológicas e bioquímicas, ressaltando as perdas, culminando com a morte.

A forma como o envelhecimento é percebido reflete os valores, a ética e a habilidade de reconhecer a dignidade humana em todas as fases da vida. Nesse contexto, Menezes (1999) nos convida a refletir sobre a necessidade de reconhecer a velhice como uma etapa



Federação das APAEs de SC

natural da existência, que deve ser tratada com a mesma consideração e respeito que as demais fases da vida. Em face a isso:

A questão básica e prioritária é perceber a velhice como uma etapa final natural da existência e, o velho, o protagonista principal, não necessariamente como coitado, um miserável, gerando sentimento de pena e de paternalismo por parte das pessoas. Não se trata também de supervalorizar e louvar o velho e a velhice, trata-se apenas, da sensibilidade de uma sociedade e, de uma ética de solidariedade em reconhecer que os valores singulares humanos não se encontram na potência, no vigor e na beleza física, mas sim, na dignidade humana. (Menezes, 1999, p. 273).

Considerando o processo de envelhecimento nas pessoas com deficiência ocorrer de forma precoce, no contexto das APAEs de Santa Catarina, esse público é atendido nas turmas do Serviço de Convivência. Sendo que os critérios de elegibilidade para frequência neste serviço, conforme descrito nas diretrizes do Caesp, 2020, p.93:

O Serviço de Convivência destina-se à educandos com idade a partir de 40 (quarenta) anos, com diagnóstico de deficiência intelectual moderada ou grave associada ou não a outras deficiências e/ou diagnóstico de TEA, que apresentem indicativos de mudanças e/ou perdas associadas ao envelhecimento e que não tenham oportunidade de participar de outros espaços sociais, tanto por questões funcionais quanto por questões sociais, detectados através de avaliação realizada por equipe multiprofissional.

Ainda, conforme a Lei Brasileira de Inclusão (2015), em seu Art. 2º,

Considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas.

Pessoas estão em constante desenvolvimento, aprimorando, mantendo e perdendo habilidades adquiridas com o passar do tempo, assim sendo, ações de prevenção e promoção de qualidade de vida para com as pessoas em processo de envelhecimento com deficiência intelectual se faz ainda mais necessário promovendo a prevenção frente a situações de risco e vulnerabilidade.

2.1. EQUIPE MULTIPROFISSIONAL

A APAE de Pinhalzinho-SC no ano de 2024 contou com uma equipe multiprofissional formada por profissionais de diversas áreas, unindo saberes da educação (professor de educação especial, pedagogo, professor de educação física, professor de arte, professor de informática, professor de música, professor de capoeira), da saúde (fisioterapia, fonoaudiologia, nutrição, psicologia, psiquiatria, neurologia e assistência social) e da



Federação das APAEs de SC

assistência social (assistência social e psicologia) em um trabalho integrado e comprometido. Destacamos que no presente ano a gestão da instituição, integrou a está equipe uma médica geriatra por meio do projeto PRONAS para atuar junto a equipe.

A atuação da multiprofissional ocorre pela ação de vários profissionais de áreas distintas com o mesmo propósito, onde cada membro aporta sua expertise com intuito de melhorar a construção de estratégias conjuntas voltadas à consecução de um objetivo comum.

Pereira, 2011, p.37, enfatiza que:

O trabalho em equipe é concebido como interdisciplinar quando profissionais de diferentes disciplinas trabalham juntos compartilhando responsabilidades e conhecimentos na tomada de decisões para fenômenos complexos, cuja compreensão necessite de um olhar para múltiplas dimensões que o compõe.

Nesse sentido, fomentamos a importância de ter uma equipe multidisciplinar atuante no que diz respeito ao cuidado da pessoa em processo de envelhecimento e envelhecidas, assim, reconhecendo a complexidade e singularidade de suas necessidades.

