

O ENVELHECIMENTO ATIVO EVIDENCIADO EM ASSOCIAÇÃO DE IDOSOS NO MUNICÍPIO DE CUITÉ-PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jardely Karoliny dos Santos Silva(1); Matheus Figueiredo Nogueira (2)

¹Relatora. Graduanda do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande/Centro de Educação e Saúde, Unidade Acadêmica de Saúde. Sítio Olho D'água da Bica, s/n, Cuité, PB, 58175-000, jardelykaroliny@gmail.com

²Orientador. Docente do Curso de Enfermagem. UFCG/CES/UAENFE

INTRODUÇÃO

Atualmente o Brasil que se encontra em fase de desenvolvimento, apresenta uma pirâmide etária com projeções para uma maior expectativa de vida e uma diminuição no índice da taxa de fecundidade. Isso configura que em alguns anos o Brasil apresentará uma população predominantemente idosa, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (1).

O envelhecimento humano está associado a fatores intrínsecos e extrínsecos. As alterações fisiológicas intimamente ligadas ao processo natural de envelhecer estão relacionadas ao primeiro fator, ou seja, é o processo natural ao qual o corpo humano sofre transformações com o passar dos anos que diminui progressivamente a funcionalidade, sendo essa condição definida como senescência. Quando a exposição aos fatores extrínsecos que são causados por influências externas, como o estilo de vida, meio ambiente, doenças, condições socioeconômicas e etc, resulta em qualquer condição patológica durante o processo de envelhecimento configura-se como estado de senilidade (2).

Nesse contexto, ao refletir sobre as alterações ocorridas no corpo humano relacionadas aos fatores intrínsecos e extrínsecos durante o envelhecimento, a qualidade de vida do idoso pode ser diminuída quando sua capacidade funcional for afetada, interferindo diretamente na sua independência e autonomia(3). De acordo com a OMS (4-5) qualidade de vida é a “percepção do indivíduo de sua posição na vida em relação ao contexto e sistemas de valores nos quais se insere bem como seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

A funcionalidade é um reflexo da relação complexa entre as condições de saúde corporal e os fatores contextuais que interagem entre si. As deficiências em saúde apresentadas pelo indivíduo podem modificar a sua funcionalidade e dificultar na sua interação com o meio em que vive (2).

Assim, é possível notar que o processo de envelhecimento está associado a vários fatores, e a harmonia entre eles resultará em um envelhecimento ativo e também saudável (6). A experiência vivenciada que será tratada nesse artigo tem como objetivo relatar a participação ativa de idosos em um evento realizado pela disciplina de Saúde do Idoso, do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, através da percepção da monitora da disciplina.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência descritivo, de natureza qualitativa, sobre um evento denominado como I Workshop de Promoção da Saúde do Idoso, realizado durante a semana do Festival Universitário de Inverno, no dia 17 de agosto de 2017 no turno da tarde, com o grupo “Alegria de Viver” na associação São Vicente de Paulo na cidade de Cuité, situada no estado da Paraíba.

Durante esse evento, os alunos da disciplina Saúde do Idoso da Universidade Federal de Campina Grande realizaram dois momentos que ocorriam simultaneamente, um para apresentação de cinco eixos temáticos: I) Enfermagem na promoção do autocuidado na velhice; II) Enfermagem na prevenção da violência contra o idoso; III) Enfermagem na prevenção de quedas na velhice; IV) Enfermagem na atenção à saúde sexual do idoso; V) Enfermagem no manejo da polifarmácia em idosos e outro para aplicação de instrumentos para avaliação global do idoso: cartão Jaeger; escala de depressão abreviada; escala de lawton; índice de Katz; mini exame do estado mental; timed up and go test.

Estiveram presentes cerca de 80 idosos de ambos os sexos no evento, 3 pessoas responsáveis pela associação, 13 estudantes da disciplina, 3 monitores (2 da disciplina e 1 do evento) e 1 professor.

Para o referencial teórico foi realizada uma revisão da bibliografia, de caráter exploratório, com periódicos indexados nas bases de dados: “SCIELLO”, “CAPES” e “LILACS”, foram utilizados os descritores: envelhecimento, saúde do idoso, cruzados por meio do operador booleano “AND”. Utilizaram-se critérios de inclusão como: idioma português, artigos recentes dos últimos 5 anos (2012-2017), foram encontrados 59 artigos, mas apenas 5 foram selecionados, pois contemplavam a temática abordada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta de realizar o primeiro workshop de promoção da saúde do idoso foi bastante instigadora, pois, na cidade de Cuité, temos duas realidades distintas: de um lado idosos institucionalizados em uma casa de repouso; e do outro, idosos ativos, que desenvolvem as atividades da sua vida diária sozinhos, na maioria dos casos.

