

AÇÕES DE ENFERMAGEM PARA A QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO À SAÚDE DE IDOSOS

Suzane Gomes de Medeiros¹

RESUMO

O processo de transição sociodemográfica que tem marcado o mundo contribui para o crescimento da população idosa. Com isso, o aumento da expectativa de vida tem sido considerado um desafio para os países, em decorrência das comorbidades que acompanham esse público, com interferência na sua saúde e qualidade de vida. Nessa perspectiva, a enfermagem possui uma atuação fundamental na promoção da saúde da pessoa idosa, de forma a proporcionar um envelhecimento mais saudável e ativo, com benefícios para a qualidade de vida por meio de estratégias diversificadas que favorecem a saúde das pessoas na terceira idade. Objetiva-se compreender as ações de enfermagem para a qualidade de vida e promoção à saúde de idosos. Trata-se de um estudo descritivo, de caráter qualitativo, do tipo relato de experiência. Os participantes foram idosos adscritos em diferentes Unidades Básicas de Saúde no interior do Rio Grande do Norte, Brasil. O período da vivência correspondeu ao primeiro semestre de 2023. Os resultados apontam as ações de enfermagem que contribuem para a promoção do processo de envelhecimento ativo e saudável, por meio do desenvolvimento de atividades educativas em grupo, construção coletiva de conhecimento e discussões sobre a qualidade de vida na terceira idade com reflexões sobre o estilo de vida, oficinas lúdicas e rodas de conversa para o empoderamento da pessoa idosa e, incentivo à prática de atividade física e de lazer. Conclui-se que as estratégias desenvolvidas pela enfermagem direcionadas aos grupos de idosos das unidades selecionadas favoreceram a promoção da saúde e qualidade de vida desse público, com empoderamento para maior autonomia e capacidade crítica para tornarem-se coparticipes da sua própria saúde.

Palavras-chave: Enfermagem, Envelhecimento, Promoção da saúde, Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O processo de transição sociodemográfica que tem marcado o mundo contribui para o crescimento da população idosa, sendo o grupo social de 60 anos ou mais o que tem crescido de forma mais acelerada. Com isso, o aumento da expectativa de vida tem sido considerado um grande desafio para os países por ocasionar transformações sociais e econômicas. Diante disso, o envelhecimento global repercute na saúde pública, o que torna importante compreender as condições de vida dessa população (FERREIRA; MEIRELES; FERREIRA, 2018; RODRIGUES; DALA-PAULA, 2023; TOLDRÁ et al., 2014).

¹ Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - PPGENF/UFRN, suzanegomesm@gmail.com;

Sabe-se que o aumento da expectativa de vida, em geral, está acompanhado por comorbidades que acometem esse público, com interferência na saúde e qualidade de vida. Essas mudanças no perfil epidemiológico também alteram os indicadores de morbimortalidade, com padrões de doenças que são mais frequentes em determinadas populações, a exemplo das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), na população idosa (SOUZA; SILVA; BARROS, 2021).

As DCNT consistem em um dos principais problemas de saúde no mundo e, necessitam de uma resposta de todos os setores da sociedade, em decorrência da sua magnitude. O cuidado às pessoas com DCNT deve ser voltado para ações de educação, promoção à saúde e prevenção de agravos, de forma a propiciar mais qualidade de vida e empoderamento. Por apresentarem um elevado índice de mortes prematuras, alto grau de limitações, diminuição da qualidade de vida, impactos econômicos para a sociedade e famílias, se faz necessário uma abordagem diferenciada sobre as práticas desenvolvidas à estas doenças no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS) (BECKER et al., 2018).

Nessa perspectiva, a enfermagem possui uma atuação fundamental na promoção da saúde da pessoa idosa, de forma a proporcionar um envelhecimento mais saudável e ativo, com benefícios para a qualidade de vida por meio de estratégias diversificadas que favorecem a saúde das pessoas na terceira idade. Com isso, o modelo de atenção à saúde do idoso deve ser voltado para a avaliação da capacidade funcional, sendo este o indicador de saúde que melhor expressa a qualidade de vida, pois demonstra a aptidão para desenvolver o autocuidado e a independência (CASAGRANDA et al., 2015).

Como o envelhecimento interfere diretamente na qualidade de vida, esta requer a combinação de fatores diversos, com necessidade de uma avaliação multidimensional. Diante disso, entende-se a importância das ações de enfermagem voltadas para atitudes saudáveis e preventivas direcionadas ao cuidado com a saúde, de forma a promover o bem-estar e redução das limitações que acompanham o processo de envelhecimento (FONSECA et al., 2013; SOUZA; SILVA; BARROS, 2021;).

