



ATIVIDADES EDUCATIVAS SOBRE SAÚDE CARDIOVASCULAR PARA IDOSOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA (ILPI)

Amizael do Nascimento Mendes ¹
Eduarda Marques Guimarães ²
Alberiza Veras de Albuquerque ³

RESUMO

O envelhecimento populacional iniciou-se no final do século XIX na Europa Ocidental e ampliou-se, nos últimos dez anos por vários países em desenvolvimento. A nova expectativa de vida do brasileiro em 2025 será de 73,1 anos, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2007). O envelhecimento é um fenômeno múltiplo em seus fatores e subjetivo, não sendo importante apenas um olhar voltado para a idade de uma pessoa idosa mas a sua saúde e qualidade de vida no processo de seu envelhecimento. O aumento deste vertiginoso deste grupo etário instiga-nos à observação e estudos em nosso país e no mundo. Este artigo trata-se de um relato de experiência, um estudo qualitativo realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) com o objetivo de possibilitar a promoção da saúde e prevenção quanto as doenças cardiovasculares por meio de atividades educativas. Segundo Lourenço(2015), a educação em saúde pode influenciar em comportamentos positivos no idoso com intuito de promover uma vida saudável, mesmo em condição crônica. Como resultado foi possível verificar que as atividades realizadas contribuíram para uma melhor compreensão e esclarecimentos de dúvidas sobre os aspectos que compreendem um envelhecimento saudável, permitindo aos participantes a validação da qualidade de vida em seu processo de envelhecimento assi como mudanças nos hábitos nutricionais e de rotina da instituição que acolhera a proposta deste estudo.

Palavras-chave: Enfermagem, Saúde, Educação, DCNTs, Envelhecimento.

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Norte do Paraná-UNOPAR-
amizaellmendes12@gmail.com;

² Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Norte do Paraná-UNOPAR-
eduardaguimaraespink@gmail.com;

³ Prof^o Orientadora Especialista em Saúde Pública-FIP, Tutora do Curso Enfermagem da UNOPAR-
CG, alberiza.verasfermeira@gmail.com;



INTRODUÇÃO

A nova expectativa de vida do brasileiro será de 73,1 anos em 2025 segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2007). O aumento da perspectiva de vida cogita a melhora geral nas condições de vida das pessoas idosas, no entanto também implica maior possibilidade de que estes tenham de enfrentar grandes desafios com relação as doenças crônicas não transmissíveis.

A organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) define envelhecimento como processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, não patológico de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte. Para Straub (2010), o envelhecimento fisiológico compreende uma série de alterações nas funções orgânicas devido exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre organismo.

O envelhecimento atrelado aos maus hábitos de vida, possibilita o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) que majoritariamente são doenças cardiovasculares. Em resposta a esse fenômeno, o Ministério da Saúde do Brasil, por meio da Organização da Vigilância de DCNTs, tem implantado e aplicado políticas públicas para o enfrentamento cuja finalidade é conhecer a distribuição, extensão das doenças crônicas e seus fatores de risco.

O aumento de DCNTs é resultado também da globalização, urbanização, alimentação abusivamente calórica, sedentarismo e vícios (Organization WH 2011). Os indicadores de risco podem ser observados pelo estilo de vida da pessoa, que compreende ações como a prática de atividade física, hábitos alimentares, assim como comportamentos adquiridos no seu ambiente social segundo sua condição socioeconômica. (MALTA DC, et al, 2015)

A população idosa, torna-se o público-alvo para projetos na identificação dos fatores de risco cardiovasculares e na promoção de ações educativas e preventivas. Tendo em vista a necessidade de um modo de vida mais saudável em seu processo de envelhecimento. Segundo Dutra (2016), a prevenção pode evitar diversas comorbidades próprias do processo de senescência, contribuindo dessa forma para a longevidade e qualidade de vida da população como também para a redução de gastos públicos.



As ações educativas são instrumentos para a promoção do autocuidado da pessoa idosa, pois proporcionam o autoconhecimento, a auto funcionalidade e a prevenção de doenças ao longo de suas vidas. Segundo Lourenço (2015), a educação em saúde pode influenciar comportamentos positivos na vida da pessoa idosa e promover uma vida saudável até mesmo para aqueles que se encontram em condição de uma doença crônica.

Nesta perspectiva, a área de enfermagem pode desenvolver um papel significativo em meio de uma comunicação educativa quanto a prevenção das doenças e promoção da qualidade de vida em seu processo de envelhecimento.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa-ação de abordagem qualitativa, um relato de experiência de caráter descritivo de alunos da área de enfermagem da Universidade Norte do Paraná de Campina Grande na Paraíba. As atividades educativas foram desenvolvidas no período de fevereiro a junho do ano corrente. Encontros semanais com o intuito de promover a saúde e prevenção das DCNTs de pessoas idosas de uma instituição de longa permanência.