Sobre esse mote, as diretrizes dos centros de atendimento educacional especializados em educação especial (CAESP) de Santa Catarina, destaca que:

As pessoas com DI em fase de envelhecimento costumam experienciar uma acentuada limitação na atividade e conseqüente restrição na participação social, caracterizando-as como pessoas que não estão incluídas no mercado de trabalho, ensino regular e outros espaços comunitários. Esse cenário inspira engajamento e qualificação permanente de todos os profissionais que atuam nesse eixo, oportunizando a oferta de serviços de qualidade, permeados por princípios e diretrizes básicas, tais como: funcionalidade, promoção da saúde e humanização das práticas. (Santa Catarina, 2017, p. 39).

As demandas recebidas e percebidas pela equipe multiprofissional da APAE, evidenciam as múltiplas dificuldades vivenciadas pelas famílias no contexto do envelhecimento das pessoas com deficiência, especialmente quando esse processo ocorre de forma concomitante ao envelhecimento de seus cuidadores, como os pais. Tal realidade acarreta o agravamento dos desafios relacionados ao cuidado cotidiano e suscita preocupações de ordem emocional, alimentar, social e física, que impactam de maneira significativa a dinâmica e o bem-estar do núcleo familiar.

A Lei Brasileira de Inclusão (2015), corrobora em seu art. 8º:

É dever do Estado, da sociedade e da família assegurar à pessoa com deficiência, com prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à sexualidade, à paternidade e à maternidade, à alimentação, à habitação, à educação, à profissionalização, ao trabalho, à previdência social,



Federação das APAEs de SC

à habilitação e à reabilitação, ao transporte, à acessibilidade, à cultura, ao desporto, ao turismo, ao lazer, à informação, à comunicação, aos avanços científicos e tecnológicos, à dignidade, ao respeito, à liberdade, à convivência familiar e comunitária, entre outros decorrentes da Constituição Federal, da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e seu Protocolo Facultativo e das leis e de outras normas que garantam seu bem-estar pessoal, social e econômico.

Enquanto profissionais comprometidos com a qualidade do envelhecimento dos educandos, desenvolvemos um projeto que integra de forma abrangente as diferentes áreas de atuação da APAE, com o objetivo de promover ações de cuidado e prevenção frente a situações de risco e vulnerabilidade. Essas ações visam preservar a autonomia, independência e funcionalidade dos educandos, assegurando sua capacidade de expressar opiniões, preferências e desejos, além de garantir sua autonomia e independência nas atividades de vida diária (AVD's).

2.2. RELATO DE EXPERIÊNCIA/RESULTADOS

O relato de experiência foi organizado pela coordenadoria do envelhecimento em parceria com a equipe multiprofissional da Apae de Pinhalzinho-SC, nos turnos matutino e vespertino, reforçando a importância de ações voltadas à fase do envelhecimento dos educandos. No intuito de promover a prevenção e a promoção das habilidades relacionadas à autonomia e independência nas diferentes situações vivenciadas no dia a dia, as atividades desenvolvidas contemplaram 27 educandos das turmas do Serviço de Convivência (SCV) e 43 educandos do Serviço de Atendimento Específico (SAE), outrossim, estendeu-se o convite para a participação de seus familiares e responsáveis, de modo a ampliar o alcance e o impacto das ações propostas.

Os momentos com a equipe multiprofissional ocorreram por meio de rodas de conversas, preconizando por ações práticas, claras e objetivas, permeando na reflexão e compreensão dos impactos que as ações e atendimentos realizados pela equipe multiprofissional representam na qualidade de vida, na prevenção, promoção e manutenção das habilidades já executadas e em ações de proatividade e segurança para com os educandos com deficiência em fase de envelhecimento.

Diante desse contexto, o projeto foi intitulado "Cuidados da Pessoa com Deficiência em Processo de Envelhecimento", com o intuito de impulsionar a reflexão sobre a qualidade do envelhecimento. Para tal, o projeto contemplou três momentos distintos de intervenção, nos quais os educandos e seus familiares participaram ativamente.

