

Revista de Comunicação Científica: RCC



ARTIGO

ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Strategies to improve the quality of life of people
with disabilities

Estrategias para mejorar la calidad de vida de las
personas con discapacidad

Guilherme Faria Pena
Acadêmico do curso de Enfermagem da
Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais.
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8654-0037>.
E-mail: guilhermefariaadm92@gmail.com

Carla Paula Silveira
Docente na Faculdade Ciências Médicas de Minas
Gerais. Mestre em Educação em Diabetes pelo
Instituto de Ensino e Pesquisa da Santa Casa de
Belo Horizonte.
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3092-5218>.
E-mail: carlapaulasilveira@gmail.com

Como citar este artigo:

PENA, Guilherme Faria; SILVEIRA, Carla Paula.
Estratégias para melhorar a qualidade de vida das
pessoas com deficiência. In Revista de
Comunicação Científica – RCC, Maio./Ago., Vol. I,
n. 12, pgs. 262-272, 2023. ISSN 2525-670X.

Disponível em:
<https://periodicos.unemat.br/index.php/RCC/index>

Volume I, número 12 (2023)
ISSN 2525-670X

ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Strategies to improve the quality of life of people with disabilities

Estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad

Resumo

Este artigo é um relato de experiência sobre um trabalho desenvolvido por um acadêmico de enfermagem de uma faculdade privada em Belo Horizonte/MG. Pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos a longo prazo, sendo necessário um olhar cuidadoso no amplo sentido social. Dessa forma, foi definido estratégias para a melhoria da qualidade de vida para favorecer a inclusão social, por meio do levantamento e análise bibliográficos foram selecionados onze artigos. Como forma de contribuir para a disseminação de informações, o empoderamento e a autonomia das pessoas com deficiência, foi criado um Instagram. Consideramos que é necessário o acesso a melhores condições de vida e saúde para que todos possam viver bem e de maneira saudável.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Saúde. Esporte. Políticas públicas de saúde.

Abstract

This article is an experience report about a work developed by a nursing student from a private college in Belo Horizonte/MG. Disabled people are those who have long-term impairments, requiring a careful look in the broad social sense. In this way, strategies were defined to improve the quality of life to favor social inclusion, through a bibliographic survey and analysis, eleven articles were selected. As a way to contribute to the dissemination of information, empowerment and autonomy of people with disabilities, an Instagram was created. We consider that access to better living and health conditions is necessary so that everyone can live well and in a healthy way.

Keywords: Quality of life. Health. Sport. Public health policies.

Resumen

Este artículo es un relato de experiencia sobre un trabajo desarrollado por una estudiante de enfermería de una facultad privada de Belo Horizonte/MG. Las personas con discapacidad son aquellas que tienen deficiencias a largo plazo, lo que requiere una mirada cuidadosa en el sentido social amplio. De esta forma se definieron estrategias para mejorar la calidad de vida para favorecer la inclusión social, a través de un levantamiento y análisis bibliográfico se seleccionaron once artículos. Como una forma de contribuir a la difusión de información, empoderamiento y autonomía de las personas con discapacidad, se creó un Instagram. Creemos que el acceso a mejores condiciones de vida y salud es necesario para que todos puedan vivir bien y de manera saludable.

Palabras clave: Calidad de vida. Salud. Deporte. Políticas de salud pública.

Guilherme Faria Pena e Carla Paula Silveira



Introdução

As pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos a longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial sendo necessário um olhar cuidadoso no amplo sentido social buscando estratégias para a melhoria da qualidade de vida a fim de amenizar as desigualdades e promover a equidade social. Tem como objetivo identificar estratégias para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência relacionadas a alimentação saudável, prática de exercícios físicos, hábitos para proporcionar saúde mental e direitos garantidos pela instituição brasileira capazes de favorecer a inclusão social.

Trata-se de um relato de experiência sobre um trabalho desenvolvido por um acadêmico de enfermagem de uma faculdade privada em Belo Horizonte/MG. Observando a necessidade de trazer questões relacionadas a qualidade de vida das pessoas com deficiência de uma maneira dinâmica e interativa, elaborou-se um Instagram. Como forma de contribuir para a disseminação de informações, o empoderamento e a autonomia das pessoas com deficiência, o Instagram abordou assuntos e dicas para a melhoria da qualidade de vida relacionados a alimentação, prática de exercícios físicos, saúde mental e direitos garantidos pela Constituição Brasileira. É necessário o acesso a melhores condições de vida e saúde para que todos possam viver bem e de maneira saudável.

