

O IMPACTO DO USO DE MÁSCARAS EM PESSOAS IDOSAS E SUA REPERCUSSÃO NA SAÚDE RESPIRATÓRIA EM FASE DE REINserÇÃO À EM UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO À SAÚDE¹

Taislane Batista Nascimento², Luzia Wilma Santana da Silva³

RESUMO

A pandemia da Covid-19 ocasionou muitas mudanças no cotidiano das pessoas, desenhando uma nova forma de se relacionar, conviver e interagir. Dentre essas mudanças a implementação do uso da máscara como medida protetiva ao contágio por Covid-19, porém, mesmo de uso obrigatório, a máscara não foi aceita por todos, a exemplo de pessoas idosas, público que relatou problemas à adaptação e adesão. Um contexto desafiante tendo em vista se tratar do seguimento humano mais vulnerável ao vírus devido enfrentamentos com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DNCT) que acentuam os riscos de gravidade da Covid-19. Observância sobre esta problemática fez emergir este estudo, cujo objetivo geral é conhecer os impactos do uso de mascaras em pessoas idosas com doenças crônicas de um programa de promoção à saúde, sendo os específicos: avaliar a percepção da pessoa idosa sobre seu sistema respiratório à realização de um programa de exercício físico com o uso de máscara; promover um programa de exercícios respiratórios à expansibilidade pulmonar como medida de potencialização à prática regular de exercício físico com o uso de máscara, e, verificar o impacto da intervenção na autoconfiança da pessoa idosa na adesão a pratica regular de exercício físico com uso de máscara. Desenvolveu-se pelo método qualitativo na transversalidade com a abordagem pesquisa-ação, com 10 participantes, 9 mulheres e 1 homem, idade entre 60 e 79 anos, todas(o) com DCNT, no período de fevereiro a junho de 2023, sendo os instrumentos um protocolo de exercícios respiratórios e cinesioterapia, seguindo de uma pergunta-chave sobre a atividade e entrevista semiestruturada. A análise de processou pela triangulação dos instrumentos, evidenciando como resultados que os participantes obtiveram melhoras na adesão à máscara, mudanças significativas na qualidade de sono, elevada autoestima ao cuidado de si, percepção corporal e maior independência para realização das atividades cotidianas. Conclui-se que os exercícios respiratórios promoveram resignificação sobre o utensílio máscara, benefícios à saúde impactando a percepção sobre qualidade de vida das pessoas idosas, e também na experiência acadêmica à formação profissional critica reflexiva aos cuidados em saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Covid-19, Doença Crônica, Envelhecimento, Exercícios respiratórios, Uso de máscara.

¹Projeto guarda-chuva financiado por Edital de Pesquisa da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) e Fundação de Amparo à pesquisa do Estado da Bahia- FABESP – bolsa IC.

² Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia, do Departamento de Saúde I (DS1), da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Av. José Moreira Sobrinho, S/N. Jequié, BA. CEP: 45205-490.

³Professora PhD. Em Enfermagem, nível Pleno, do Departamento de Saúde II (DS2), da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Av. José Moreira Sobrinho, s/n. Jequié, BA. CEP: 45205-490.

THE IMPACT OF USING MASKS ON ELDERLY PEOPLE AND ITS IMPACT ON RESPIRATORY HEALTH IN THE REINSERTION PHASE INTO A HEALTH PROMOTION PROGRAM

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has caused many changes in people's daily lives, creating a new way of relating, living and interacting. Among these changes was the implementation of the use of masks as a protective measure against contagion by Covid-19. However, even though it is mandatory, the mask has not been accepted by everyone, such as the elderly, who have reported problems with adaptation and adherence. This is a challenging context, given that this is the human segment most vulnerable to the virus, due to the chronic non-communicable diseases (NCDs) that accentuate the risks of Covid-19. Observation of this problem led to the emergence of this study, the general objective of which is to learn about the impact of using masks on elderly people with chronic diseases in a health promotion program. The specific objectives are: to assess the elderly person's perception of their respiratory system when carrying out a physical exercise program with the use of a mask; to promote a program of breathing exercises for lung expansion as a measure to enhance the regular practice of physical exercise with the use of a mask, and to verify the impact of the intervention on the elderly person's self-confidence in adhering to the regular practice of physical exercise with the use of a mask. The study was carried out using a qualitative, cross-cutting method with an action research approach, with 10 participants, 9 women and 1 man, aged between 60 and 79, all with NCDs, from February to June 2023, with the instruments being a protocol of breathing exercises and kinesiotherapy, followed by a key question about the activity and a semi-structured interview. The analysis was carried out by triangulating the instruments, and the results showed that the participants obtained improvements in adherence to the mask, significant changes in sleep quality, high self-esteem in terms of self-care, body perception and greater independence in carrying out daily activities. It is concluded that the breathing exercises promoted a new meaning for the mask, health benefits impacting on the perception of quality of life of the elderly, and also on the academic experience of critical and reflective professional training in health care.