Dentre as ações de enfermagem para a qualidade de vida da população idosa, o enfermeiro pode promover estratégias educativas em saúde, com a oportunidade de motivá-los, ofertar orientações e esclarecimentos que sejam benéficos para um viver saudável (FONSECA et al., 2013).

A partir disso, este estudo justifica-se pelo crescimento de idosos na população brasileira, o que gera para o setor saúde novos desafios para a garantia de uma assistência integral a esse grupo de indivíduos. Se faz necessário portanto, refletir sobre a atuação dos

profissionais de saúde, especialmente do enfermeiro, para a promoção da saúde aos pacientes geriátricos.

Assim, tem-se como objetivo compreender as ações de enfermagem para a qualidade de vida e promoção à saúde de idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de caráter qualitativo, do tipo relato de experiência em diferentes Unidades Básicas de Saúde (UBS) no interior do Rio Grande do Norte, Brasil. O período da vivência correspondeu ao primeiro semestre de 2023, durante a disciplina de Estágio Supervisionado I, obrigatória para a formação do acadêmico.

Os estágios, com carga horária total de 400 horas, foram vivenciados por alunos do nono período do curso de graduação em enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior (IES) privada, de segunda a sexta-feira, nos turnos manhã e tarde. Nesses serviços de saúde, houve a colaboração de profissionais da equipe como enfermeiros, técnicos de enfermagem, médicos, dentistas e agentes comunitários de saúde.

Ao adentrarem nas UBS selecionadas como campo de estágio, os discentes foram orientados a realizar a captação da realidade, bem como para conhecer a dinâmica e processos de trabalho da unidade, seus profissionais e programas desenvolvidos. A preceptora de estágio responsável pelos alunos fez orientações sobre a importância de compreenderem a rotina para que pudessem conhecer a população que busca o serviço e suas principais demandas.

Após esse momento, identificaram a importância de realizar um projeto de intervenção direcionado para contribuir com a qualidade de vida e saúde da população idosa que frequentam as unidades. Com isso, o estágio supervisionado possibilitou aos discentes desenvolverem práticas a partir dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, favorecendo o aperfeiçoamento de suas habilidades técnicas.

Em diálogo com os profissionais desses serviços e, em face do envelhecimento populacional, houve a necessidade de formação de grupos de idosos nesses locais. Os grupos seriam coordenados pelos profissionais das instituições, em que, durante os estágios, as atividades foram executadas pelos acadêmicos de enfermagem.

Os participantes foram idosos adscritos nas UBS, previamente convidados, por meio de visitas domiciliares e convite pelos profissionais aos que compareciam no serviço pela demanda espontânea. Para a realização dos encontros, foram disponibilizados os ambientes dos próprios serviços, em locais arejados e amplos, no período matutino e com periodicidade mensal.

Este relato encontra-se em consonância com o Artigo 1 da Resolução 510 de 2016, do Conselho Nacional de Saúde, que faz referência sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, uma vez que, dispensa apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), pois não identifica os participantes da pesquisa e faz uso de dados que são de domínio público (CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Estágio Curricular Supervisionado em enfermagem é um momento em que o aluno desenvolve práticas nos serviços de saúde, sendo uma ferramenta importante para a sua formação. Durante esse período de aproximação entre as instituições de saúde e a academia, o discente articula os conhecimentos adquiridos durante o curso e utiliza na prática, na perspectiva de favorecer suas habilidades e competências, formação de um pensamento crítico ao futuro profissional e a capacidade de tomar decisões no contexto em que atua (RIGOBELLO et al., 2018).

A inserção dos alunos no estágio e a experiência de trabalhar com população de idosos na Atenção Primária à Saúde (APS), compreendeu um processo rico em conhecimentos e de aproximação da realidade. Conhecer o cotidiano dos serviços e desenvolver um projeto de intervenção durante esse momento foi uma vivência única para os alunos, em que articulados com a equipe da UBS, desenvolveram atividades com os idosos da comunidade.

O grupo de idosos era formado em sua maioria por mulheres, com idade entre 60 e 79 anos, proativos, e dedicados a cuidar de si próprios. Durante os encontros, a média de participantes era em torno de 18 idosos, sem desistência ao longo do semestre. Todos os idosos apresentaram interesse na continuidade do grupo, expressadas pela vontade de se envolverem em atividades de promoção à saúde.

