

PRODUÇÃO DE CARTILHAS DE EXERCÍCIOS DOMICILIARES PARA IDOSOS ACOMPANHADOS PELA FISIOTERAPIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Idoso; Exercício Físico; Materiais Educativos

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno observado mundialmente e tem sido acompanhado pelo aumento da prevalência de condições musculoesqueléticas e neurológicas entre os idosos. Nesse sentido, os exercícios terapêuticos são uma importante ferramenta para o manejo desses agravos e de seus impactos na funcionalidade. Entretanto, a adesão a programas de exercícios em domicílio ainda é um desafio significativo na reabilitação. Pensando nisso, materiais educativos, como cartilhas, podem favorecer a compreensão das orientações terapêuticas e constituir uma estratégia promissora para promover a adesão aos exercícios domiciliares. Logo, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência na construção de cartilhas de exercícios domiciliares para idosos em acompanhamento fisioterapêutico na Atenção Primária à Saúde.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência sobre a produção de cartilhas de exercícios domiciliares para usuários atendidos por uma fisioterapeuta residente em uma Unidade de Atenção Primária à Saúde. O público alvo foram pessoas idosas que vivem na comunidade, com diferentes condições de saúde, destacando-se queixas musculoesqueléticas, como lombalgia e dores em ombro e joelho, além de sequelas neurológicas decorrentes de Acidente Vascular Cerebral. As cartilhas foram elaboradas de forma personalizada, com base na avaliação fisioterapêutica, considerando as principais queixas do paciente e suas repercussões na funcionalidade.

Resultados / Discussão

Foram desenvolvidas cartilhas com exercícios domiciliares baseadas no plano de tratamento elaborado para cada paciente, contemplando de quatro a seis exercícios voltados à mobilidade, ao fortalecimento muscular e a redução de dor. A cartilha contava com ilustrações, a fim de que o indivíduo pudesse compreender o exercício apenas observando a imagem, bem como com a descrição do exercício, com informações claras e de fácil compreensão sobre o posicionamento e a execução correta, para evitar compensações e desalinhamentos posturais, possibilitando sua realização de forma segura e independente no ambiente domiciliar. Além disso, foram incluídas informações sobre a importância da prática de exercício físico e seus benefícios para a saúde, buscando estimular um envelhecimento ativo e mais saudável.

Considerações Finais

A construção de cartilhas permitiu aprimorar os conhecimentos acerca de um plano de tratamento individualizado e torná-lo acessível e de fácil reprodução em casa. O uso de ilustrações e descrições mostrou-se útil para facilitar a compreensão dos usuários, esclarecer dúvidas e orientar a execução correta dos exercícios propostos.

Imagens Anexas



MODELO DA CARTILHA

Referência Bibliográfica

BACHMANN, Caroline; OESCH, Peter; BACHMANN, Stefan. Recommendations for improving adherence to home-based exercise: a systematic review. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin*, [S. l.], v. 28, n. 1, p. 20-31, 2018. DOI: 10.1055/s-0043-120527. SOUZA, Silvana Cardoso de et al. Construção e validação de uma cartilha educativa para a prática de atividade física em idosos. *Fisioterapia Brasil*, [S. l.], v. 27, n. 3, p. 3259-3273, 2026. Disponível em: <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Fisioterapia-Brasil/article/view/719/1513>.