Durante os encontros, foram abordados temas relevantes pelos profissionais da equipe multiprofissional nas esferas de nutrição, fonoaudiologia, fisioterapia, psicologia e assistência social, em colaboração com as professoras das turmas envolvidas, abordando os



Federação das APAEs de SC

seguintes temas: “Desafios na alimentação das pessoas com deficiência em processo de envelhecimento”; “Importância do movimento e a prevenção de quedas no processo de envelhecimento das pessoas com deficiência” e “O papel das emoções na vida das pessoas com deficiência em fase de envelhecimento”.

A ação desenvolvida proporcionou momentos enriquecedores e valiosos em termos de conhecimento. O primeiro encontro do projeto, foi iniciado com a temática central **“Desafios na alimentação das pessoas com deficiência em processo de envelhecimento”**. A atividade teve a participação de educandos e seus familiares e contou com uma roda de conversa, dinâmicas temáticas, orientações especializadas e um espaço dedicado ao esclarecimento de dúvidas, favorecendo o diálogo e o compartilhamento de experiências.

Considerando a amplitude do tema, a roda de conversa foi direcionada às demandas específicas observadas no público-alvo da atividade. Tais demandas foram trabalhadas pelas profissionais das áreas de nutrição e fonoaudiologia, com ênfase em aspectos fundamentais como alimentação saudável, processos de mastigação e deglutição, higiene oral e das mãos.

As orientações tiveram como objetivos principais a prevenção de engasgos e broncoaspiração, a qualidade na escolha dos alimentos, a organização do tempo destinado às refeições, bem como a promoção de hábitos de higiene e saúde. Destacando, ainda, a importância da higienização adequada para evitar a ingestão de microrganismos patogênicos, como bactérias, vírus e fungos.

A alimentação constitui um elemento fundamental para a sobrevivência humana. Nesse sentido, Tavares *et al.* (2018), corroboram ao afirmar que:

Para crescer, se movimentar e reproduzir o corpo precisa da energia que vem dos alimentos, ou seja, o organismo assimila os nutrientes e esses ativam as funções vitais. [...] Os alimentos são fundamentais para o funcionamento de todos os sistemas: glandular, nervoso, ósseo, muscular, urinário, digestivo, respiratório, cardiocirculatório, e também no comportamento, porém a quantidade e a qualidade do que ingerimos faz toda a diferença.

A ação foi conduzida por meio de dinâmicas interativas e práticas, possibilitando vivências de situações cotidianas dos educandos, na experiência, o cubo sensorial foi utilizado como recurso e ainda, dinâmicas educativas com foco na promoção da higiene bucal e higienização das mãos.

As dinâmicas despertaram a curiosidade, favorecendo o engajamento dos participantes, tornando o processo de aprendizagem mais lúdico e significativo, promovendo a reflexão crítica e sensibilização sobre a importância da higiene para a saúde.

No segundo encontro, a fisioterapeuta priorizou em sua fala, a qualidade do movimento e da locomoção, trazendo para a roda a importância da qualidade de vida, o bem-estar e a



Federação das APAEs de SC

saúde geral dos indivíduos. Abordando a temática **“Importância do movimento e a prevenção de quedas no processo de envelhecimento das pessoas com deficiência”**.

Frente à isso, a fisioterapeuta explicou de maneira simples e direta para os educando, familiares e cuidadores, sobre a importância e necessidade dos exercícios físicos adaptados oferecidos na Apae de Pinhalzinho/SC, das intervenções fisioterapêuticas direcionadas e ainda, adequações ambientais (casa e instituição), no qual contribui significativamente para a promoção da segurança, da funcionalidade e da qualidade de vida da pessoa com deficiência.

Na ocasião, foram propostas atividades interativas e práticas, compostas por alongamentos direcionados e mediados conforme as possibilidades e limitações individuais de cada participante, orientações voltadas à prevenção de quedas e manutenção da mobilidade, do equilíbrio, da força muscular e da coordenação motora, favorecendo a segurança e a promoção da funcionalidade nas atividades básicas do cotidiano.