A Pesquisa Nacional de Saúde estimou em 2013, 200,6 milhões de pessoas residentes em domicílios particulares. Desse total, 6,2% possuía pelo menos uma das quatro deficiências: intelectual, física, auditiva e visual. Considerando a Convenção Internacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência, aprovada em 13 de dezembro de 2006, pela Assembleia Geral da ONU, esta impulsionou modificações sob as perspectivas dos direitos humanos e do modelo social, ressaltando a importância de ações políticas e de intervenção do Estado (PUPO et. al., 2021).

Para Baptista (2018), pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos ao longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, no qual sua interação com a sociedade tem algumas barreiras adicionais a serem enfrentadas. No entanto, com atenção das políticas públicas, essas pessoas podem ter uma vida normal. A compreensão de que a limitação não está na pessoa, mas no

encontro com um contexto que pode intensificar ou minimizar a percepção de que haveria impedimentos intransponíveis, mostra-se ainda como uma ideia em processo de afirmação, que merece atenção do Estado e da sociedade.

A inclusão social é a inserção no âmbito social das pessoas com deficiência, de modo a promover interação e integração com a sociedade no que concerne ao acesso e utilização dos serviços. O conceito de inclusão social discutido atualmente, é uma forma de minimizar os estigmas sofridos por grupos minoritários no acesso as condições sociais (REIS; VIEIRA, 2021). Através de uma abordagem sociológica, é possível compreender que o problema não está na pessoa ou na sua deficiência, mas na visão social da deficiência que contribui para a exclusão (PUPO et. al., 2021).

No fim de 2019, ocorreu um novo cenário motivado pela pandemia de um microrganismo desconhecido. Os deficientes foram incluídos, conjuntamente com outros grupos considerados de risco para maiores comorbidades, devido a COVID-19. Em decorrência as transformações sociais no período pandêmico, foram alterados os aspectos relacionados a qualidade de vida, como a alimentação, questões psicológicas e diminuição de atividades físicas acarretada pelo isolamento social. Esses fatores contribuem para uma maior suscetibilidade da doença nos grupos de risco devido as limitações (SILVA et. al., 2021).

Para Cintra e Camargos (2018), no que tange a saúde da pessoa com deficiência esse grupo pode estar sujeito a alterações metabólicas, devido a limitações no ato de alimentar, interações e efeitos de medicamentos e a fatores que interferem no estado nutricional. A avaliação do estado nutricional visa ao diagnóstico da população a fim de proporcionar uma melhor qualidade de vida.

Em relação aos exercícios físicos até os mais simples aos adaptados, as pessoas com deficiência encontram novas oportunidades de manter, desenvolver ou reabilitar sua saúde, o que representa uma melhoria em relação à mobilidade, equilíbrio e outros fatores em conjunto com a nutrição, saúde mental e social, contribuindo para uma melhor qualidade de vida em relação as condições especiais, limitadoras ou restritivas (WELLICHAN; SANTOS, 2019).

No campo da psicologia através da elaboração das vivências na deficiência, é possível perceber que um maior conhecimento e reapropriação dos limites e significados ao corpo e as limitações, torna-se importante as trocas de experiência e

passagens de conhecimentos de outros que vivem a mesma condição e perpassam angústias semelhantes em referência a si, sendo um importante auxílio na reconstrução pessoal e uma troca de conhecimentos estabelecendo uma dinâmica e favorecendo um diálogo com a sociedade para reivindicar demandas nos setores sociais (OLESIK et. al., 2018).

Ainda há muito a se avançar de modo que a extinção de barreiras não esteja somente pautada na organização, na legislação, na educação, mas essencialmente no campo da ideologia, da política e da sociedade. Porém, ainda há um longo percurso até que esse direito seja empregado na prática. É necessário o levantamento de ações que potencializem esse processo, produzindo uma resposta satisfatória no enfrentamento das diversas barreiras para a inclusão da pessoa com deficiência e sua inserção no amplo sentido social (REIS; VIEIRA, 2021).

