

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PROMOÇÃO DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Débora Jennifer de Sousa¹
Dayane Aires de Queiroz Batista²
Nayranna Fernanda Ribeiro Barbosa Andrade³
Bárbara Kiane Santos⁴

RESUMO

O envelhecimento atualmente é uma realidade da maioria das sociedades no mundo inteiro. Onde a maioria delas estar vivendo em países em desenvolvimento. A promoção da saúde visa à diminuição da vulnerabilidade e dos riscos à saúde da população por meio da participação e controle social. Objetivo: Tendo o objetivo conhecer as estratégias de educação em saúde para a promoção de um envelhecimento saudável. Trata-se de uma revisão integrativa, que utilizou para avaliação artigos publicados entre os anos 2015 e 2020, com acesso completo na íntegra de forma gratuita, em portuguesa. O seguimento da pesquisa foi realizado a partir das bases de dados: LILACS e SciELO, sendo utilizadas, respectivamente, as seguintes expressões de busca: “Educação em Saúde” AND “Saúde do Idoso” e “Promoção da saúde” AND “Saúde do idoso”. Foram encontrados 11 artigos, que foram minuciosamente analisados e posteriormente obteve-se o total 4 artigos para composição da análise. Dentre as possíveis ações de promoção à saúde estão a atividade física, atividades em grupos, acompanhamento domiciliar, intervenção telefônica e aconselhamento com dinâmicas motivacionais. Contudo a realização de intervenções educativas demonstra uma significativa melhoria no que se refere aos aspectos da alimentação saudável, autocuidado, convívio social e saúde mental. Ressaltando que essa prática deve ser contínua para que o resultado seja considerado satisfatório.

Palavras-chave: Promoção da saúde, Saúde do Idoso, Educação em Saúde.

INTRODUÇÃO

Anteriormente considerado um fenômeno, o envelhecimento hoje, faz parte da realidade da maioria das sociedades no mundo inteiro. Onde o índice de pessoas com mais de sessenta anos está aumentando. Isso tanto é verdade que já se estima que no ano de 2050 vá haver cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos ou mais no mundo, sendo que a maioria delas estar vivendo em países em desenvolvimento (MORAIS, MENDES, ANDRADE, 2016).

Segundo Mota et al (2010), o aumento da expectativa de vida, se associa à relativa melhora do acesso da população aos serviços de saúde, como às campanhas nacionais de

¹ Graduanda do Curso de **Enfermagem** da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, deborajennyferalbuquerque@gmail.com;

² Graduanda do Curso de **Enfermagem** da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, dayannequeiroz24@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de **Enfermagem** da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, andradenayranna@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, barbarakianes@gmail.com;

vacinação, aos avanços tecnológicos da medicina, ao aumento do número de atendimentos pré-natais, ao acompanhamento clínico dos recém-nascidos e o incentivo do aleitamento materno exclusivo nos primeiros meses de vida, além de está relacionado com o aumento do nível de escolaridade da população, e aos investimentos na infraestrutura e saneamento básico.

Ainda que essas conquistas estejam longe de se distribuir de forma equitativa nos mais diversos países e contextos socioeconômicos. Conseguir chegar à velhice, que antes era privilégio de poucos, hoje passa a ser a norma mesmo nos países mais pobres. Esta foi com certeza a maior conquista do século XX que se transformou, no entanto, no grande desafio para o século atual (PEIXOTO, OLIVEIRA, 2018).

Desta forma, o processo do envelhecimento se torna multidimensional ocorrendo de forma gradativa, dinâmica e progressiva surgindo alterações funcionais, bioquímicas e morfológicas que podem afetar o funcionamento do organismo. Além de representar uma integração de vários fenômenos biológicos, psíquicos, culturais e sociais que se tornam constantes alvos de discussão, principalmente por envolver áreas da atenção à saúde do idoso ou uso de políticas públicas (SCHMINSKI; VIEIRA, 2016). Onde com o avançar da idade o declínio biológico, muitas vezes é acompanhado de doenças e dificuldades funcionais, entretanto, o estilo de vida adotado durante toda a vida, pode acelerar de forma precoce o surgimento desses declínios (MORAIS, 2017).

