

## Trabalho apresentado no 21º CBCENF

**Título:** POMPOARISMO NA TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM EM UM GRUPO DE IDOSAS

**Relatoria:** ALINE DO O ARAUJO  
Vitória Maria Vieira de Azevedo  
Taynara Gomes da Silva Costa

**Autores:** Gabryela Moraes Batista  
Alicia Maria Oliveira  
Elizanete de Magalhães Melo  
Andréia Christine Soares de Assis Ramalho

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Valorização, Cuidado e Tecnologias

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**Introdução:** As modalidades terapêuticas para treinamento da musculatura do assoalho pélvico (MAP) são relevantes para todas as idades e em especial para os idosos. As sustentações dos órgãos pélvicos, ajudam nas funções fisiológicas corretas de armazenamento e eliminação dos produtos de excreção, evitando a perda desnecessária de líquidos. A hipotonicidade da MAP é um problema que interfere diretamente no conforto dos idosos, principalmente das mulheres idosas, assim, a técnica do pompoarismo deve ser vista como o primeiro recurso de tratamento para o fortalecimento da MAP, por tratar de um método não invasivo que colabora com a melhoria do bem estar dessas mulheres. **Objetivo:** Descrever a experiência de acadêmicos de Enfermagem em um grupo de idosas que utilizam a técnica do pompoarismo para a promoção da saúde e prevenção de doenças. **Metodologia:** Corresponde a um relato de experiência acerca da vivência de acadêmicos do curso de enfermagem do Centro Universitário de João Pessoa-UNIPÊ, que aconteceu em agosto de 2018 em um grupo de idosas, do Centro de Atenção Integral para idosos, na cidade de João Pessoa, Paraíba. O grupo é formado por mulheres acima de 60 anos, coordenado por uma fisioterapeuta e tem por parceiros a enfermagem, através da professora e seus estagiários que colaboram agregando informações às atividades desenvolvidas para a prevenção da incontinência urinária e fecal. **Resultados:** Durante a experiência vivenciada, foi possível observar a motivação e interação do grupo que se reuni há aproximadamente onze anos e o quanto o trabalho feito tem reflexo direto no bem-estar das idosas. São realizados exercícios utilizando bolas bastões, cadeiras e colchonetes, com o intuito de diversificar as atividades a cada encontro. Os exercícios são orientados pela fisioterapeuta, que tem a preocupação com a execução correta e o cuidado para que cada idosa respeite seu limite, enquanto a enfermagem explica o porquê de cada movimento, utilizando imagens para ilustrar os grupos musculares envolvidos, além de elucidar, de forma sucinta, como tais movimentos podem colaborar com a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres. **Considerações Finais:** Podemos afirmar que a vivência no grupo de idosas que desenvolvem técnicas para fortalecer a MAP é relevante para formação do Enfermeiro, possibilitando a ampliação da visão acerca da atuação da enfermagem em grupos de idosos, expandindo o leque de atuação da enfermagem na promoção da saúde e prevenção de doenças.