

AÇÕES EDUCATIVAS RELACIONADAS AO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL A PESSOA IDOSA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Monteiro Pires Bastos Junior¹; Maria Iverlania do Nascimento Silva²; Charles Maurício Barros dos Santos³; Manoela Joseane dos Santos⁴; Laíse Gabrielly Matias de Lima Santos⁵.

¹Acadêmico de enfermagem pelo Centro Universitário Tiradentes (mpiresbastos@outlook.com); ²Acadêmica de enfermagem pelo Centro Universitário Tiradentes (iver.maria@hotmail.com); ³Acadêmico de enfermagem pelo Centro Universitário Tiradentes (mauriciocharles@gmail.com); ⁴Acadêmica de enfermagem pelo Centro Universitário Tiradentes (manoelajoseane@hotmail.com); ⁵Orientadora e Enfermeira graduada pelo Centro Universitário Tiradentes (laise_gabrielly@hotmail.com)

INTRODUÇÃO

Uma das principais características da atenção primária do Sistema Único de Saúde (SUS) é a criação de equipes multiprofissionais que devem agir a fim de desenvolver práticas de saúde com integralidade para atender populações delimitadas por áreas geográficas. A política de trabalho preconiza a visão do ser humano de forma contextualizada à suas condições demográficas, epidemiológicas, socioeconômicas, políticas e culturais para que as ações de saúde sejam cada vez mais direcionadas e eficazes¹.

A educação em saúde é parte destacada das atribuições dos profissionais integrantes das equipes de saúde da família. A prática da educação em saúde requer do profissional de saúde uma proximidade com a comunidade, com a família e com o paciente inserido na atenção primária, respeitando suas questões éticas, sociais, culturais, religiosas e pessoais. Uma análise crítica da sua atuação, bem como uma reflexão de seu papel como educador é importante para todo indivíduo².

As ações educativas estabelecem-se como estratégias de ensino-aprendizagem desenvolvidas junto à população com a finalidade de debater e promover a tomada de decisão em relação às atitudes práticas de saúde para a melhoria da qualidade de vida³. Nesta perspectiva, uma ação educativa voltada para o idoso deve promover educação em saúde e estimula-lo nesta tomada de decisão. Para isso, a ação precisa ser articulada de maneira que se torne atrativa, comunicativa, participativa e interativa, para que o idoso se sinta livre para expor e compartilhar suas ansiedades e experiências, uma vez ao sentir-se valorizado, o mesmo tende a melhorar sua autoestima e cuidar mais de sua própria saúde⁴.

Ademais, as atividades sobre envelhecimento saudável devem ser estimuladas e elaboradas pela equipe de saúde, principalmente na atenção básica – local onde deve ser estimulada a conscientização em educação em saúde, seja com palestras, rodas de conversas, jogos, dinâmicas,

elaboração de café da manhã saudável e coletivo e dentre outras atividades que estabeleçam uma qualidade de vida e informativa para a população alvo⁵.

Em relação ao envelhecimento saudável são importantes as ações educativas, uma vez que os idosos, por questões da fisiologia do envelhecimento, estarem propensos a desenvolver patologias, limitações e/ou sofrer desse próprio processo, que é dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais⁶. Assim, cabe aos profissionais da saúde se qualificar e colocar em prática intervenções com enfoque na prevenção, no autocuidado, na qualidade de vida e nas questões do envelhecimento ativo e saudável.

Neste embasamento, este trabalho teve como objetivo mostrar por meio de relato de experiência como os acadêmicos de enfermagem desenvolveram ações voltadas para o envelhecimento saudável no ambiente de uma Atenção Básica do município de Maceió do Estado de Alagoas com enfoque no público idoso. As atividades compreendem de rodas de conversa, salas de espera, dinâmicas e atividades lúdicas com grupo de idosos.

Esse projeto é importante para toda comunidade acadêmica da área de saúde e para a população que busca atendimentos em instituições primárias de saúde, pois se verifica que os idosos que buscam atendimentos não possuem hábitos saudáveis e estão propensos a não desenvolver um envelhecimento saudável, já que grande maioria não recebe cuidados adequados sobre prevenção, autocuidado e educação em saúde. Assim, esse trabalho foi proposto para que os profissionais revertam esse quadro ou tentem minimizar problemas causados pelo processo de envelhecimento.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, avaliativa, bibliográfica e com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. Ao aporte bibliográfico foram utilizados artigos científicos nas bases de dados: SCIELO E MEDLINE. A metodologia qualitativa foi aplicada na experiência de um preceptor enfermeiro e de acadêmicos do décimo período de enfermagem do Centro Universitário Tiradentes – UNIT. O cenário deste estudo de caso é a Unidade Básica de Saúde José Tenório de Albuquerque Lins, localizada no bairro da Serraria em Maceió, Alagoas. A coleta de dados do relato de experiência data do período de Fevereiro a Junho de 2017. Para composição desta pesquisa foram realizadas rodas de conversa, salas de espera, dinâmicas e atividades lúdicas com grupo de idosos sobre condutas relacionadas ao envelhecimento saudável na atenção básica com idosos acima de 60 anos sem distinção de sexo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atividade 1: Sala de espera e roda de conversa: a importância da alimentação saudável

