

## ATIVIDADE EDUCATIVA ACERCA DA HIPOVITAMINOSE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Deborah Cybelly Tavares Pinangé Coutinho<sup>1</sup>

Diego Rodrigues da Silva<sup>2</sup>

Érica Vilar Ramalho<sup>3</sup>

Carolina Carvalho Nogueira<sup>4</sup>

Nathália Raíssa Gomes de Oliveira<sup>5</sup>

Layza de Souza Chaves Deininger<sup>6</sup>

### INTRODUÇÃO

Dada a importância do processo de envelhecimento com saúde, o cuidado da saúde do idoso na Atenção Primária à Saúde vem a garantir uma atenção integral e adequada às necessidades dessa população específica. Sendo assim um critério para diminuição dos índices de intercorrências durante toda sua longitudinalidade e promovendo ações voltadas para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. **Objetivo:** apresentar a experiência na realização de atividade educativa acerca da Hipovitaminose no processo de envelhecimento Atenção Primária à Saúde. **Métodos:** Estudo de abordagem descritiva, do tipo relato de experiência abordando temas como envelhecimento saudável, alimentação adequada e importância das vitaminas para a saúde do idoso. Essa atividade foi dividida em dois momentos. No primeiro, foi realizado o acolhimento dos pacientes, e no segundo momento, foi realizada uma palestra na sala de espera da unidade de saúde. **Relato:** Durante a atividade, foram utilizados recursos audiovisuais, assim como perguntas e respostas sobre mitos e verdades acerca das temáticas hipovitaminose, envelhecimento e alimentação saudável. Ainda foi discutida a importância da ingestão adequada de água e evitar alimentos ultraprocessados. Também foi destacada a importância do acompanhamento médico e nutricional para um envelhecimento saudável. **Conclusão:** O relato contribuiu de forma enriquecedora tanto para a comunidade como para os estudantes de medicina, por enfatizar a importância de promover uma alimentação equilibrada para uma maior longevidade e prevenção de doenças crônicas e déficits cognitivos na população idosa.

**Palavras-chave:** hipovitaminose, Idoso, Atenção Primária à Saúde, Envelhecimento.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de medicina da Faculdade de Ciência Médica da Paraíba-FCM/PB – AFYA deborahctp@gmail.com;

<sup>2</sup> Graduando do Curso de medicina da Faculdade de Ciência Médica da Paraíba-FCM/PB – AFYA dr185022@gmail.com

<sup>3</sup> Graduando do Curso de medicina da Faculdade de Ciência Médica da Paraíba-FCM/PB – AFYA erica.vilarr@gmail.com

<sup>4</sup> Especialista do Curso de Fonoaudiologia e da Faculdade Potiguar-RN - UE, Fgacarolina@gmail.com;

<sup>5</sup> Especialista em Atenção Farmacêutica e Farmácia Clínica pelo Instituto de Pós Graduação da Universidade Federal de Campina Grande/UFCG - PB, nathalia\_raissa14@hotmail.com;

<sup>6</sup> Professora da faculdade de ciências médicas da Paraíba-Doutora em modelos de decisão e saúde UFPB-layzadeininger@gmail.com.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência realizado durante os meses de março a maio de 2023 no estágio curricular do módulo de Integração Ensino-Serviço-Comunidade (IESC) V por discentes do quinto período de medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – FCM/Afya. A partir desse contexto foi realizada uma atividade educativa na Unidade Saúde da Família (USF), no município de João Pessoa, PB, no dia 24/05/2023, no horário das 8:00 às 11:00. Dessa forma, no primeiro momento foi realizado o acolhimento dos pacientes USF para marcação de consulta médica, assim como, segundo Gusso e Lopes (2019), descreve que no Brasil, a Atenção primária de Saúde (APS), norteada pela Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), destaca que é competência da equipe de saúde o acolhimento e a atenção à saúde da população adscrita, dentre eles a saúde do idoso promovendo um atendimento humanizado, equitativo e qualificado. Buscando estabelecer vínculos entre a equipe da USF e usuários, garantindo acesso aos serviços, oferecer orientação adequada, organizar o fluxo de atendimento e assegurar a continuidade do cuidado, fortalecendo assim a atenção primária à saúde.