Como forma de descrever as ações de enfermagem que contribuem para a promoção do processo de envelhecimento ativo e saudável e para a qualidade de vida, os encontros com os grupos de idosos buscaram trabalhar com atividades educativas, construção coletiva de conhecimento e discussões sobre a qualidade de vida na terceira idade com reflexões sobre o estilo de vida, oficinas lúdicas e rodas de conversa para o empoderamento da pessoa idosa e, incentivo à prática de atividade física e de lazer.

Com relação às atividades educativas, houve a preocupação de trabalhar o cuidado com a saúde física e mental dos idosos, em que o aumento da expectativa de vida deve buscar maneiras de envelhecer com maior qualidade de vida. O motivo para realizar ações com ênfase

na promoção à saúde foi o de favorecer a capacidade funcional, a independência, a autonomia e evitar o declínio da memória, considerando as diferenças de cada indivíduo sobre os efeitos do envelhecimento na função cognitiva.

Sabe-se que o declínio da memória associado à idade avançada pode ser um fator prejudicial para a realização de atividades de vida diária, com interferência na qualidade de vida (WANDERBROOKE et al., 2015). Durante a primeira oficina, buscou-se trabalhar com rodas de conversa, em que as discussões eram construídas coletivamente com os participantes. A fala e a expressão de cada sujeito era estimulada, de forma a contribuir com a interação do grupo.

O espaço físico da UBS foi organizado para recepcionar os idosos, com cadeiras dispostas em círculo, para garantir que todos os membros pudessem ver e serem vistos durante o encontro. Para esse momento, houve a participação de um profissional da educação física, com condução e auxílio pelos acadêmicos de enfermagem.

O educador físico realizou ações educativas que abordaram sobre a importância da prática de atividades físicas pelos idosos e dos momentos de lazer. Em seguida, conduziu um momento de alongamento, explicando a sua importância antes dos exercícios.

No segundo encontro, os enfermeiros das UBS trabalharam aspectos lúdicos voltados para a cognição dos idosos, iniciando o momento com uma pergunta: Como está a minha memória? Os presentes foram divididos em dois grupos, em que, todos os participantes tiveram a oportunidade de falar. Em seguida, foi proposta uma brincadeira, por meio do jogo da memória. Com isso, foi possível promover o estímulo cognitivo, voltado para a memória e socialização dos idosos.

Diante disso, entende-se a importância da assistência de enfermagem voltada para a promoção da saúde e qualidade de vida em idosos, em que se faz necessário considerar a percepção da saúde dos idosos. Com isso, o profissional enfermeiro deve ser preparado durante a sua formação para desenvolver habilidades e competências que atendam as necessidades psicológicas e cognitivas dessa população (CASAGRANDA et al., 2015; SOUZA; SILVA; BARROS, 2021).

O cuidado de enfermagem voltado para a saúde do idosos deve envolver ações que articulem o bem-estar social, físico e psíquico desses sujeitos, em que deve-se estimular a busca pelo envelhecimento digno e com qualidade de vida (CASAGRANDA et al., 2015). Desse modo, entende-se a importância de os alunos, durante a graduação, trabalharem com essa população, na perspectiva de desenvolverem metodologias e programas educacionais junto aos

idosos, reduzindo preconceitos e favorecendo a construção de conhecimentos que atendam as reais necessidades dos idosos.

O terceiro encontro foi desenvolvido com uma roda de conversa sobre o empoderamento da pessoa idosa. Nele, foram abordados temas como a alimentação saudável, os principais obstáculos para alimentar-se de forma adequada, o autocuidado e a socialização na terceira idade.

Buscava-se trabalhar estratégias que valorizassem a participação dos idosos, conhecendo sua história, seus hábitos de vida, costumes e preferências alimentares, favorecendo um ambiente de partilha, escuta e convivência prazerosa. Para esse dia, os idosos trouxeram alimentos para um lanche partilhado, com comidas utilizadas no cotidiano de suas refeições.

Procurou-se respeitar a cultura alimentar dos sujeitos, em que a proposta visava desenvolver nos idosos a condição de protagonistas pela sua saúde, em que a autonomia vai sendo consolidada a partir das experiências vividas e das decisões a serem tomadas. Os idosos foram estimulados a falar sobre os alimentos escolhidos e os benefícios ou malefícios de seu consumo periódico, com influência na sua qualidade de vida.