A primeira atividade realizada na Unidade Básica de Saúde José Tenório de Albuquerque Lins, foi uma sala de espera e roda de conversa sobre alimentação saudável e seus benefícios para a saúde do idoso. Na atividade foi levado um café da manhã saudável com frutas, sucos e alimentos ricos em vitaminas e sais minerais. Durante a atividade realizamos educação em saúde sobre o conceito de vitaminas, de sais minerais, proteínas e como é necessária uma alimentação regrada para a saúde e como também a importância de uma alimentação hipossódica, com baixa quantidade de gordura e açúcares para diminuir os riscos da obesidade, diabetes e hipertensão. Além disso, para os idosos hipertensos foi discutido os riscos da alimentação hiperssódica, como aumento da pressão arterial sistêmica e o seu não controle a níveis satisfatórios, risco para acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio, obesidade e problemas decorrentes do sistema cardiovascular. E para os idosos diabéticos o esclarecimento dos riscos alimentos ricos em glicose, no aumento do nível glicêmico e suas consequências para o organismo, como dificuldade de cicatrização de lesões e feridas, pé diabético, amputação de membros, insuficiência renal, impotência sexual e retinopatia diabética.

Atividade 2: Dinâmica mitos x verdades: o que o idoso sabe sobre atividade física e sedentarismo?

A segunda atividade realizada na Unidade Básica de Saúde José Tenório de Albuquerque Lins, foi uma dinâmica sobre atividade física. Assim, foi executado dentro da sala da assistência social, que era uma sala ampla onde eram realizados encontros de grupo de idosos mensais. Na dinâmica fizemos 10 perguntas sobre atividade física, e entregamos a cada paciente duas placas uma com o nome: mito e outra com o nome: verdade. A cada pergunta eles levantavam as placas conforme acreditavam serem as respostas corretas. Ao fim da dinâmica foi realizado um debate para esclarecer as dúvidas, além do mais, explanamos a importância da atividade física durante o dia a dia e o conceito de sedentarismo e seus malefícios para a terceira idade.

Perguntas e Respostas:

- 1) A atividade física ajuda a reduzir o estresse? VERDADE
- 2) O sedentarismo contribui para a obesidade? VERDADE
- 3) Pessoas com problemas do coração não podem fazer caminhada? MITO
- 4) Pessoas com mais de 70 anos podem praticar exercício físico? VERDADE
- 5) Exercício físico ajuda os músculos e reduz os riscos de queda? VERDADE
- 6) Caminhada diária de 30 minutos não previne doenças? MITO
- 7) Beber água durante o exercício físico é prejudicial à saúde? MITO
- 8) Caminhada ajuda nas dores da artrite? VERDADE

9) É recomendável caminhar quando o sol estiver bem quente, ao meio dia da tarde? MITO

10) É importante usar roupas e calçados confortáveis no exercício físico? VERDADE

Atividade 3: Ludicidade para a terceira idade: envelhecimento ativo e o bem-estar social e emocional

A terceira atividade realizada na Unidade Básica de Saúde José Tenório de Albuquerque Lins, foi uma paródia sobre o tema proposto com entrega de panfletos sobre bem-estar social e emocional, depressão e isolamento social e familiar. A finalidade deste tema é que os idosos estão propensos ao isolamento social com a família e a comunidade, e muitos preferem estar sozinhos e todos esses comportamentos aumentam as chances desse indivíduo desenvolver depressão, estresse ou outros problemas mentais e comportamentais. Nessa atividade, foi realizada uma panfletagem na Unidade Básica e no fim juntamos um grupo de idosos e fizemos uma paródia de uma música.

Paródia: Envelhecer é mara!

Mara, mara, mara

Mara, mara, mara

Cadê você, que ninguém viu?

Desapareceu, o idoso sumiu

Tá sozinho por aí querendo esquecer

A idade chega pra todos então não vai se entristecer

Cadê você, onde se escondeu?

Por que sofre se a velhice te escolheu?

Insiste em ficar nesse quarto

Espera e abraça chegar os 60 é mara

Deixa essa tristeza de lado

Vamos aproveitar a vida lado a lado

Sofre no presente e afeta a vida de todo mundo

Do que adianta chorar a depressão é amiga do defunto

Põe aquele roupa e sorriso

Entra no carro curtir a velhice de montão

E bota um sorriso e fica de boa

Vamos curtir a vida de montão

Azarar a vida e ficar felizão

Aproveitar a vida e ficar mara, mara

Esquece a idade e fica mara, mara, mara

Agora chuta essa tristeza e fica mara, mara, mara

Esquece a idade e fica mara, mara, mara

Agora chuta essa tristeza e fica mara, mara, mara

CONCLUSÕES

Esse estudo demonstrou o quanto as atividades na Atenção Primária são importantes para a prevenção, o autocuidado e a educação em saúde e o quanto a comunidade aceita e participa de atividades educativas quando estas são planejadas com o intuito de melhorar a qualidade de vida da população. Em relação ao idoso, tais ações são essenciais para a política nacional de saúde do idoso, pois se trata de um público que merece ser assistido com maior cuidado e necessita de maiores intervenções, já que a maioria sofre com as doenças crônicas e com o processo do envelhecimento.