Esse estudo, se justifica pela necessidade do olhar cuidadoso para as pessoas com deficiência no amplo sentido social que engloba as estratégias para a melhoria da qualidade de vida, no âmbito da alimentação, prática de exercícios físicos, saúde mental e direitos garantidos pela constituição brasileira capazes de amenizar as desigualdades e promover a equidade social. Aceitar a diversidade, respeitar as limitações e valorizar as potencialidades das pessoas com deficiência precisa ser prioridade nas políticas públicas e também nas atitudes da sociedade.

Diante desse contexto, o objetivo desse estudo é identificar estratégias para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência relacionadas a alimentação saudável, prática de exercícios físicos, hábitos para proporcionar saúde mental e direitos garantidos pela instituição brasileira capazes de favorecer a inclusão social.

Caminhos metodológicos

Trata-se de um relato de experiência sobre um trabalho desenvolvido por um acadêmico de enfermagem de uma faculdade privada em Belo Horizonte/MG.

A primeira etapa consistiu em pesquisar sobre a qualidade de vida das pessoas com deficiência. Buscou-se artigos científicos nas bases de dados Scielo

Brazil, PubMed e BVS utilizando os seguintes descritores: qualidade de vida relacionada à saúde, esporte para pessoas com deficiência, inclusão social, políticas públicas de saúde. Foram selecionados 24 artigos, após a leitura do resumo selecionou-se onze (11) artigos.

Posteriormente, observando a necessidade de trazer questões relacionadas a qualidade de vida das pessoas com deficiência nos âmbitos da alimentação, prática de exercícios físicos, saúde mental e direitos das pessoas com deficiência garantidos pela Constituição Brasileira, de uma maneira dinâmica e interativa, elaborou-se um Instagram VIDA SAUDÁVEL ACESSÍVEL.

Nessa ferramenta digital abordou-se também uma sugestão de um aplicativo de mobilidade urbana onde consta o item deficiente físico na plataforma, proporcionando a possibilidade de encaminhamento de carros adaptados e acesso facilitado aos serviços que auxiliariam na promoção da qualidade de vida, dessa forma surgiu o aplicativo BH DESTINO ACESSIBILIDADE.

O conteúdo do Instagram foi elaborado com base na leitura dos artigos e em uma entrevista realizada com um estudante deficiente sobre as condições que influenciam na qualidade de vida das pessoas com deficiência. O intuito da entrevista foi levantar ideias de assuntos importantes trazidos por uma pessoa que vivencia diariamente os desafios gerados pela deficiência e o que poderia ser modificado para promover qualidade de vida a essas pessoas. Para a elaboração do conteúdo, além da leitura de artigos e da entrevista, realizou-se a seleção de fotos e informações referentes aos tipos de deficiência e estratégias capazes de melhorar a qualidade de vida.

O Instagram com as informações do presente trabalho será disponibilizado para acesso público com o propósito de dar sugestões de hábitos que podem melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência, assim como incentivá-las a adotá-los.

Resultados e discussão

Ao longo dos períodos históricos, diferentes visões de mundo, de homem e, conseqüentemente, da deficiência, foram desenvolvidas. De acordo com a base material vigente, sistema produtivo da época, exigia-se um padrão de homem para o bom desenvolvimento da sociedade, sendo que a pessoa considerada diferente quase sempre esteve fora deste modelo. Com o avanço das sociedades, tornou-se imprescindível discutir sobre a acessibilidade que é uma questão fundamental para que as pessoas com deficiência tenham melhores condições de vida, de estudo, de trabalho, enfim, melhores condições humanas (BACARIN; LEONARDO, 2022).

As limitações nos espaços físicos que restringem a participação e acesso aos serviços trazem um impacto negativo na saúde do indivíduo. A acessibilidade possibilita o desenvolvimento de um país inclusivo e igualitário, pois está relacionada com o acesso universal das pessoas aos bens e serviços, considerando suas particularidades e individualidades (ARAUJO et. al., 2022).

Diante disso, é válido ressaltar a importância do diálogo em grupo das pessoas com as mesmas condições para a troca de experiência, com isso o maior empoderamento promovido pelas experiências no grupo, faz emergir a ideia de autonomia. O conceito de autonomia representa o controle do próprio corpo e do contexto de ação, favorecendo um diálogo com a sociedade para reivindicação das demandas sociais (SANTOS et. al., 2020).