Muitas patologias associadas à velhice estão relacionadas a hábitos que o indivíduo teve durante toda a vida, como o sedentarismo, o stress, a má alimentação, má qualidade do sono, entre outros fatores, que frequentemente podem levar o indivíduo a doenças crônicas degenerativas e estas por sua vez, quando não tratadas, evoluem para condições clínicas mais graves (FIGUEIREDO, 2016).

Segundo Cachioni (2015) é possível que o envelhecimento seja um processo bem-sucedido quando associado ao prazer e bem-estar. Levando em conta este pensamento, emerge a necessidade da busca por um envelhecer saudável, para que esta fase da vida do ser humano possa ser vivida de uma forma ativa e com saúde, quebrando paradigmas de que a pessoa idosa é um ser debilitado e/ou dependente.

Com a população idosa cada vez maior, surge a necessidade de maior atenção por parte da sociedade de modo geral e em especial dos profissionais da saúde, buscando o aprimoramento e capacitação constante. Onde o profissional enfermeiro exerce um papel importante na assistência da pessoa idosa, buscando particularidades de cada indivíduo, oferecendo assim tratamento eficaz com garantia de qualidade de vida (ALCANTARA, CORREIA, RUFINO, 2015).

Além disso, o processo de envelhecimento ocasiona modificações biopsicossociais no indivíduo, que estão associadas à fragilidade, as quais podem resultar numa maior vulnerabilidade. Dessa maneira, muitas doenças podem surgir e ocasionando limitações ao idoso. Assim é nesse contexto que os profissionais da saúde estão inseridos, com o intuito de promover uma boa qualidade de saúde do idoso, fazendo com que seu envelhecimento seja saudável e ativo, de acordo, com o que é preconizado nas políticas públicas de saúde (MALLMANN et al, 2015).

Segundo MALLMANN (2015), a promoção da saúde visa à diminuição da vulnerabilidade e dos riscos à saúde da população por meio da participação e controle social. Além disso, o envelhecimento ativo centra-se na otimização das oportunidades de saúde, na participação nas questões sociais, espirituais, econômicas, civis e culturais, a fim de melhorar a qualidade de vida dos idosos e aumentando assim a expectativa de vida.

O envelhecimento deve ser vivido de uma forma ativa (OMS, 2005). Para tanto o envelhecimento ativo baseia-se em três pilares, sendo eles a saúde, segurança e participação. Ao mesmo tempo quando os fatores de proteção são elevados, as pessoas usufruem de uma melhor qualidade de vida, sendo capazes de cuidar de si e conseguem se mantendo mais saudáveis (CAMPOS et al, 2015).

Além disso, são utilizadas estratégias de promoção do envelhecimento saudável, as quais devem ser ancoradas na educação em saúde, proporcionando a participação do indivíduo em grupos, além de favorecer o aumento do controle de suas vidas, transformando sua realidade social e política, o empoderando para decidir sobre sua saúde. A educação em saúde é a atividade a ser desenvolvida por profissionais da saúde, sendo o enfermeiro a principal ponte para o estabelecimento de uma relação dialógico-reflexiva entre profissional e cliente, visando à conscientização do indivíduo sobre sua saúde e sua percepção como participante ativo de sua transformação de vida (MALLMANN et al, 2015).

Nessa perspectiva, a educação em saúde é entendida como prática para a transformação dos modos de vida dos indivíduos e da coletividade e, conseqüente promoção de qualidade de vida e de saúde. Assim, o presente estudo tem como objetivo conhecer as estratégias de educação em saúde para a promoção de um envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura cuja estratégia metodológica visa reunir resultados de estudos que abordem a temática proposta, apresentá-los e discuti-los de maneira sistemática e ordenada, com fins de contribuir para no conhecimento acerca do tema abordado. Para esse fim, realizou-se o seguimento da pesquisa a partir das bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO). Tendo sua busca de dados executada a partir do uso de descritores em ciências da saúde (Decs) e combinados, utilizando o operador booleano “AND”. Onde inicialmente, utilizou-se a busca pelos artigos através dos descritores a seguir; “Educação em Saúde” AND “Saúde do Idoso” e “Promoção da saúde” AND “Saúde do idoso”.

Os critérios de busca dos artigos pesquisados foram: para inclusão, que tenham sido publicados em português, entre os anos 2015 e 2020; que estejam indexados gratuitamente na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); Scientific Electronic Library Online

(SciELO); e que estejam disponíveis em textos completos. Para exclusão, todos os artigos incompletos, realizados há mais de 5 anos, e que não tenham relação com o objetivo do estudo.

