

EDUCAÇÃO EM SAÚDE: PREVENÇÃO DE AGRAVOS NO PROCESSO SAÚDE-DOENÇA DA PESSOA IDOSA

Willames da Silva¹
Lethicia da Silva Campos²
Anne Carolinne Marie dos Santos Gomes³
Adriana Lira Rufino de Lucena⁴
Joselio Soares Filho⁵

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional no Brasil vem ocorrendo de maneira acelerada sendo relacionado com o rápido decréscimo das taxas de natalidade no país, além dos serviços de saúde voltados aos idosos que vem apresentando melhoras. O envelhecimento é um fenômeno natural, variável de indivíduo para indivíduo, relacionados a fatores biológicos, psíquicos e sociais. Atualmente, é essencial desenvolver a educação em saúde, com o intuito de encontrar novas estratégias que proporcionem visibilidade aos fatores de risco e aos agravos à saúde da população idosa. **Objetivo:** Descrever as atividades realizadas por acadêmicos de cursos da área da saúde em grupo de idosos, com fins de promover a saúde física, psíquica e social do idoso. **Método:** Foi realizada uma ação educativa por meio do uso das metodologias ativas, mais precisamente, técnicas de relaxamento, teatro e a dança com um grupo de idosos participantes de um projeto de extensão universitária, das Faculdades Nova Esperança – FACENE/FAMENE, João Pessoa-PB, entre agosto e setembro de 2017. Foi abordado sobre a saúde bucal e a importância sobre a prática de atividades físicas que envolvesse o relaxamento e a socialização. **Resultados:** Ao final das atividades percebeu-se notoriamente a elevação de sentimentos de autoestima, entusiasmo, contentamento, amor ao próximo e positividade, além dos conhecimentos adquiridos sobre os temas desenvolvidos. **Conclusão:** Consideramos que as intervenções com base nos métodos das metodologias ativas, podem estimular ao autocuidado, refletindo de forma positiva na qualidade de vida das pessoas idosas, principalmente, nos que possuem a sua saúde física, mental e social comprometida.

Palavras-chave: Educação em Saúde, Ensino, Idoso, Metodologia.

Apoio financeiro: Faculdades Nova Esperança.

¹ Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE, João Pessoa-PB, Brasil, willamesdasilva12@gmail.com;

² Graduanda em Farmácia pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE, João Pessoa - PB, Brasil, lethiciacampos02@gmail.com;

³ Enfermeira graduada pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE, João Pessoa - PB, Brasil, anne_carolinne32@hotmail.com;

⁴ Mestre em enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba - João Pessoa-PB, Brasil, adriana.lira.rufino@hotmail.com;

⁵ Professor orientador: Mestre em Patologia pela Universidade Federal de Pernambuco – Recife-PE, Brasil, jsof321@gmail.com.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional vem ocorrendo de forma mais notória em países desenvolvidos e, mais recentemente, em alguns países emergentes. No entanto, esse fenômeno no Brasil vem se manifestando de maneira acelerada sendo relacionado com o rápido decréscimo das taxas de natalidade no país (MELO et. al., 2017). De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2012, no Brasil a população idosa era de 12,8% (25 milhões de idosos), já em 2016 houve um aumento de 16% dessa população, passando de 12,8% para 14,4% compreendendo cerca de 29,6 milhões de idosos (IBGE, 2017).

O envelhecimento é um fenômeno natural, variável de indivíduo para indivíduo, interligados ao estilo de vida e as condições socioeconômicas e culturais, interferindo nas condições biológicas, psíquicas e sociais da pessoa idosa. Apesar dessas influências, o critério cronológico é o mais utilizado para definir que o indivíduo atingiu a velhice (FECHINE; TROMPIERI, 2015).

Durante o processo de envelhecimento, o ser humano sofre um decréscimo das capacidades motoras, redução da força e flexibilidade, dificultando a realização das atividades diárias e, conseqüentemente, a manutenção de um estilo de vida saudável (TRIBESS, 2016).

As alterações fisiológicas que causam perda da capacidade funcional ocorrem em idades mais avançadas, comprometendo a saúde e a qualidade de vida da pessoa idosa. Essas, por sua vez, podem ser acentuadas em concomitância a alterações antropométricas, ósseas, articulares, musculares, circulatórias e do sistema nervoso (SANTOS; JÚNIOR, 2014).

Durante essa ação ocorrem modificações físicas e fisiológicas que ocasionam a diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, podendo ocorrer assim diferentes condições biológicas em indivíduos na mesma faixa etária de idade. Biologicamente os aspectos molecular, celular, tecidual e orgânico sofrem alterações significativas se através deles são avaliadas as condições funcionais, físicas, mentais e de saúde durante o envelhecimento. As modificações fisiológicas afetam a morfologia e funcionalidade corporal, a bioquímica e a psicológica predispõe a maior vulnerabilidade, aumentando a incidência de processos patológicos (LADEIRA; COSTA; GUIMARÃES, 2017).