Nesse contexto, como forma de contribuir para a disseminação de informações, o empoderamento e a autonomia das pessoas com deficiência o Instagram abordou assuntos e dicas para a melhoria da qualidade de vida relacionados a alimentação, prática de exercícios físicos, saúde mental e direitos garantidos pela Constituição Brasileira. Como complemento foi disponibilizado na mesma plataforma uma opção no transporte privado que atenderia principalmente aos deficientes físicos, também sendo uma opção a pessoas com obesidade mórbida.

Como estratégia para facilitar o acesso das pessoas com deficiência a todos os segmentos do mercado, o aplicativo de mobilidade urbana teria como diferencial a opção de ida e volta ao destino de maneira previamente agendada, preço acessível. O aplicativo buscará atender a toda região Sudeste em viagens de maneira segura e

confortável. Dessa forma, haverá a fidelização do cliente através de um cadastro a fim de atender suas principais demandas urgentes e eletivas na saúde, educação e setores sociais, além de possibilitar a criação de vínculo entre o serviço e o cliente.

O aplicativo seria uma opção no mercado para atender as pessoas com deficiência, proporcionando uma maior oportunidade de emprego, comodidade e democratização do transporte. Os carros seriam modelos maiores e adaptados para atender com maior comodidade e também atenderia a todos os públicos, podendo ser uma opção também a pessoas com obesidade mórbida. No Instagram foram disponibilizadas as fotos do modelo do aplicativo.

No que tange a saúde, o exercício físico adaptado é uma forma de promover prevenção e reabilitação física, social e psíquica. A literatura ressalta diversos problemas associados à inatividade física. Os benefícios relacionados a atividade física são: melhora da questão orgânica, desenvolvimento músculo-ostearticular, cardiorrespiratório e melhora do metabolismo. Como benefícios psicológicos apontam a sensação de estar vivendo saudavelmente, percepção de melhor imagem corporal e reforço da autoestima (REIS, 2021).

No Instagram, foi exposto a importância do exercício físico na musculação, natação e no basquete adaptado. Para os pacientes paraplégicos são importantes os exercícios no domicílio de bíceps, tríceps, ombro, alternando em sua residência. Dessa forma, tem melhorias no aumento da força muscular, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e agilidade. As imagens utilizadas para a criação do conteúdo do protótipo referentes a categoria exercícios físicos estão relacionados ao paciente fazendo musculação, natação e basquete adaptado. A natação tem vários benefícios como a possibilidade de execução dos movimentos com o corpo imerso na água. O objetivo desta categoria é proporcionar uma melhor qualidade de vida, imagem corporal e autoestima, fatores que estão intrinsecamente ligados a atividade física.

Na alimentação, o quadro nutricional entre pessoas com deficiência demonstra alta prevalência de situações extremas, como o baixo peso e o excesso de peso. A fim de melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas, são necessárias ações, como o cuidado integral da pessoa, por exemplo, que reduzam o peso excessivo e a desnutrição. Os dados do perfil nutricional individual são essenciais para a realização

de atividades de intervenção, com estratégias adequadas a população alvo, para prevenção ou tratamento dos distúrbios nutricionais (CINTRA; CAMARGO, 2018).

No Instagram abordou-se o cardápio para pessoas com deficiência de maneira completa contemplando alimentos que fortalecem os ossos e os músculos, especificando situações em que a dieta deve ser hipocalórica para perder peso ou hipercalórica para ganhar peso. Nas fotos referentes a categoria alimentação saudável foi mostrado como um paciente que não tem os braços pode se manter independente e capaz de preparar sua própria refeição e de desenvolver outras atividades, como se maquiar. Reforça-se também a ideia da importância das moradias adaptadas para facilitar a rotina das pessoas com deficiência.

De acordo com a Convenção Internacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência com hierarquia de norma constitucional e a promulgação do Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei n. 13.146/2015), a informação é um direito fundamental da pessoa com deficiência por oportunizar o alcance dos demais direitos, assumindo perfil vinculado à acessibilidade que depende de informações claras, objetivas e em formato alcançável. Em tempos de pandemia da Covid-19, foram imprescindíveis informações acessíveis e recomendações sobre higienização pessoal, formas de mitigação de infecções, planos de restrições públicas tornando-se ainda mais relevantes para a preservação da saúde e da própria vida das pessoas com deficiência (BARBOSA; ALMEIDA, 2020).