Desempenhando a busca de dados sem a utilização dos filtros, obteve-se um total de 67545 artigos: sendo 4537 na LILACS e 63008 na SciELO. Realizada a aplicação dos filtros, obteve-se um total de 673 estudos: 359 na LILACS e 314 na SciELO, dos quais 11 foram considerados de maneira bastante detalhada para que fossem inseridos na revisão. Por fim, descartou-se todos os artigos repetidos, completos e incompletos que não apresentavam nenhuma relação com a temática a ser trabalhada, resultando na seleção de 11 artigos para análise e após a realização de leitura criteriosa, foram incluídos 4 artigos, sendo: 1 na LILACS e 3 na SciELO, utilizando-se exclusivamente os que estavam diretamente ligados ao objetivo do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização da busca na base de dados e seguidas as etapas de seleção e inclusão dos estudos, a amostra final totalizou 4 artigos incluídos na revisão, como demonstrado no **Quadro 1** contendo as informações de cada um desses estudos.

Quadro 1 - Estudos incluídos na revisão			
TÍTULO	OBJETIVO	CONCLUSÃO	AUTORIA
Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso.	Identificar as evidências científicas sobre as ações educativas em saúde voltadas à promoção da saúde do idoso.	Destaca-se a relevância da educação em saúde para a promoção do envelhecimento saudável parece não estar sendo investigada nas pesquisas científicas, considerando a incipiência das publicações sobre a temática no período estudado.	MALLMANN, D. G. et al
Intervenções educativas para promoção da saúde do idoso:	Identificar na literatura a produção científica sobre as	O Enfermeiro desempenha papel fundamental na promoção da saúde por coordenar o plano de cuidados pelo vínculo que	CARVALHO, K. M. et al

revisão integrativa.	intervenções educativas utilizadas por enfermeiros na promoção da saúde do idoso.	estabelece com os usuários, familiares e cuidadores a partir de ações educativas capazes de modificar atitudes e proporcionar saúde.	
Avaliação da intervenção telefônica na promoção do autocuidado em diabetes: ensaio clínico randomizado.	Avaliar a efetividade da intervenção telefônica na promoção do autocuidado relacionado à atividade física e ao seguimento de um plano alimentar.	Os resultados apontam que a intervenção telefônica tem efeito benéfico sobre o autocuidado em diabetes. O registro clínico obteve identificador primário	FERNANDES, B. S. M.; REIS, I. A.; TORRES, H. C.
Promoção da saúde de idosos frágeis e em risco de fragilização.	Identificar intervenções para promoção da saúde de idosos frágeis e em risco de fragilização.	As intervenções identificadas foram: reuniões educativas de grupos multiprofissionais, treinamento físico, visita domiciliar/programa de cuidados domiciliares, avaliação e suplementação nutricional, programas para manutenção da saúde e treinamento cognitivo; modelos/programas de gestão e monitoramento uso de dispositivos de tecnologia assistiva e programa de internação para reabilitação geriátrica.	SILVA, C. R. D. T. et al.

Tabela 1. Resumo das informações dos estudos selecionados. | **Fonte:** Autoria Própria (2020).

Por meio da análise dos estudos incluídos no presente trabalho, foi possível elencar algumas ações como, atividade física, atividades em grupos e aconselhamento com dinâmicas motivacionais. Portanto, conforme os artigos selecionados em nossa tabela selecionamos as principais ações de promoção da saúde realizadas pela equipe de enfermagem.

1. Atividade física

A atividade física tem sido uma importante ferramenta para a promoção em saúde estando entre os principais fatores de melhora da saúde, por apresentar efetividade para todas as populações, melhorando e facilitando o contato social, sendo ela adaptada à faixa etária do indivíduo, visto que o idoso praticante de exercícios físicos regularmente e que mantém uma vida social e uma atividade mental ativa podem ter uma maior garantia de sua independência e passa a viver com um bom nível de qualidade de vida. Sendo de fundamental importância o incentivo da prática de atividades físicas como ação de educação em saúde, promovendo a interação do idoso com outras pessoas e estimulando as atividades mentais através da sua participação ativa, contribuindo na melhora das atividades de vida diária e no bem-estar emocional (MALLMANN, 2015).