Para esse momento, os enfermeiros das UBS tiveram uma participação especial, em que procuraram discutir com os idosos a importância de uma alimentação saudável, resgatando os conhecimentos prévios dos participantes e seus saberes sobre os alimentos que tinham escolhido para o lanche.

Na roda de conversa, houve ainda a necessidade de discutir sobre a importância da alimentação saudável associada a prática de atividades físicas. Os idosos reconhecem que não adianta apenas tomar medicações para tratar suas doenças crônicas, é necessário se cuidar através de uma boa alimentação e de exercícios como caminhada, hidroginástica, dentre outros.

Em todos os momentos, os acadêmicos de enfermagem foram responsáveis pela condução das oficinas. Além da acolhida, com recepção dos idosos, verificação de pressão arterial e da glicemia capilar, houve a construção de vínculo, escuta qualificada das falas e relatos pelos idosos sobre o feedback dos encontros, com retorno positivo pelos depoentes.

Os acadêmicos expressaram gratidão pela participação e assiduidade dos idosos, abordando a importância da continuidade dos encontros mesmo após o término dos estágios. Os idosos agradeceram a contribuição e empenho dos alunos, os quais sentiram-se gratificados pelas palavras de afeto demonstrados durante os encontros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as estratégias desenvolvidas pela enfermagem direcionadas aos grupos de idosos das unidades selecionadas favoreceram a promoção da saúde e qualidade de vida desse público, com empoderamento para maior autonomia e capacidade crítica para tornarem-se coparticipes da sua própria saúde.

As oficinas oportunizaram aos alunos, durante o estágio supervisionado, experiências ricas de troca e partilha com os idosos, em que a formação do grupo possibilitou a execução de ações propulsoras à valorização dos saberes e valores dos idosos, contribuindo para que sejam atuantes em um cuidado emancipador.

Os momentos vivenciados revelaram a importância de produção do cuidado para um envelhecimento ativo e saudável, em que se entende a importância do enfermeiro nesse processo. Desse modo, torna-se essencial compreender as reais necessidades dos idosos para atuar de modo singular para ampliar o potencial de vida desses indivíduos.

O estágio supervisionado permitiu contribuir com uma formação adequada para a prática desses futuros profissionais de enfermagem. Compreende-se enquanto limitações do estudo o período curto para as intervenções, com apenas três encontros. Porém, entende-se a importância de estimular e favorecer a criação e fortalecimento de grupos voltados para a população idosa.

REFERÊNCIAS

BECKER, R. M.; et al. Práticas de cuidado dos enfermeiros a pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis. **Rev Bras Enferm**, v. 71, Suppl 6, p. 2643-9, 2018.

CASAGRANDA, L. P.; et al. Assistência de enfermagem na qualidade de vida do idoso: revisão integrativa. **Rev Saúde Com**, v. 11, n. 4, p. 408-417, 2015.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução nº 510/2016. **Dispõe sobre a pesquisa em Ciências Humanas e Sociais**. Diário Oficial da União, Brasília, 24 de maio de 2016. Seção 1, p. 44-46. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2013.

FERREIRA, L. K.; MEIRELES, J. F. F.; FERREIRA, M. E. C. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, v. 21, n. 5, p. 639-651, 2018.

FONSECA, G. G. P.; et al. Qualidade de vida na terceira idade: considerações da enfermagem. **Rev Enferm UFSM**, v. 3, n. 1, p. 362-366, 2013.

RIGOBELLO, J. L. et al. Estágio Curricular Supervisionado e o desenvolvimento das competências gerenciais: a visão de egressos, graduandos e docentes. **Esc Anna Nery**, v. 22, n. 2, p. 1-9, 2018.



RODRIGUES; K. L.; DALA-PAULA, B. M. Aspectos sociais e biológicos do envelhecimento individual, o estilo de vida e a nutrição como estratégias para a longevidade humana. **Estud Interdiscipl envelhec**, v. 28, p. 1-19, 2023.

SOUZA, E. M.; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1355-1368, 2021.

TOLDRÁ, R. C.; et al. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, v. 38, n. 2, p. 159-168, 2014.

WANDERBROOKE, A. C.; et al. Oficina de memória para idosos em uma unidade básica de saúde: um relato de experiência. **Psic. Rev**, v. 24, n. 2, p. 253-263, 2015.