

**Evento:** COBRA F

**Modalidade:** PÔSTER

**Tema:** C06. Fisioterapia na Saúde e Funcionalidade do Idoso

## **Programa de exercícios e orientações domiciliares na dor e mobilidade de indivíduos com osteoartrose**

CLÁUDIO PHILLIPE FERNANDES DE CASTRO (Cláudio Castro) - HOSPITAL DAS CLÍNICAS UFMG - claudiocastro1994@gmail.com, Paula Maria Machado Arantes (Paula Arantes) - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Amanda Neves Coelho (Amanda Coelho) - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Luanda Regina de Oliveira Alves (Luanda Alves) - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Luciana Loubach Moreira (Luciana Moreira) - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Fabiane Ribeiro Ferreira (Fabiane Ferreira) - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Luciana Assis de Oliveira (Luciana Oliveira) - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

**Introdução:** A osteoartrose de joelhos (OA) é uma das doenças mais prevalentes e uma das principais causas de incapacidade nos idosos. Programas de reabilitação envolvendo exercícios físicos são recomendados para redução da dor e função física dos idosos com OA de joelhos. Entretanto, um desafio atual na intervenção dos idosos acometidos por esta doença é o desenvolvimento de programas que sejam viáveis para serem realizados no domicílio, considerando o caráter crônico da doença. **Objetivo:** Avaliar o efeito de um programa de exercícios com orientações domiciliares na dor e mobilidade de indivíduos com osteoartrose (OA) de joelhos. **Metodologia:** Esta série de casos faz parte de um projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Saúde (CAAE: 61531116.6.0000.5149). Participaram seis indivíduos (66,5+7 anos) atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Belo Horizonte. O questionário Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index e os testes Timed up and Go, sentar e levantar da cadeira 30 repetições, velocidade de marcha (6 metros) e subir e descer escadas foram utilizados. Os examinadores não tiveram contato com os participantes durante a intervenção. O programa de intervenção constou de 8 encontros semanais na UBS, supervisionados por fisioterapeuta treinado, e orientações com material para realização dos exercícios no domicílio. Para a comparação dos desfechos antes e após a intervenção, foi realizado teste t de student pareado, com nível de significância em 0.05. **Resultados:** Metade dos participantes relataram ter dor há mais de 2 anos e já realizaram fisioterapia para a OA. Entretanto, apenas 16,7% dos participantes haviam recebido informações sobre a doença. Todos os participantes compareceram a pelo menos 75% dos encontros. Houve aumento significativo na velocidade de marcha ( $p=0,012$ ; IC 95%: 0,32-1,57;  $d=0,71$ ). Foi observada melhora no desempenho de todos os testes, mas sem alcançar significância estatística (tamanhos de efeito variaram entre 0,11 e 0,17). **Conclusão:** Os resultados demonstraram que a maior parte dos indivíduos nunca haviam recebido orientação sobre a doença, evidenciando a necessidade de programas de educação em saúde para os indivíduos com OA de joelhos. O programa se mostrou

viável e com boa adesão. Adicionalmente, foi observada melhora na velocidade de marcha dos participantes. Não houve melhora nos demais desfechos, entretanto o tamanho amostral foi insuficiente. Assim, um programa de exercícios com orientações domiciliares pode ser uma alternativa para a melhora da função de indivíduos com OA de joelhos e viável para a aplicação na Atenção Primária à Saúde.

Descritores: Osteoartrose, reabilitação, funcionalidade.