

Estudos do Movimento Humano e Saúde

AÇÕES DE UM PROGRAMA PÚBLICO PARA IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Giselle Alves de Moura
E-mail: giselleamoura@gmail.com

No primeiro trimestre de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu a doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, caracterizando-a como uma pandemia. As principais recomendações para evitar a propagação da doença e a sobrecarga no sistema de saúde são as medidas de isolamento e distanciamento social. Esses cuidados valem sobretudo para os idosos, pois fazem parte dos grupos de risco para a doença. O objetivo deste estudo é apresentar uma iniciativa adotada pelo Programa Vida Ativa para estimular idosos a praticar exercício físico em casa. Esse programa é de caráter público e oferece atividade física para adultos e idosos, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer de Belo Horizonte. Com a interrupção das aulas presenciais, a partir de maio de 2020 as atividades tem sido ofertadas de forma remota, com duração média de 15 minutos. As atividades propostas são gravadas, editadas e disponibilizadas na plataforma digital da prefeitura, com livre acesso a todas as pessoas. Ao longo do processo os alunos são informados por telefone sobre a nova forma de atendimento. Os resultados esperados com esse formato de trabalho são: amenizar os impactos do isolamento social; auxiliar na organização de uma rotina diária do idoso; reduzir o estresse e ansiedade; além do contato virtual com os professores. Para aqueles que não têm acesso à Internet o Vida Ativa está em fase final de elaboração de cartilhas com exercícios de alongamentos e mobilidade articular. Além dos benefícios citados espera-se que o ato de exercitar com regularidade possa auxiliar na manutenção da saúde óssea, muscular e articular. Até o mês de julho foram gravadas 10 videoaulas, alcançando 10.000 visualizações. Em virtude dos fatos mencionados, ressalta-se que o trabalho coletivo de toda a sociedade é primordial para auxiliar os idosos a enfrentar de forma equilibrada o momento, incentivando-os a se manterem ativos.

Palavras-Chave: COVID19. Pandemia. Idoso.