Na oportunidade foram realizados dez encontros na instituição. Participaram voluntariamente destes encontros um grupo de 10 pessoas idosas com idade a partir de 60 anos. Os encontros trataram das seguintes temáticas: Fatores de risco para doenças cardiovasculares; Saúde cardiovascular; Alimentação saudável; Obesidade; Sedentarismo; Envelhecimento Ativo; Envelhecimento Saudável; Prevenção de doenças; Atividade Física; Autocuidado; Práticas saudáveis na rotina institucional; Processos patológicos de base como aterosclerose;

Os encontros aconteceram semanalmente no turno da tarde, com estimativa de 40 min de atividades educativas, em atenção a rotina e realidades das pessoas idosas participantes. Propostas lúdicas e interativas, que possibilitassem à todos o espaço de fala, a compreensão de cada temática abordada e sobretudo a orientação à qualidade de vida dentro do ambiente institucional. Com a finalidade de repassar o informações de uma forma dinâmica usando de uma da metodologia ativa, em que os idosos participassem ativamente. Para isso, foram utilizados recursos como: vídeos, músicas, jogos, dinâmicas. Sempre finalizando com a proposta de uma roda de conversa como técnica mais viável para acolhimento e escuta de todas a demandas de dúvidas e entendimentos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É possível observar a necessidade que muitas ILPIs possuem no que diz respeito ao trabalho de equipe multidisciplinar. A alta demanda e condição das pessoas idosas em situação de acolhimento ainda se torna um componente desafiador quando pensamos em prevenção, pois na realidade observada neste estudo, muitas das pessoas idosas se encontram em tratamentos que exigem de toda a equipe de da própria instituição uma dinâmica ativa para atendimento a todos as pessoas acolhidas.

Observou-se que a proposta das atividades educativas trouxeram para as pessoas idosas uma nova disposição na rotina de suas vidas dentro da instituição. A participação ativa e frequência nos encontros demonstraram o interesse em conhecer a respeito de cada proposta de encontro.

Nos relatos foram mencionadas as dificuldade de adotar alimentos mais saudáveis tendo por justificativa o custo; os participantes também colocaram as dificuldades em vista de suas condições de vulnerabilidade social. Pois muitos encontram-se em situação de abandono familiar, contando apenas com a instituição para atendimento de suas demandas.

Dentro do que fora escutado, foi proposto a instituição a substituição de produtos industrializados por alimentos naturais como frutas, verduras, legumes com baixo custo por meio de parcerias com supermercados da região. Pois os idosos manifestaram a compreensão e o desejo da melhoria da qualidade de vida.

A cada encontro realizado, observava-se pelos relatos a construção de uma nova postura com adoção de hábitos saudáveis e acolhimento da instituição do que resultava como entendimento de melhorias para a rotina cotidiana dos idosos. Tomaik et al.(2016) afirma que a prevenção através de mudanças no estilo de vida e no ambiente da população revela-se como uma forma mais eficaz de controlar a epidemia de doenças cardiovasculares. E isso foi gradativamente sendo proposto e acolhido pelos idosos e pela instituição como meio de possibilitar maiores ganhos quanto ao envelhecimento saudável.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nessa pesquisa possibilitou compreender que os idosos residentes em ILPI são público alvo para realizar com eficácia a educação em saúde. Além disto, o uso de metodologias ativas aplicado ao contexto dos idosos nas atividades educativas ocasionou em efeitos positivos para o desenvolvimento das visitas realizadas. Assim como afirmara Lourenço (2015), a educação em saúde pode influenciar comportamentos positivos na vida da pessoa idosa e promover uma vida saudável até mesmo para aqueles que se encontram em condição de uma doença crônica.

As atividades realizadas na instituição permitiu adequação de nova postura mediante a qualidade de vida nos idosos, bem como adoção de novas medidas por parte da instituição para garantia da longevidade dos mesmos, sobretudo aos acometidos das DCNTs.

Diante do exposto, espera-se que este estudo possibilite aos profissionais de saúde, principalmente profissionais de enfermagem, desenvolver ações voltadas aos idosos considerando a individualidade em um ambiente coletivo.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192p.

GONTIJO, S. Envelhecimento ativo: uma política de saúde (world Health organization). Brasília: Organização Pan-Americana de saúde, 2005.

STRAUB, R. H., CUTOLO, M., ZIETZ, B et al. The Process of aging changes the interplay of the immune endocrine and nervous system. *Mech Ageing Develop.* 2010; 122: 1591-1611.

Dutra DD, Duarte MCS, Albuquerque KF, Lima AS, Santos JS, Souto HC. Cardiovascular doença e fatores associados em adultos e idosos cadastrados em uma unidade básica de saúde. [citado em 27 de setembro de 2016]; 8(2): 4501-09.

Valcarenghi RV, Lourenço LFL, Siewert JS, Alvarez AM. Nursing scientific production on health promotion, chronic condition, and aging. *Rev Bras Enferm.* 2015;68(4):705-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680419j>

Tomiak E, Chlabicz S, Mizgała E, Lukas W, Panasiuk L, Drzastwa W, et al. Prevenção de doença cardiovascular em um geral rural prática. *Ann Agric Environ Med [Internet].* 2016 [citado em 28 de abril de 2017];23(4):553–558.

Ferrari RFR, Ribeiro DMM, Vidigal FC, Marcon SS, Baldissera VDA, Carreira L. Motivos que levaram idosos hipertensos a procurar assistência na atenção básica. *Rev Rene [Internet].* 2014 [citado em 28 de abril de 2017]; 15(4):691-700

Queiroz RFQ, Alvarez ÂM, Erdmann AL, França ALM, Pereira CBS. Cardiovascular eventos e risco adicional em hipertensos idosos. *Rev. René [Internet].* 2014 [citado em 26 de setembro de 2016]; 15(1):52-9.

Monteiro NT, Neri AL, Ceolim MF. Insônia sintomas, cochilos diurnos e lazer físico atividades em idosos: estudo FIBRA Campinas. *Rev Esc Enferm USP [Internet].* 2014 [citado em 10 de junho de 2016]; 48(2):242-9.