2. Atividades em grupos

No que se referem às atividades grupais, elas causam interação social e auxiliam consideravelmente na melhoria da qualidade de vida, o que depende principalmente dos meios utilizados para condução de tais atividades, além da abordagem dos assuntos a serem tratados e das necessidades dos idosos que frequentam esses grupos, visando a melhoria dos domínios social, físico e psicológico, bem como a autonomia do idoso, os quais tem um forte impacto na qualidade de vida. Onde o enfermeiro pode promover ações educativas em grupo, com o intuito de estreitar o vínculo com o idoso e identificar fatores que podem interferir em sua autonomia (PEREIRA et al, 2017).

3. Acompanhamento domiciliar

No que tange, o acompanhamento domiciliar destaca se como um dos instrumentos historicamente mais utilizados no âmbito da saúde comunitária, tendo resultados positivos no restabelecimento da saúde e do status funcional, minimizando as taxas de mortalidade e o

número de internações, além de contribuir para a otimização dos leitos hospitalares e do atendimento ambulatorial, tendo o intuito de reduzir custos, reintegrando o paciente em seu núcleo familiar e de apoio além de proporcionar assistência humanizada e integral por meio de maior aproximação da equipe de saúde com a família e estimular uma maior participação do paciente e de sua família no tratamento proposto, promovendo assim a educação em saúde.

Sengundo Silva (2019), visita domiciliar favorece o estabelecimento de vínculos e o fortalecimento das informações em educação em saúde, melhorando o nível de conhecimento sobre a nutrição adequada, benefícios do exercício físico além de medidas preventivas para quedas. No entanto, é uma intervenção de eficácia controversa e por não apresentar resultados expressivos para idosos não-fragéis e com fácil acesso à assistência a saúde, pois, ao viverem de forma independente em ambiente de baixa vulnerabilidade, eles não necessitam de intervenções de saúde intensivas e proativas.

4. Aconselhamento com dinâmicas motivacionais

A prática do aconselhamento implica na troca de informações, onde é possível realizar uma avaliação de vulnerabilidades/riscos e apoio emocional como estratégias de aconselhamento com dinâmicas motivacionais. Estando esse aconselhamento fundamentado na interação e na relação de confiança que se estabelecida entre o profissional e o usuário, as dinâmicas motivacionais se tornam facilitadoras de reflexão e a superação de dificuldades, além da adoção de práticas seguras e a busca da promoção da qualidade de vida desses idosos.

5. Intervenção telefônica

A intervenção telefônica é considerada uma metodologia bastante eficaz para realização da abordagem do usuário em sua casa ou comunidade, além de ser em horários flexíveis e otimizar o tempo dos atendimentos. Conseqüentemente, isso significa na disposição de uma estratégia educativa capaz de atingir um grande número de usuários que possuem dificuldades que vão desde barreiras geográficas, até barreiras financeiras dificultando assim o acesso ao serviço de saúde (FERNANDES, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentre as intervenções encontradas para promoção da saúde de idosos os artigos selecionados apontaram para reuniões educativas de grupo, atividade física, visita domiciliar/programa de cuidados domiciliar.

Contudo a realização de intervenções educativas demonstra uma significativa melhoria no que se refere aos aspectos da alimentação saudável, autocuidado, convívio social e saúde mental. Entretanto ressalta-se que para que esse resultado seja considerado satisfatório, bem como a ampliação do autocuidado, essa prática deve ser contínua, na qual a realização dessa intervenção poderá interferir de forma direta nos aspectos clínicos.

As ações de educação e promoção da saúde trazem diversas vantagens para os usuários, como por exemplo, o envolvimento dos idosos uns com os outros e com o profissional de enfermagem, a aprendizagem coletiva para o autocuidado.

Diante dos resultados, é possível destacar a relevância das ações de educação em saúde para idosos sendo necessária a implementação de novas ações, baseadas nos princípios da educação em saúde e mais condizentes com as necessidades dos idosos.

Por fim ressalta-se a importância do desenvolvimento de atividades em grupos pelos enfermeiros voltadas para os idosos, principalmente por ser uma importante ferramenta para a prevenção de incapacidades e complicações relacionadas às doenças crônicas, além de ser um importante apoio social e mental para os idosos que participam desses grupos.