Como reflexão aos assuntos abordados, tais medidas constituem estratégias eficazes de cuidado e prevenção, especialmente em ambientes de convívio diário dos educandos, contribuindo de forma significativa para a promoção da segurança e da qualidade de vida no cotidiano.

O fisioterapeuta apresenta um papel de suma importância na prevenção de quedas em idosos através da orientação para a realização de atividades físicas, alongamentos, fortalecimento muscular, treino de marcha e equilíbrio, buscando a manutenção ou melhoria da capacidade funcional, redução das incapacidades e limitações. Independente se o programa de exercícios é feito em grupo ou individualmente, o mesmo promove vários benefícios no controle de quedas. (Sofiatti *et al.*, 2021)

Em continuidade ao projeto, o terceiro encontro contou com as orientações da assistente social e da psicóloga, onde desenvolveram atividades voltadas ao fortalecimento do autoconhecimento, da autopercepção e da compreensão dos direitos e deveres, evidenciando as implicações das ações individuais no exercício da cidadania.

A abordagem foi estruturada a partir da temática **“O papel das emoções na vida das pessoas com deficiência em fase de envelhecimento”**. Para tal, foram utilizados recursos interativos, dinâmicos e explicativos, com o objetivo de promover a autonomia na busca por apoio e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, ampliando a capacidade dos participantes de lidar com as emoções de maneira saudável e construtiva.

É comum a ocorrência de episódios de desregulação emocional, especialmente diante de situações de impacto pessoal. Tais episódios podem comprometer a capacidade do indivíduo de compreender e racionalizar as emoções vivenciadas no cotidiano, assim como, podem gerar atritos familiares e sociais.



Federação das APAEs de SC

Diante dessa realidade, torna-se imprescindível que o cuidado emocional seja direcionado não apenas ao educando, mas também ao cuidador ou responsável:

E para que a relação, que é prolongada, se constitua de forma eufônica e que esteja alinhada na compreensão, na observação, na atenção, no zelo e no diálogo, o cuidado emocional deve ser para com o educando e também para com o cuidador ou responsável, deve haver equidade e qualidade na condução das situações diárias. (Stülp, 2024, p.9)

Considerando que as emoções influenciam diretamente o comportamento humano, torna-se essencial refletir sobre os aspectos que estão sob nosso controle e aqueles que não estão, a fim de promover uma maior autonomia emocional, perpassando entre o respeito e a qualidade de vida relacional tanto familiar, quanto social.

Ainda, foram contextualizadas informações sobre os direitos e deveres, promovendo uma discussão ampliada e inclusiva acerca das questões sociais e legais que impactam as pessoas com deficiência no processo de envelhecimento.

Com o objetivo de reforçar e dar continuidade aos conhecimentos compartilhados, foram elaborados folders informativos referentes a cada roda de conversa. Esses materiais foram entregues às famílias envolvidas, com a confiança de que seriam aplicados no cotidiano.



Federação das APAEs de SC

Figura 1 - Alimentação no Envelhecimento

ALIMENTAÇÃO NO ENVELHECIMENTO

1. REDUZA O CONSUMO DE SAL. UTILIZE TEMPEROS NATURAIS COMO CHEIRO VERDE, SALSA, ORÉGANO, ETC.
2. SOLICITE A CONCENTRAÇÃO DURANTE AS REFEIÇÕES: EVITE CONVERSAR MUITO DURANTE A ALIMENTAÇÃO.
3. APRECIAR O SABOR NATURAL DOS ALIMENTOS E BEBIDAS, EVITANDO O USO DE AÇÚCAR.
4. OFEREÇA O ALIMENTO DE FORMA TRANQUILA, SEM PRESSÃO, ORIENTANDO MASTIGAR BEM.
5. REALIZAR A HIGIENE BUCAL APÓS AS REFEIÇÕES.
6. BEBER ÁGUA! EM TORNO DE 8 COPOS AO DIA.
7. OFEREÇA FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS, PROPORCIONANDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.
8. OBSERVE TOSSES E ENGASGOS DURANTE E APÓS AS REFEIÇÕES.
9. REDUZA O CONSUMO DE ALIMENTOS GORDUROSOS, COMO SALSICHA, MORTADELA, FRITURAS, ETC.
10. EM CASO DE USO: SE A DENTADURA ESTIVER SOLTA, PROCURE UM DENTISTA PARA AVALIAR E AUXILIAR NO PROCESSO, E PROMOVER UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA.