KEYWORDS: COVID-19, Chronic Disease, Aging, Breathing Exercises, Use of masks.

INTRODUÇÃO

O cenário pandêmico trouxe mudanças na forma de vida dos brasileiros, exigindo redesenhar as relações de convivência e interações em sociedade, pois o povo conhecido como caloroso e acolhedor, passou a ser privado desses afetos. Com isso, toda a população foi afetada, especialmente a população idosa, grupo de risco para afecção do vírus (BEZERRA; LIMA; DANTAS, 2020).

À vista disso, como tudo que é novo necessita de adaptação e mudanças, uma nova ferramenta foi adicionada ao cotidiano dessas pessoas: a máscara. Porém, em

razão de ser um equipamento novo no cotidiano da população brasileira, gerou estranheza e resistência de início, não sendo aceita unanimemente por todos. Houve aversão ao seu uso por parte da população, com relatos de dificuldade na oxigenação e sensação de sufocamento durante a utilização (MOREIRA; MEIRELES; CUNHA, 2022)

Neste cenário desafiador, estratégias precisavam emergir, e a busca destas este estudo, com o objetivo de conhecer os impactos do uso de máscaras em pessoas idosas com doenças crônicas de um programa de promoção à saúde ao exercício físico. Para o qual foram traçados como específicos: avaliar a percepção da pessoa idosa sobre seu sistema respiratório à realização de um programa de exercício físico com o uso de máscara; promover um programa de exercícios respiratórios à expansibilidade pulmonar como medida de potencialização à prática regular de exercício físico com o uso de máscara, e, verificar o impacto da intervenção na autoconfiança da pessoa idosa na adesão a prática regular de exercício físico com uso de máscara.

Este estudo se justifica por abordar uma temática de promoção à saúde de pessoas idosas em meio à percepção de desconforto do uso de máscaras, por sua ação protetiva a vida contra a Covid-19.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo, subprojeto oriundo de um projeto guarda-chuva “Programa de exercício físico para pessoas com hipertensão arterial e seus familiares: avaliação com base no modelo RE-AIM”, aprovado pelo CEP-UESB, CAEE: 27221414.3.0000.0055, Parecer nº, 639.056 em respeito à Resolução 466/12 (BRASIL, 2012). De natureza qualitativa na transversalidade com a pesquisa-ação, realizado no Núcleo interdisciplinar de estudos e extensão em cuidados à saúde da família em convivência com doenças crônicas (NIEFAM), com 10 idosos, sendo 9 mulheres e 1 homem, idade entre 60 e 79 anos, dentre eles 7 em enfrentamento por Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e 3 com HAS e Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2). Incluídas no estudo por possuírem as doenças enunciadas e assiduidade em percentual de 75%, no programa de exercícios físicos fisioterápicos. Excluídos os casos de pessoas com uso de marca-passo, doença cardíaca com distúrbio de válvula mitral, histórico de câncer de pulmão e possuir Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC); possuir

problemas respiratórios como asma, pneumonia, tuberculose ou ter apresentado sintomas gripais nos últimos 7 pré-intervenção

Para a coleta de dados foi realizado um programa de exercícios respiratórios no início das atividades de Cinesioterapia no NIEFAM (Tabela 1), no período de fevereiro a junho de 2023, sendo que de 27 de fevereiro a 08 de maio os exercícios foram realizados utilizando máscara e a partir de 14 de junho foi aplicado os exercícios sem o uso da máscara.