O ato de envelhecer traz para a população idosa e para as pessoas de forma geral, características e preconceitos que levam à exclusão ou a inclusão do idoso. Na sociedade existe um paradigma de que ao envelhecer não se tem condições de exercer atividades que antes era exercida na fase adulta, como as atividades laborais. Estes devem ter um hobbie e praticar

exercícios de forma árdua, afastando-se da velhice. Nesta perspectiva, a pessoa idosa exclui-se da sociedade, deixa de exercer sua autonomia e de integrar-se na sociedade, contribuindo para um envelhecimento com qualidade de vida prejudicada (CURCIO, 2015).

Diante da magnitude que é o processo de envelhecimento, o Estatuto do Idoso preconiza que este deve ser dotado de lazer, cultura, educação, esportes, produtos e serviços que respeitem a saúde equivalente a cada idade. Dessa forma, as atividades propostas para essa fase deve influenciar a inclusão social, o respeito à identidade da pessoa idosa, de forma que seus gostos, desejos não sejam excluídos e sim preservados (BRASIL, 2013; BRASIL, 2017).

A promoção da saúde é uma estratégia que proporciona visibilidade aos fatores de risco e aos agravos à saúde da população, por focar no cuidado ao indivíduo (coletivo e ambiente) de forma a construir estratégias e mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade (JANINI; BESSLER; VARGAS, 2015). Portanto, é de grande importância entender a influência da educação em saúde na vida da pessoa idosa, como também, estimular sua participação nas estratégias educativas essenciais para a manutenção da saúde e bem estar (PITZ; MATSUCHITA, 2015).

Nesta perspectiva, o presente estudo tem como objetivo descrever as atividades realizadas por acadêmicos de cursos da área da saúde em um projeto de extensão para idosos, com fins de promover a saúde física, psíquica e social.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência vivenciada por acadêmicos dos cursos de educação física, enfermagem, farmácia, fisioterapia e odontologia em um projeto de extensão universitário intitulado “Envelhecimento Saudável: Integração Ensino Comunidade na Promoção à Saúde e Prevenção de Agravos de Doenças da População Idosa”, pertencentes às Faculdades Nova Esperança - FACENE/FAMENE, localizada no município de João Pessoa-PB.

Foi proporcionado aos participantes do referido projeto uma ação educativa denominada “Anatomia para todos”. Foram realizados 12 encontros para planejamento da atividade entre os meses de agosto e setembro de 2017, sendo 09 realizados em agosto e 03 em setembro.

A ação educativa foi executada em setembro de 2017, em uma terça-feira, no turno da tarde (horário de funcionamento do projeto), com duração de 5hs. Ponderando a comodidade,

conforto e participação produtiva das pessoas idosas, as atividades foram executadas em 03 salas de aula. Cada ambiente abordou uma temática.

Sala 1- atividade de relaxamento e sensibilização: realizou-se um acolhimento através da “terapia do abraço” objetivando proporcionar aos participantes do referido projeto, relaxar a mente, as tensões físicas e mentais, permitindo-se abandonar as negatividades do dia a dia, buscando prepará-los para uma tarde produtiva, livre de estresses, além de orientá-los quanto à importância do relaxamento para o bem-estar durante suas rotinas e atividades diárias.

A sala foi composta de uma ambiência que incluía luzes apagadas, aromatizadores e sons em volume baixo para atuar na eficácia do relaxamento, e assim, proporcionar a tranquilidade do ser e organização de seus pensamentos. Em seguida, envolvidos com músicas relaxantes, foi executado técnicas de massagem (para o melhor deslizamento das mãos, utilizou-se de hidratantes disponibilizados para todos os idosos) e aromaterapia com o propósito de suavizar o estresse, a ansiedade, e assim, estimular para a busca do bem-estar com si próprio, a integração/socialização, com ênfase na importância do cuidado em si e com o outro. Posteriormente, em uma roda de conversa, foi discutido sobre o que sentiram durante o desenvolvimento da atividade.

Sala 2- peça teatral, apresentando os cuidados com a saúde bucal. Objetivou-se apresentar as estruturas da cavidade oral, como também, orientações gerais de como cuidar dos dentes, da prótese dentária, apresentar os profissionais voltados ao tratamento dentário de pessoas mais idosas, o perfil de um odontogeriatra.