"ALIMENTAR-SE BEM, PARA UM ENVELHECER MAIS SAUDÁVEL"

NUTRICIONISTA ALESSANDRA, FONOAUDIÓLOGA RENATA,
FONOAUDIÓLOGA TATIANE.

Fonte: Albani, A.; Laranjeira, R.; Pinheiro, T. (2024)

Figura 2 - Envelhecimento Ativo

ENVELHECIMENTO ATIVO

Exercícios físicos e a prevenção de quedas são cruciais para a qualidade de vida do idoso. A conscientização sobre a prática da atividade física e a adoção de medidas preventivas, com o apoio da família, profissionais de educação e saúde, são fundamentais para garantir a segurança e o bem-estar.

FORTALECENDO A VIDA COM SEGURANÇA

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO REGULAR:

- Melhora da mobilidade, força muscular e coordenação motora;
- Autonomia, independência e funcionalidade;
- Reduz ansiedade e depressão;
- Promove equilíbrio e diminui risco de quedas;
- Promove bem estar e socialização.

QUAIS EXERCÍCIOS REALIZAR?

- Exercício de baixo impacto;
- Exercícios de equilíbrio e coordenação;
- Exercícios de fortalecimento muscular;
- Exercícios funcionais.

IMPORTANTE!

É crucial identificar os fatores de risco que podem levar à quedas. Isso inclui condições médicas, medicações, e fatores ambientais como pisos escorregadios. Uma avaliação cuidadosa pode ajudar a implementar medidas preventivas eficazes e aumentar a segurança no dia a dia.

COMO PREVENIR QUEDAS ?

- Participe de programas de educação e saúde do idoso (APAE e unidade básica de saúde);
- Remova obstáculos do ambiente;
- Cuidado com tapetes espalhados;
- Evite pisos escorregadios;
- Use calçados adequados;
- Mantenha-se ativo e treine seu equilíbrio;
- Uso correto de medicamentos.

Fonte: Oliveira, D. (2024)

Figura 3 - As Emoções no Processo de Envelhecimento



Federação das APAEs de SC

AS EMOÇÕES NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

À medida que envelhecemos é normal acontecer a desregulação emocional, ou seja, a capacidade de controlar e entender as emoções perante as situações do dia a dia. Nossas emoções influenciam no nosso comportamento.



IDENTIFIQUE O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO

Como controlar minhas emoções?

- 1- Encontre uma forma de se acalmar (Ex. respirar fundo, deitar, caminhar...);
- 2- Lembrar que não pode machucar as pessoas ao seu redor;
- 3- Fale o que está sentindo;
- 4- Peça ajuda;
- 5- Tenha o tempo que quiser para pensar na reação mais apropriada na situação.



DIREITOS HUMANOS = DEVERES = RESPEITO

Os direitos humanos são normas que reconhecem e protegem a dignidade de todos os seres humanos.

Os deveres são as obrigações que devemos cumprir para vivermos em sociedade

O Respeito está relacionado a ter um olhar de atenção e consideração por alguém, por algo ou com si próprio. É ter empatia para receber o mesmo, ou seja, dar respeito para ser respeitado e passar isso adiante para o próximo ou para si próprio.

FOKA

DO MEU CONTROLE:

- Falas dos outros
- Ações dos outros
- Decisões dos outros
- Equívocos dos outros
- Sentimentos dos outros
- Reações dos outros

DENTRO

DO MEU CONTROLE:

- Minhas atitudes
- Minhas emoções
- Minhas escolhas
- Meus empenhos
- Minhas expressões
- Meus equívocos



Formas de demonstrar respeito aos outros

- Ouvir o outro com atenção;
- Reforçar atitudes positivas;
- Ser gentil e educado;
- Respeitar as diferenças;
- Demonstrar gratidão;
- Ter empatia;
- Saber onde terminam os seus direitos e começam os do outro.