Na categoria relacionada aos direitos constitucionais no Instagram, foram abordados tópicos referentes ao Transporte sem limites e artigos relacionados a educação. O Transporte Especial Sem Limite, realiza o traslado gratuito de pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida do município para escolas e tratamentos médicos, garantindo o direito de ir e vir do cidadão. Em relação a educação, foi abordado fotos de uma criança com Síndrome de Down e uma com Autismo, no qual os estímulos que uma criança recebe nos primeiros anos de vida vão interferir diretamente na sua trajetória escolar e no seu desenvolvimento futuro.

No que concerne aos vídeos disponibilizados no Instagram, o primeiro foi uma conversa com um estudante deficiente no qual foram abordados assuntos como faculdade, estágio, barreiras físicas, moradia e transporte na cidade de Belo Horizonte. E, também se relatou a importância das instituições de saúde públicas no

tratamento de qualidade. No segundo vídeo, foi mostrado a dedicação de modelos deficientes e que elas querem ser enxergadas não de uma forma assistencialista, mas pelo trabalho que realizam e pela sua competência.

Foram divulgados assuntos relativos à deficiência física, sensorial, intelectual, psicológica e social nas fotos em suas categorias respectivas. Dessa forma, foi criado o Instagram VIDA SAUDÁVEL ACESSÍVEL com formas de interação e divulgação ao alcance de todos e com intuito educativo e sugestivo para melhoria na qualidade de vida das pessoas com deficiência.

Considerações finais

A pesquisa atendeu ao objetivo proposto, o que foi obtido por um método considerado satisfatório para conhecer e compreender o universo dos significados, considerando o contexto envolvido. Diante do exposto, é possível chegar à conclusão que é necessário um engajamento social para promover o acesso a melhores condições de saúde e uma participação social efetiva, capaz de favorecer a inclusão.

Tomando como base o sentido da pesquisa que são as estratégias para a melhoria da qualidade de vida relacionadas a alimentação, exercícios físicos, saúde mental e direitos, chegou-se a conclusão que é necessário o acesso as melhores condições de vida e saúde para que todos possam viver bem e de maneira saudável.

Referências

ARAÚJO, Y.F.L et al. Acessibilidade da pessoa com deficiência física às unidades básicas de saúde. In **Revista Cogitare Enfermagem**, v. 27, n.1, 2022.

BACARIN, A.P.S; LEONARDO, N. Acessibilidade no ensino superior: percepções de funcionários com deficiência. In **Revista Fractal Psicologia**, v.34, n.1, 2022.

BAPTISTA, C.R Política pública, Educação Especial e Escolarização no Brasil. In **Revista Educação e Pesquisa**, v.45, n.1, 2019.

BARBOSA, H.H; ALMEIDA, V. O direito da pessoa com deficiência à informação em tempos da pandemia da Covid-19: uma questão de acessibilidade e inclusão.

Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia (IBICT), v.16, n.2, 2020.

CINTRA, R.M.G.C; CAMARGO, K. Perfil nutricional de pessoas com deficiência e a alta prevalência de obesidade em Síndrome de Down e na população feminina. In **Revista Ciência em Extensão Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Cultura – Unesp- Brasil**, v.14, n.3, 2018

OLESIAK, L.R. et al. A Ressignificações de Sujeitos com Paraplegia Adquirida: Narrativas da Reconstrução da Imagem Corporal. In **Revista Psicologia e Ciência**, v. 38, n. 4, 2018.

PUPO, A.C; ALMEIDA, K; TRENCH, M. Avaliação da qualidade de vida da pessoa com deficiência: revisão sistemática da literatura. In **Revista Distúrb Comum**, São Paulo, v.33, n.1, 2021.

REIS, F.J.; VIEIRA, F. **Exercício Físico Adaptado**: Uma revisão integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Uniceplac, p. 23, 2020.

SANTOS, T.V; MOREIRA, M; GOMES, M. Eu esqueço que sou deficiente: interações e sociabilidade de adolescentes com deficiência física que praticam esportes. In **Caderno de Saúde Pública**, v. 36, n.2, 2020.

SILVA, A et al. Estado de saúde mental e qualidade de vida das pessoas com deficiência em isolamento social. In **Journal of Human Growth and Development**, v.31, n.3, 2021.

WELLICHAN, D.S.P., SANTOS, M Atividade física adaptada para a pessoa com deficiência: o crossfit adaptado para um grupo com cadeirantes e amputado. In **Revista Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v.15, n.1, 2019.

Recebido: 10/12/2022

Aprovado: 20/02/2023

Publicado: 01/05/2023