A escolha pelo teatro para essa atividade baseou-se na estratégia da interatividade, para facilitar o processo de aprendizagem. Em seguida, foi exposto vídeos ilustrativos para facilitar a compreensão dos participantes. No término, foi realizado uma roda de conversa, para se ter um *feedback* com o intuito de identificar se a metodologia utilizada alcançou o objetivo.

Sala 3- Atividade recreativa: Realizou-se alongamento corporal e uma dinâmica através da dança, buscando estimular as pessoas idosas nessas práticas de saúde.

No término da atividade, os acadêmicos discutiram sobre os benefícios da atividade física na vida da pessoa idosa, como por exemplo, a prevenção de doenças como a hipertensão arterial, derrames, varizes, obesidade, depressão e diabetes; melhora da força muscular, diminuindo o risco de quedas; redução do consumo de remédios, melhora na sensação de bem-estar; redução das dores musculares; melhora no condicionamento físico geral; aumenta a autoestima, confiança e aceitação da autoimagem; redução do isolamento social por aumentar a proximidade com outras pessoas.

Cada sala foi organizada de acordo com seu eixo temático, para que os idosos se sentissem acolhidos e facilitasse o entrosamento, buscando despertar interesse pela temática proposta, estimulando assim, o compartilhamento dos conhecimentos e experiências.

Essas atividades tiveram como objetivo orientar esta população sobre a importância do cuidado com a saúde, a fim de despertar neles o interesse e incentivo para novas tomadas de decisões relacionadas ao seu processo de saúde-doença, adotando desta forma, uma melhor qualidade de vida.

DESENVOLVIMENTO

Foram realizados 12 encontros para planejamento da atividade entre os meses de agosto e setembro de 2017, sendo 09 realizados em agosto e 03 em setembro.

A ação educativa foi executada em setembro de 2017, em uma terça-feira, no turno da tarde (horário de funcionamento do projeto), com duração de 5hs. Ponderando a comodidade, conforto e participação produtiva das pessoas idosas, as atividades foram executadas em 03 salas de aula.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos dados demográficos dos idosos, constatou-se que há uma predominância do sexo feminino com 85 idosas e apenas 5 do sexo masculino. A idade média entre eles é de 62 a 85 anos.

As atividades deram início com a “Terapia do Abraço” para a troca de afetos e liberação de boas energias, com transmissão de calma e tranquilidade para aqueles que por ventura estavam necessitando, promovendo assim, a interação e socialização.

Ao fim da atividade, foi perceptível a redução da fadiga, dores, ansiedade, tensão e estresse, através das expressões faciais e corporais das pessoas idosas, como também, pelos relatos dos mesmos. Portanto, essas atividades ao serem praticadas de forma contínua proporcionará maior bem-estar e satisfação destas pessoas.

Estudos realizados por Williams e Penman (2015), sobre intervenções baseadas em relaxamento dirigidas a população idosa sempre apontam resultados favoráveis. Este tipo de prática tem vindo a consolidar-se como uma abordagem que por si só ou aliada a outras terapias, prevenir a recaída da depressão, reduz os distúrbios de ansiedade e da dor física crônica. Para além do seu valor terapêutico, as técnicas de relaxamento e sensibilização, acarreta também um

valor educativo e transformativo, podendo ser especialmente importante para pessoas idosas, ao contribuir para a cura do corpo e da alma.

Na sala que abordava os cuidados com a saúde bucal, foi possível perceber como os idosos apresentam dúvidas quanto ao tema. Os principais questionamentos abrangeram sobre a forma correta de escovar os dentes; a higiene da prótese dentária; dormir com a prótese dentária; a necessidade do uso do fio dental; entre outras.

Durante o decorrer da atividade foi identificado nas pessoas idosas participantes que o maior problema bucal existente no momento era a perda dos dentes, o qual, vem acarretando dificuldade na mastigação, digestão, gustação e pronúncia.

Em decorrência disso, a reabilitação protética torna-se fator importante para o restabelecimento das condições bucais ideais para essa população. Os casos que necessitam de novas próteses dentárias estão associados diretamente à incorreta higienização bucal e tempo exagerado de utilização dos aparelhos protéticos (LEVINSKI et. al., 2017).

Neste sentido, percebe-se a necessidade de desenvolver esse tipo de educação em saúde para esse público, visto que, as atividades educativas podem reduzir os riscos de enfermidades bucais, influenciando diretamente no processo saúde doença, visando uma melhor qualidade de vida.

Antes de dar início com as atividades de alongamento e dança, foi realizada uma sondagem sobre a temática exposta, para saber o nível de conhecimento acerca dessas práticas. Nessa sondagem, surgiram vários questionamentos sobre os problemas ósseos, os exercícios mais corretos para sanar as dores osteoarticulares, os melhores horários para realização desses exercícios.