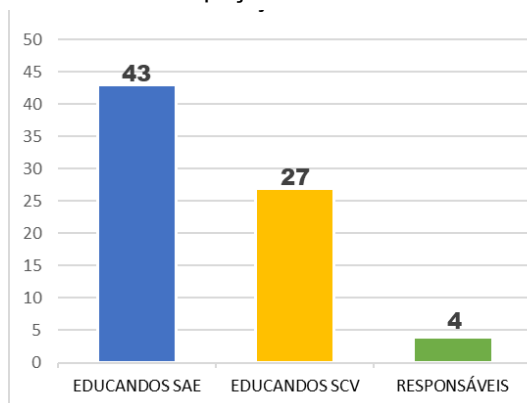


Fonte: Mocelin, D.; Winck, G. (2024)

A avaliação é parte integrante da execução do presente relato, sendo este, o recurso em que buscamos analisar os resultados esperados e alcançados no decorrer das ações. Para esse fim, foi aplicado um questionário estruturado aos responsáveis e aos profissionais da instituição que participaram, em algum momento, das rodas de conversa, a fim de validar e fidelizar as ações promovidas. Além disso, solicitou-se aos profissionais da saúde, que apresentassem seu feedback acerca da ação.

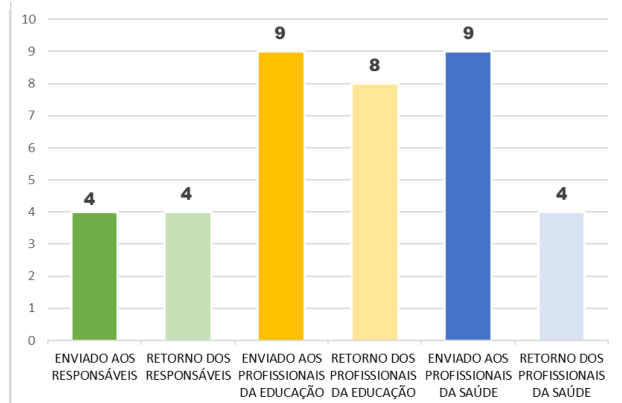
Para simplificar o demonstrativo quantitativo de participação e feedbacks, pode-se acompanhar as informações nos gráficos a seguir:

Gráfico 1 - Participação direta



Fonte: APAE de Pinhalzinho/SC (2024)

Gráfico 2 - Questionário estruturado



Fonte: APAE de Pinhalzinho/SC (2025)



Federação das APAEs de SC

Os *feedbacks* recebidos foram significativos e majoritariamente positivos, onde destacamos o ponto de vista da família com o depoimento: *“O processo de envelhecimento é normal, mas se tivermos explicações de como lidar com a alimentação e equilíbrio, saúde mental, tudo fica mais fácil. E quanto mais conhecimento melhor”* (Família 1).

Essa fala demonstra o impacto desejado com a reflexão sobre as dificuldades enfrentadas tanto pelas famílias quanto pelos próprios educandos. Depoimentos como esse, demonstram que a ação desenvolvida promoveu impactos significativos, assim como, nos encorajam na implementação de novos projetos para a prevenção, promoção e compreensão de um envelhecimento saudável.

Em consonância ao discorrido acima, a família 2 nos traz a seguinte percepção: *“Todos merecem envelhecer com qualidade, com saúde, carinho e atenção. Acho muito importante esse projeto onde os educandos são treinados na escola a cuidarem do seu corpo, da higiene pessoal e a praticar esportes. O incentivo de mastigar bem os alimentos e escovar os dentes”*. Esses relatos evidenciam a percepção das famílias sobre os temas abordados, ainda, fomenta a importância da continuidade de ações preventivas voltadas ao desenvolvimento humano dos educandos, familiares e cuidadores.