TABELA 1: Programa de Exercícios Respiratórios e Cinesioterapia

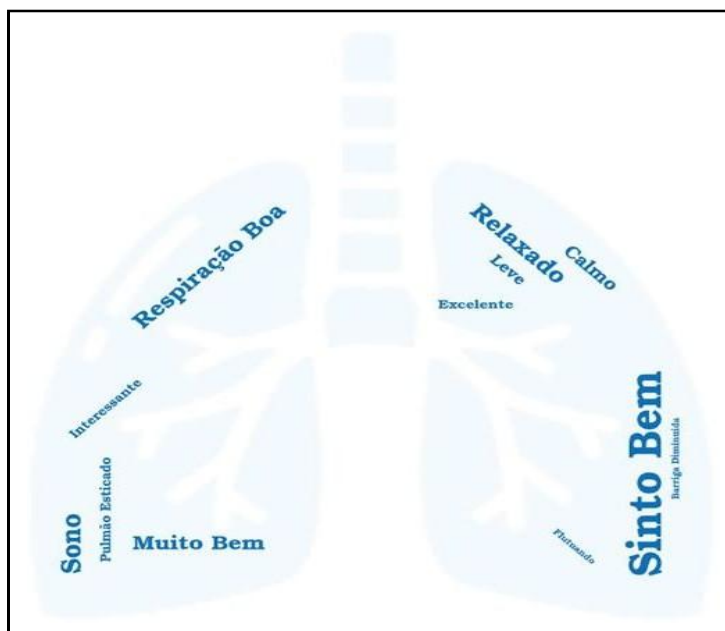
Exercícios Respiratórios	Exercícios Associados	Tempo/ Repetições	Música
Primeiro momento com Respiração Normal de olhos abertos para alongamento, depois pede-se para fechar os olhos e sentir a expansão da caixa torácica durante a respiração.	Alongamento de tronco (Flexão anterior, Flexão lateral e Rotação lateral de tronco)	6 minutos	Música Instrumental Relaxante
Inspiração profunda	Abdução/ adução de ombro	2 minutos	Rivers Of Babylon (Boney M.)
Inspiração Máxima sustentada (5s)	Abdução horizontal de ombro	2 minutos	Sugar Sugar (The Archies)
Respiração Diafragmática	Mãos sobre peito e abdômen para percepção corporal	2 minutos	Chiquitita (ABBA)
Inspiração em três tempos	Elevação dos Membros superiores acima da cabeça acompanhando a respiração	2 minutos	Summer Nights (John Travolta e Olivia Newton-John)
Respiração Frenolabial	Agachamento Livre	3x10 repetições, dando intervalo de 30 segundos cada exercício	Stayin Alive (Bee Alive)

Respiração Normal	Exercício de equilíbrio com MMII	3x10 repetições, dando intervalo de 30 segundos cada exercício	Broto Legal (Celly Campello)
Respiração Normal	Caminhada estacionária	4 minutos	Banho de Lua (Celly Campello)
Inspiração Profunda	Rotação de Quadril, Flexão de Joelho unilateral, Dorsiflexão unilateral	3x10 repetições, dando intervalo de 30 segundos cada exercício	Twist and Shout (The Beatles)
Respiração Normal	Dança Livre para despedida	2 minutos	I Got You (I Feel Good) (James Brown)
Total		30 minutos	

Durante todo período de intervenção, ao final da aplicação do protocolo, era realizado o seguinte questionamento: “Como vocês estão se sentindo depois dos exercícios respiratórios em uma palavra?”. As palavras eram anotadas no diário de campo e organizadas por meio de ‘nuvem de palavras’ (Figura 1).

A palavra pronunciada pelas/pelo participante era espontânea, não sendo obrigatória que todos respondessem ao questionamento.

FIGURA 1: Nuvem de palavras da intervenção. 2023.



Número de vezes que cada palavra apareceu ao longo da intervenção:

- Sinto bem (37)
- Sono (14)
- Relaxado (12)
- Respiração Boa (12)
- Muito bem (10)
- Calmo (8)
- Pulmão esticado:(6)
- Leve (3)
- Interessante (2)
- Excelente (2),
- Barriga Diminuída (1)
- Flutuando (1)

Fonte: elaboração das autoras do estudo, criada no Word Art.