Assim, é essencial que os profissionais de saúde coloquem em prática as atividades educativas em conjunto com a educação em saúde a fim de aderir o idoso a Unidade Básica de Saúde de maneira holística, respeitando suas limitações, individualidades, religião, cultura e etnias. Além disso, sua adesão confere um cuidado interdisciplinar mais eficaz, assim, além dos modelos biomédicos que propõe o SUS – Sistema Único de Saúde, as intervenções primárias, de prevenção e autocuidado serão realizadas, pois são os pilares que propõe o PNAB – Política Nacional da Atenção Básica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernandes MC, Backes VMS. Educação em saúde: perspectivas de uma equipe de Estratégia Saúde da Família sob a óptica de Paulo Freire. Rev Bras Enferm Brasília 2010; jul-ago; 10 jul-ago; 63(4): 567-73.
2. Oliveira HM, Gonçalves MJF. Educação em saúde: uma experiência transformadora. Rev Bras Enfermagem 2004; 57(6): 761- 3.
3. Ferreira EV. Educação em saúde: avanços da educação contemporânea. INESUL – Instituto de Ensino Superior de Londrina Londrina 2013; abr-jun; vol 20(4).
4. Neto ACM, Brito SCT, Vale JMM, Costa AR. As ações educativas como um instrumento de educação em saúde para a mudança de comportamento e permanência da pessoa idosa no programa do idoso da UBS-GUAMÁ: relato de experiência de enfermagem. Belém 2014.
5. Oliveira HM, Gonçalves MJF. Educação em saúde: uma experiência transformadora. Rev Bras Enferm 2004; 57(6): 761- 3.
6. Brito FC, Litvoc CJ. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, p.1-16, 2004.

RESUMO

INTRODUÇÃO: As ações educativas estabelecem-se como estratégias de ensino-aprendizagem desenvolvidas junto à população com a finalidade de debater e promover a tomada de decisão em relação às atitudes práticas de saúde para a melhoria da qualidade de vida. Nesta perspectiva, uma ação educativa voltada para o idoso deve promover educação em saúde e estimulá-lo nesta tomada de decisão. Para isso, a ação precisa ser articulada de maneira que se torne atrativa, comunicativa, participativa e interativa e tende a melhorar sua autoestima e cuidar mais de sua própria saúde.

METODOLOGIA: De aporte bibliográfico e qualitativo do tipo relato de experiência, o cenário é a UBS José Tenório de Albuquerque Lins, localizada no bairro da Serraria em Maceió, Alagoas. Os dados foram coletados no período de Fevereiro a Junho de 2017. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Para a composição deste trabalho foram utilizadas três ações educativas relacionadas ao envelhecimento saudável para idosos na Unidade Básica de Saúde. Atividade 1: Sala de espera e roda de conversa: a importância da alimentação saudável. Na atividade foi levado um café da manhã saudável com frutas, sucos e alimentos ricos em vitaminas e sais minerais. Durante a atividade realizamos educação em saúde sobre o conceito de vitaminas, de sais minerais, proteínas e como é necessária uma alimentação regrada para a saúde e como também a importância de uma alimentação hipossódica, com baixa quantidade de gordura e açúcares para diminuir os riscos da obesidade, diabetes e hipertensão. Atividade 2: Dinâmica mitos x verdades: o que o idoso sabe sobre atividade física e sedentarismo? Na dinâmica fizemos 10 perguntas sobre atividade física, e entregamos a cada paciente duas placas uma com o nome: mito e outra com o nome: verdade. A cada pergunta eles levantavam as placas conforme acreditavam serem as respostas corretas. Ao fim da dinâmica foi realizado um debate para esclarecer as dúvidas, além do mais, explanamos a importância da atividade física durante o dia a dia e o conceito de sedentarismo e seus malefícios para a terceira idade. Atividade 3: Ludicidade para a terceira idade: envelhecimento ativo e o bem-estar social e emocional. A finalidade deste tema é que os idosos estão propensos ao isolamento social com a família e a comunidade, e muitos preferem estar sozinhos e todos esses comportamentos aumentam as chances desse indivíduo desenvolver depressão, estresse ou outros problemas mentais e comportamentais. Nessa atividade, foi realizada uma panfletagem na Unidade Básica e no fim juntamos um grupo de idosos e fizemos uma paródia de uma música.

CONCLUSÕES: Esse estudo demonstrou o quando as atividades na Atenção Primária são importantes para a prevenção, o autocuidado e a educação em saúde e o quando a comunidade aceita e participa de atividades educativas quando estas são planejadas com o intuito de melhorar a

qualidade de vida da população. Em relação ao idoso, tais ações são essenciais para a política nacional de saúde do idoso, pois se trata de um público que merece ser assistido com maior cuidado já que são acometidos pelo processo do envelhecimento.