Considerando que o envelhecimento é um processo inevitável e inadiável, as experiências cotidianas compartilhadas entre familiares e educandos que envelhecem conjuntamente revelam, por meio de relatos familiares, que mesmo indivíduos sem deficiência enfrentam, com o passar do tempo, dificuldades relacionadas à mobilidade, à alimentação e ao equilíbrio emocional. Nesse contexto, pontuamos a crescente preocupação dos familiares e cuidadores em relação às pessoas com deficiência, uma vez que o avanço da idade torna a execução de habilidades básicas ainda mais desafiadora.

Tal cenário acentua as limitações funcionais e demanda maior atenção e suporte nas práticas de cuidado, uma vez que, *“[...] com o passar dos anos, as pessoas vão perdendo os movimentos, mastigar, equilibrar, etc, até os próprios pensamentos vão mudando. Por esses motivos é muito bom essas rodas de conversas com os educandos e principalmente com os familiares e cuidadores”* (Família 1).

Em face aos aspectos anteriormente apresentados, é possível sintetizar as avaliações das famílias por meio do seguinte depoimento: *“Fico muito feliz que a APAE está proporcionando essas rodas de conversa e ensinamentos dos educandos e pais, cuidadores”* (Família 1).

Nesse contexto, observa-se que ações relacionadas à autonomia e à independência nas atividades de vida diária são, com frequência, executadas pelos próprios familiares,



Federação das APAEs de SC

devido a morosidade no desempenho realizado pelos educandos, atitude essa, praticada em razão das múltiplas demandas cotidianas enfrentadas pelas famílias.

Tal atitude, quando persistentes, ao longo do tempo exercem impacto negativo sobre as habilidades executadas pelos educandos, uma vez que, a ausência de estimulação contínua e de oportunidades para a prática pode levar à regressão ou perda dessas competências. Nesse contexto, destacamos o depoimento de um dos profissionais participantes, o qual enfatiza a importância da ação realizada: *“A forma que estes profissionais trabalharam foi perfeito, linguagem simples e de forma dinâmica e prática onde todos puderam tirar suas dúvidas e interagir”* (Profissional da educação 2).

Considerando que cada pessoa enfrenta de forma única os impactos do envelhecimento, pessoas com deficiência enfrentam esses mesmos desafios de forma mais complexa, exigindo cuidados específicos e altamente capacitados. Dessa forma, a integração de diferentes especialidades favorece uma compreensão holística e humanizada das necessidades individuais.

Esse modo de articulação e atuação, promove não somente tratamentos mais eficazes, mas também, a prevenção e otimização da qualidade de vida, tanto para os educandos quanto para seus familiares, onde cada especialidade contribui com uma perspectiva única, enriquecendo e planejando a execução de cuidados personalizados.

Para enaltecer e fomentar a importância dessa ação, contamos com o relato de uma especialista em cuidados com o envelhecimento, *“a comunicação eficiente entre os profissionais, o paciente e sua rede de apoio é fundamental para garantir um cuidado coordenado e contínuo. Esse modelo multidisciplinar não só aprimora os desfechos clínicos, como também proporciona um acolhimento mais completo e satisfatório, promovendo o bem estar global do paciente e melhorando a experiência de seus familiares e cuidadores”* (Profissional da saúde 2).

Na certeza de proporcionar momentos de qualidade em família e promoção da saúde e bem estar *“o olhar atento de uma equipe capacitada permite não só reabilitar agravos à saúde já instalados, mas também antever e prevenir condições nefastas potenciais, ao propor medidas práticas que melhorem os hábitos alimentares, de sono, posturais, sociais e de lazer das pessoas no seu curso de vida, estendendo e trazendo ganhos, por exemplo, de funcionalidade, autonomia e qualidade relacional”* (Profissional da saúde 3).

“Portanto, o trabalho de uma equipe multiprofissional dentro de uma Apae é fundamental para assegurar que as pessoas em fase de envelhecimento com deficiência vivam com dignidade, com qualidade de vida e o máximo de autonomia possível, recebendo o suporte necessário para enfrentar os desafios dessa fase da vida.” (Profissional da educação 7).