Após o período de intervenção, procedeu-se a realização das entrevistas semiestruturadas. Nesta etapa a amostra foi aleatória, sendo constituída por meio de uma dinâmica, na qual as(o) participantes escreviam seu nome em um papel e entregavam para a pesquisadora intervencionista, que colocava-os em um envelope e por sorteio ia tirando um nome por vez. Os 10 primeiros sorteados que contemplassem os critérios de inclusão comporiam a amostra. A estratégia teve a finalidade de verificar qual a percepção da intervenção na melhora/conforto do uso de máscaras a pratica regular de exercício físico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados demonstram benefícios significativos aos participantes na realização de atividades durante a aplicação do programa de exercícios respiratórios com uso de máscara, no qual não houve relatos de tontura ou falta de ar na amostra estudada.

Moura (2021) destaca que durante a pandemia de Covid-19 a população idosa foi uma das mais atingidas com sentimentos de medo, ansiedade, solidão e tristeza,

impactando seu bem-estar, podendo levar a declínio cognitivo, aumento de cortisol e prejudicando a qualidade de sono.

Segundo Medeiros (2021) trata-se de repercussões de relação estreita ao isolamento em que as pessoas idosas foram as que tiveram mais dificuldade para retorno às atividades cotidianas. A máscara algo estranho à sua vivência e por falta de informação causou estranhamento e aversão, fenômeno que foi registrado neste estudo imediatamente ao reinício das atividades do NIEFAM em 2022, que gerou o pergunta norteadora desta pesquisa.

Nos relatos desta pesquisa, as/os participantes no começo da intervenção sentiram desconforto ao realizar os exercícios com a máscara, e com o passar das semanas da aplicação do protocolo houve adaptação e diminuição da sensação de sufocamento e medo referidos, resultando na adesão no cotidiano.

As narrativas das participantes referentes à prática dos exercícios respiratórios convergiram à compreensão de que sua adoção ultrapassou o cenário de realização do protocolo do estudo para outros espaços, se tornando habitual em suas rotinas diárias para outras finalidades, como melhora do humor, mudanças emocionais, disposição no auxílio de tarefas domésticas, autonomia para atividades diárias e qualidade de sono.

CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES

Conclui-se que os exercícios respiratórios realizados trouxeram aos participantes da pesquisa uma maior percepção de conforto ao uso da máscara como medida de proteção para a Covid-19, em consequência aumentando seu tempo de adesão, além disso, os exercícios trouxeram outros benefícios como percepção corporal, aprendizado de uso de musculatura respiratória contribuindo à percepção de qualidade de saúde e vida.

Além disso, trouxe a experiência intervencionista para a bolsista que pode enxergar como a pesquisa proximal é fomentadora de benefícios por primeiro aos participantes, contribuindo em ganhos à saúde, igualmente para si mesma que retroalimenta-se do campo em crescimento profissional e pessoal, ao ver e ouvir de perto os resultados do desenho do estudo em mudanças e aprendizagens das participantes, do mesmo modo seu enriquecimento teórico-prático, a exemplo da

aplicabilidade dos exercícios na atuação da Fisioterapia, revertendo em experiência diferenciada à atuação profissional futura.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BEZERRA, Polyana Caroline de Lima; LIMA, Luiz Carlos Ribeiro de; DANTAS, Sandro Carvalho. Pandemia da COVID-19 e idosos como população de risco: aspectos para educação em saúde. **Cogitare Enfermagem**, [S.l.], v. 25, ago. 2020. ISSN 2176-9133. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/73307>>. Acesso em: 01 nov. 2022. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.73307>.
2. BRASIL. Diretoria de Pesquisa. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (org.). **Jequié: Cidade e Estados**. 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ba/jequie.html>. Acesso em: 21 set. 2023
3. MEDEIROS, A. de A. Pessoas idosas e o Cuidado pós Covid-19. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 4, 2021.
4. MOREIRA, M. de F.; MEIRELLES, L. C.; CUNHA, L. A. M. Covid-19 no ambiente de trabalho e suas consequências à saúde dos trabalhadores. **Saúde em Debate**, v. 45, p. 107–122, 24 jun. 2022
5. MOURA, M. L. S. de. Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 1, 2021.