

III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CUIDADOS HUMANIZADOS NA COMUNIDADE – ESF PARQUE DO LAGO

Matheus Henrique Sampaio Rodrigues¹

Vinicius Yukio Onuki da Silva¹

Wanderley Oliveira Fraga¹

Yasmin Oliveira Martins¹

Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki²

¹ Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

² Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O envelhecimento está associado ao aumento de doenças crônicas e ao comportamento sedentário. Na Educação Física, a visita técnica domiciliar realizada com outros profissionais da saúde, é uma ferramenta fundamental para identificar barreiras físicas e sociais, permitindo planejar intervenções de exercícios adaptados diretamente no ambiente de vida do indivíduo. O objetivo foi relatar a experiência de uma visita técnica junto ao agente comunitário de saúde da ESF voltada à avaliação e à elaboração de um plano de intervenção motora e de hábitos saudáveis para uma idosa com várias comorbidades. **Desenvolvimento da experiência:** Através da aplicação de um questionário de anamnese durante a primeira visita realizada à residência da idosa, de 74 anos, pode-se investigar o histórico de saúde, o nível de atividade física e o estilo de vida. A partir dos dados, foram construídos o genograma, o ecomapa e um plano de ação para a promoção da saúde. A anamnese detectou um comportamento sedentário e várias comorbidades como hipertensão, diabetes, ácido úrico elevado, colesterol alto, além de problemas cardíacos e renais. O genograma e o ecomapa evidenciaram o isolamento por ser viúva e morar sozinha. Como intervenção da Educação Física, o plano de ação focou no combate ao sedentarismo através de alongamentos domiciliares leves, adaptados à rotina diária para melhorar a flexibilidade e a mobilidade. Também foram implementados lembretes visuais para garantir a hidratação e a conscientização sobre a importância de manter os medicamentos que fazem uso de forma contínua, por recomendação médica da unidade de saúde. **Conclusão:** A visita domiciliar permitiu compreender a realidade da idosa. O plano de ação prescrito provou-se uma estratégia viável, de baixo custo e segura, pois irá estimular o envelhecimento ativo, melhorar a capacidade funcional e auxiliar no manejo das doenças crônicas no próprio lar.

Palavras chave: Promoção Da Saúde. Idoso. Visita Domiciliar. Sedentarismo. Exercício Físico.