O evento surgiu com a ideia de ser uma atividade prática que resultaria em uma nota para a disciplina saúde do idoso. Porém, ao desenrolar do evento pude ter a percepção do quanto àquela atividade prática foi rica em conhecimento, o quanto aquela oportunidade de trabalhar com o público específico de idosos pôde trazer um olhar diferente do envelhecimento.

Foi surpreendente a quantidade de idosos participantes, a alegria, a vontade e a empolgação deles ao serem recepcionados pelos estudantes. Quando começaram as apresentações dos temas relacionados a saúde, toda a atenção foi voltada aos alunos que estavam apresentando. Ficou perceptível a vontade deles de aprender assuntos novos, de se empoderar mais sobre sua saúde, corroborando com o que o Ministério da Saúde expõe, que o objetivo das ações educativas é interferir no processo saúde-doença da população e promover autonomia individual e coletiva (7).

Durante a apresentação do tema que abordava a violência contra o idoso em toda a sua dimensão, muitos participantes citaram conhecer algum caso relacionado ao que estava sendo

abordado, o que nos deixou bastante preocupados, porque mesmo com toda informação na mídia, com os direitos assegurados pelo Estatuto do Idoso, ainda há casos que ocorrem dentro das residências e muitos idosos ficam submissos a sobreviver em tais condições.

Dessa maneira, é importante que ocorram mais ações voltadas à promoção a saúde do idoso, que aborde os mais variados temas possíveis, pois a disseminação do conhecimento promove sensibilidade e posteriormente a autonomia do indivíduo em relação a sua vida, sua vontade e o seu bem-estar (8).

Durante a aplicação dos instrumentos de avaliação global da saúde do idoso, pude perceber que mesmo com a idade cronológica já avançada, muitos desempenhavam suas atividades de vida diária sem nenhum problema, tinham autonomia sobre sua renda, eram independentes e muitas vezes são o suporte econômico familiar. Na avaliação, tive a percepção do que realmente é envelhecer com saúde, os idosos que frequentam a associação na sua maioria, participam de atividades físicas, danças e atividades culturais.

Dessa forma, refleti que as atividades realizadas em grupo estimulam sim a promoção da saúde, que os idosos em sua maioria, mesmo com todas as alterações orgânicas, só precisam de um pouco de encorajamento para realizar diferentes tarefas, introduzir novidades na sua rotina e assim adquirir novos hábitos que tragam benefícios para sua saúde.

CONCLUSÕES

O desenvolvimento de atividades como esse evento que fizemos é de extrema importância, pois ficou evidente a satisfação dos participantes, em relação a tudo o que foi desenvolvido e principalmente pelo contato que eles tiveram com os acadêmicos.

Tendo em vista a energia que o grupo alegria de viver nos passou, ficou evidente que é necessário o desenvolvimento de atividades acadêmicas naquele ambiente, não só uma atividade esporadicamente, mas projetos de pesquisa e extensão que acompanhe esses idosos durante o curso do envelhecimento.

Assim, podemos concluir que a inserção de atividades na vida do idoso, como a participação de grupos que tenham uma rotina de desenvolver tarefas, oficinas, apresentações culturais, debates sobre temas variados e etc, tem um rendimento considerável na promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

1 Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Projeção da população do Brasil por sexo e idade (2000-2060). Rio de Janeiro: IBGE, 2013. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/00000014425608112013563329137649.pdf>

2 Nogueira MF. *Avaliação Multidimensional da Qualidade de vida em Idosos: Um Estudo no Curimataú Ocidental Paraibano*. 2016. 145f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Universidade

Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN. From:
https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/21160/1/MatheusFigueiredoNogueira_TESE.pdf

3 Pereira LC, Figueiredo MLF, Beleza CMF, Andrade EMLR, Silva MJ, Pereira AFM. Fatores preditores para incapacidade funcional de idosos atendidos na atenção básica. Rev. Bras. Enferm. [Internet]. 2017 Feb [cited 2017 Sep 11] ; 70(1): 112-118. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672017000100112&lng=en.
<http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0046>

4 Campos ACV, Ferreira EF, Vargas AMD. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2015 July [cited 2017 Sep 10] ; 20(7): 2221-2237. Available from: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000702221&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015207.14072014>

5 Organização Mundial da Saúde (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. World Health Organization. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005. [acessado 2010 maio 28]. Disponível em: http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pdfs/envelhecimento_ativo.pdf.
[[Links](#)]

6 Dawalibi NW, Goulart RMM, Prearo LC. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2014 Aug [cited 2017 Sep 11] ; 19(8): 3505-3512. Available from: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000803505&lng=en.
<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014198.21242013>.

7 Brasil. Ministério da Saúde. Política nacional de atenção básica [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde. 2012[cited 2016 Apr 05]. Available from: <http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/pnab.pdf> [[Links](#)]

8 Mallmann DG, Galindo NNM, Sousa JC, Vasconcelos EMR. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2015 June [cited 2017 Sep 11] ; 20(6): 1763-1772. Available from: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000601763&lng=en.
<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>