REFERÊNCIAS

MALLMANN, D. G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v.20, n.6, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232015000601763&lang=pt>. Acesso em: 23 jul. 2020.

CARVALHO, F. F.B.; COHEN, S. C.; AKERMAN, M. Refletindo sobre o instituído na promoção da saúde para problematizar dogmas. *Saúde debate*, Rio de Janeiro, v.41, n.3, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042017000700265>. Acesso em: 23 jul. 2020.

CUNHA, J. S. Et al. Produção científica acerca da assistência de enfermagem no envelhecimento saudável da pessoa idosa. *Temas em saúde*, João Pessoa, 2019. Disponível em: <<http://temasemsaude.com/wpcontent/uploads/2019/06/fesvip201910.pdf>>. Acesso em: 23 jul. 2020.

CAMPOS, A. C. V.; FERREIRA, E. F.; VARGAS, A. M. D. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v.20, n.7, 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000702221>.
Acesso em: 24 jul. 2020.

OLIVEIRA, A. S. Envelhecimento populacional e o surgimento de novas demandas de políticas públicas em Viana/ES. Vitória. 2015. 239 f. Dissertação (Mestrado em Geografia) - Centro de Ciências Humanas e Naturais, Universidade Federal do Espírito Santo. Disponível em: <<http://repositorio.ufes.br/handle/10/3628>>. Acesso em: 24 jul. 2020.

MOLETA, A. C. Enfermagem na saúde do idoso. Editora e Distribuidora Educacional S.A., Londrina, 2017. Disponível em:
<http://www.santaisabel.com.br/upl/pagina_adicional/Download_ENFERMAGEM_NA_SAÚDE_DO_IDOSO-01-09-2019_19-12-58.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2020.

CACHIONI, M. Et al. Metodologias e estratégias pedagógicas utilizadas por educadores de uma universidade aberta a maturidade. Educ. Real, Porto Alegre. v.40, n.1, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S217562362015000100081&script=sci_arttext>. Acesso em: 24 jul. 2020.

CORREIA, A. A.; FREIRES, F. C.; LUCENA A. L. R. Assistência de enfermagem ao idoso em unidades de saúde da família. Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança. João Pessoa, 2015. Disponível em: <<http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/ASSIST--NCIA-DE-ENFERMAGEM-AO-IDOSO-EM-USF-PRONTO.pdf>>. Acesso em: 24 jul. 2020.

NOGUEIRA, M. F. Avaliação multidimensional da qualidade de vida em idosos: Um estudo no Curimataú ocidental paraibano. Tese (Doutorado em Saúde coletiva) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2016. Disponível em:
<https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/21160/1/MatheusFigueiredoNogueira_TESE.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2020.

FONSECA, S. C. Et al. O Envelhecimento ativo e seus fundamentos. São Paulo : Portal Edições: Envelhecimento, 2016. Disponível em:
<https://www.pucsp.br/sites/default/files/download/posgraduacao/programas/gerontologia/bo%20ok_-_livro_o_envelhecimento_ativo_e_seus_fundamentos.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2020.

CARVALHO, K. M. et al. Intervenções educativas para promoção da saúde do idoso: revisão integrativa. Acta paul. enferm. São Paulo. v.31 n.4, 2018. Disponível em:
<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010321002018000400446&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 25 out. 2020.

FERNANDES, B. S. M.; REIS, I. A.; TORRES, H. C. Avaliação da intervenção telefônica na promoção do autocuidado em diabetes: ensaio clínico randomizado. Rev. Latino-Am. Enfermagem. Ribeirão Preto. v.24, 2016. Disponível em:
<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010411692016000100396&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 25 out. 2020.

SILVA, C. R. D. T. et al. Promoção da saúde de idosos frágeis e em risco de fragilização.

Rev. Bras. Enferm. Brasília. v.72, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672019000800319&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 25 out. 2020.

PEREIRA, D. D. S.; DANTAS, E. H. M.; SOUZA C. A.S. Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade. Editora Unoesc. Joaçaba, 2017.

Disponível em:

<https://ufsj.edu.br/portal2repositorio/File/ppgpsi/ebooks/Aspectos_Biopsicossociais_do_envelhecimento.pdf>. Acesso em: 28 out. 2020.