Federação das APAEs de SC

Considerando a singularidade de cada indivíduo, torna-se essencial a atuação de uma equipe multiprofissional. Nesse contexto, o presente relato de experiência evidencia resultados positivos decorrentes da ação implementada, a qual impactou diversos aspectos do desenvolvimento da pessoa com deficiência em processo de envelhecimento, de maneira integral e articulada.

2. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do relato apresentado, observamos que os objetivos propostos foram alcançados sendo evidente que por meio das ações realizadas a importância da equipe multiprofissional no atendimento e promoção de ações de prevenção e autonomia em educandos em fase de envelhecimento

Durante o desenvolvimento deste relato, foi possível identificar a escassez de materiais de pesquisa voltados ao processo de envelhecimento da pessoa com deficiência. Tal constatação evidencia a necessidade de ampliar os estudos sobre essa temática, de modo a contribuir para o avanço do conhecimento científico, bem como a prevenção e a promoção da qualidade de vida e do bem-estar desse público.

Considerando os objetivos propostos, esperamos que este relato de experiência possa contribuir em novos conhecimentos, ressaltando a importância da continuidade de ações integradas na APAE de Pinhalzinho-SC e demais instituições que atendem pessoas em fase de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Presidência da República. **Lei n.º 13.146, de 6 de julho de 2015**. Institui a Lei brasileira de inclusão da pessoa com deficiência (Estatuto da pessoa com deficiência). Brasília: Presidência da República, 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm Acesso em: 26 maio 2025.

DARDENGO, C.; MAFRA, S. **Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação?**. Revista de Ciências Humanas, vol. 18, n. 2, jul./dez. 2018.

GINESTE, J.; PELLISSIER, S. **O envelhecimento e as emoções**. São Paulo: Editora ABC, 2014.



Federação das APAEs de SC

MENEZES, M. R. **Da Violência Revelada à Violência Silenciada: um estudo etnográfico sobre a violência doméstica contra o idoso**. 1999. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP, Ribeirão Preto, 1999. Disponível em:<http://bdpi.usp.br/single.php?_id=001067004>. Acesso em: 26 maio 2025.

SANTA CATARINA. Governo do estado. **Diretrizes dos Centros de Atendimento Educacional Especializados em Educação Especial (CAESP)**. FCEE,2020.

STÜLP, Rosana. **A IMPORTÂNCIA DAS EMOÇÕES NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DE EDUCANDOS COM DEFICIÊNCIA DA APAE DE PINHALZINHO-SC**. In: Anais do XVIII- Congresso Estadual das Apaes- SC. Anais...Balneário Camboriú(SC) FEAPAES-SC, 2024. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/xviii-congresso-estadual-das-apaes-sc-462528/889434-A-IMPORTANCIA-DAS-EMOCOES-NO-PROCESSO-DE-ENVELHECIMENTO-DE-EDUCANDOS-COM-DEFICIENCIA-DA-APAE-DE-PINHALZINHO-SC>. Acesso em: 17/06/2025

Sofiatti, S. de L., Oliveira, M. M. de, Gomes, L. M., & Vieira, K. V. S. . (2021). **A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas**. *REVISTA BRASILEIRA MILITAR DE CIÊNCIAS*, 7(17). <https://doi.org/10.36414/rbmc.v7i17.87>

TAVARES, Joseane Lira et al.. **O olhar do neuropsicopedagogo sobre o impacto da alimentação no processo de aprendizagem**. Anais V CONEDU... Campina Grande: Realize Editora, 2018. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/48180>>. Acesso em: 17/06/2025 09:30

VERAS, Renato. **Fórum envelhecimento populacional e as informações de saúde do PNAD: demandas e desafios contemporâneos**. Rio de Janeiro: Cad. Saúde pública, 2007.

PEREIRA, R.C.A. **O trabalho multiprofissional na estratégia Saúde da Família: estudo sobre modalidades de equipes**. 2011. Dissertação (Mestrado)- Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro. 2011.