No segundo momento foi realizada uma palestra na sala de espera da USF, que contavam com 20 idosos, sobre a temática “A Saúde do Idoso e a Hipovitaminose”. Onde tivemos como enfoque principal a diferença entre senescência e senilidade e a importância das vitaminas para se manter a saúde do idoso. Assim, É considerado idoso, o indivíduo com 60 anos ou mais, nos países em desenvolvimento, classificação essa, utilizada no Brasil. Enquanto nos países desenvolvidos, é a partir dos 65 anos de idade (RAMOS, 2010).

A saúde do idoso no Brasil foi instituída pela Lei nº 8.842 de 1994 e implementado em 1999 pela Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, com o objetivo de promover o envelhecimento saudável, garantindo o acesso aos serviços de saúde, promovendo a prevenção, realizando o diagnóstico precoce, o tratamento adequado e apoiando os idosos em situação de fragilidade, com ênfase na atenção primária (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Explicamos com a população, através de exposição do Datashow, sobre a temática hipovitaminose, o processo de envelhecimento e alimentação saudável, assim como realizamos uma interação, abrangendo seus conhecimentos prévios com a atividade sobre mitos e verdades acerca do processo de envelhecimento, que é um processo biológico normal, compreendendo um período de declínio das funções orgânicas e cognitivas, além da capacidade funcional restrita, pode vir consigo diversas comorbidades e muitos fatores, inclusive o surgimento de doenças e déficits nutricionais (MARTINS, 2019). Ademais, vitaminas desempenham um papel

fundamental na saúde do indivíduo jovem, assim como também na saúde do idoso, fornecendo nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do organismo. Elas contribuem para a proteção celular, fortalecimento do sistema imunológico, saúde óssea, função cognitiva, saúde cardiovascular e metabolismo energético. Vitaminas como C, E, D, B12 e o complexo B são especialmente importantes nessa fase da vida (LIMA, 2012).

Ainda discutimos a melhor forma de implementação das vitaminas por meio de uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes, como a ingestão de frutas, legumes, cereais integrais e proteínas magras, além de se evitar a ingestão de alimentos ultraprocessados e enlatados, assim como a importância de um acompanhamento nutricional e médicos para um melhor aproveitamento dos alimentos e em alguns casos, a suplementação vitamínica para conseguirem um melhor aporte nutricional para um envelhecer com saúde (LIMA, et al, 2020/ MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Lembrando ainda a importância do consumo de água e evitando o consumo excessivo de bebidas açucaradas. Destacando também a importância de se ter um tempo adequado para as refeições, com atenção ao ambiente e à forma de se alimentar, valorizando a cultura alimentar e o prazer de comer de forma saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Por fim, foi realizado um momento de integração para um lanche saudável entre os acadêmicos, os usuários e as equipes da USF.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, a realização da atividade educativa acerca da Saúde do Idoso e a hipovitaminose na Atenção Primária a Saúde revelou-se uma experiência enriquecedora para não apenas a comunidade, mas também para nós, acadêmicos de medicina e futuros profissionais médicos, onde observamos a importância desse tipo de atividade e enfatizando a necessidade de promover uma alimentação equilibrada para conseguir uma maior longevidade de forma mais saudável e prevenindo assim os agravos que tanto comprometem a Saúde do Idoso, como as doenças crônicas e déficits cognitivos. Além disso, destacamos a relevância da integração entre ensino, serviço e comunidade nesse processo de promoção e prevenção de agravos da saúde do Idoso.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da saúde. **Caderno de Atenção Básica. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa.** Brasília. 2007.

SILVA, Larissa Ádna Neves et al. Acesso e acolhimento na Atenção Básica da região Oeste do Pará. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 742-754, 2019.

GUSSO, Gustavo; LOPES, José MC, DIAS, Lêda C, organizadores. **Tratado de Medicina de Família e Comunidade: Princípios, Formação e Prática.** Porto Alegre: ARTMED, 2019, 2388 p.

LIMA, Mateus das Neves et al. **Hipovitaminose de suas implicações no processo de envelhecimento.** Anais do VII CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2020.

LIMA, Paula Loures Valle et al. Hipovitaminose D em idosos institucionalizados tratados com anticonvulsivantes, uma associação frequente. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, p. 172-175, 2012.

MARTINS, Caroline Machado et al. **Deficiência nutricional de micronutrientes em idosos: uma revisão de literatura.** 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Atenção à Saúde, departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014.**

RAMOS, L.R. **O país do futuro não pensa no futuro.** Gerontologia, 2010.