Para o esclarecimento das dúvidas, foram demonstradas algumas atividades, como a dança, seção de alongamento. Todos interagiram de forma positiva.

Após a realização das atividades, foi perceptível a satisfação dos envolvidos em relação às práticas exercidas, evidenciado pelo relato verbal, onde os mesmos declararam se sentirem bem melhores, relaxados e confortáveis. Afirmaram ainda que, iriam levar tudo o que foi ensinado para o dia a dia deles, como forma de melhorar as suas atividades diárias, terem uma melhor qualidade no sono, equilíbrio e autoestima.

Tanto a dança como o alongamento já apresentam benefícios comprovados para a saúde do idoso, como afirma Fritzen e colaboradores (2015), pois essas atividades físicas trabalham a atenção, concentração, percepção, lateralidade, ritmo, memória recente, orientação espacial, estimulando diversas habilidades psicomotoras e cognitivas do idoso, melhora a coordenação

motora e o condicionamento físico associado à sensação de satisfação física e emocional do idoso, além de que propicia benefícios para o corpo e a mente.

Por fim, foi possível perceber que todas as atividades realizadas, por meio da ludicidade motivou o autocuidado das pessoas idosas, induzindo-os a terem maior independência na realização de suas necessidades diárias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que a abordagem utilizada no desenvolvimento das ações propostas nesse estudo, pôde estimular esse público a buscar melhor condição física, mental e social, para assim, aumentar a qualidade de vida das pessoas idosas que, principalmente, as que possuem sua saúde comprometida.

Dessa forma, entende-se que as intervenções de educação em saúde para as pessoas idosas precisam de metodologias que atendam a complexidade do processo de envelhecimento e associem os fatores que cercam o indivíduo, como as crenças, valores e modos de vida. Assim, sempre que possível, deve-se programar ações baseadas nos princípios da educação em saúde e nas necessidades específicas de cada pessoa idosa.

AGRADECIMENTOS

A Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, pelo apoio financeiro, disponibilização do espaço para realização das atividades.

Aos idosos, que contribuíram para a realização deste trabalho, agradecemos também por nos ensinarem a enxergar o envelhecimento da melhor forma possível.

A todos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização desse trabalho, o nosso especial agradecimento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MS- Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. Brasília, DF, 2013.

BRASIL. SF – Senado Federal. **Estatuto do Idoso**. Brasília - DF, 2017.

CURCIO, C. J. Inclusão e Exclusão na Velhice: A (Des) Construção de Identidades Sociais. Rio Claro, SP, 2015. Disponível em:

<<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/131832/000851767.pdf?sequence=1>>.
Acesso em 27 mar. 2018.

FECHINE, B.R.A; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2015.

FRITZEN, Á.et. al. **Benefícios da dança para idosos**. Efdeportes. Buenos Aires, v. 3, n. 20, p. 22-33, 2015.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **PNAD 2016: população idosa cresce 16,0% frente a 2012 e chega a 29,6 milhões**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2013-agencia-denoticias/releases/18263-pnad-2016-populacao-idosa-cresce-16-0-frente-a-2012-e-chega-a-29-6-milhoes.html>>. Acesso em: 24 de fev. 2018.

JANINI, J.P.; BESSLER, D.; VARGAS, A.B. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. **Saúde em Debate**, v. 39, p. 480-490, 2015. Disponível em: < https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0103-11042015000200480&script=sci_arttext&tlng=en>. Acesso em: 18 ago. 2018.

LADEIRA, J. S.; COSTA, B. D.; GUIMARÃES M. A. C. **Principais Alterações Anatômicas no Processo de Envelhecimento**. In: Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade, DANTAS, E. H. M.; SANTOS, C. A. S. (Org). Joaçaba: Editora Unoesc, 2017.

LEVINSKI, E. et. al. Atenção à saúde bucal do idoso institucionalizado por meio de ações de extensão universitária. **SALUSVITA**, Bauru, v. 36, n. 2, p. 393-408, 2017. Disponível em: <https://secure.usc.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v36_n2_2017_art_03.pdf>. Acesso em: 31 jan. 2019.

MELO, L.A. et. al. Fatores socioeconômicos, demográficos e regionais associados ao envelhecimento populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 4, p. 493-501, jul./ago. 2017. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232017000400493&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 24 de fev. 2018.

PITZ, A.F.; MATSUCHITA, H.L.P. Importância da Educação em Saúde na Terceira Idade. **UNICIÊNCIAS**, v. 19, n. 2, 2016. Disponível em: < <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/uniciencias/article/view/3595>>. Acesso em: 18 ago. 2018.

SANTOS, F.S.; JÚNIOR, J.L. O idoso e o processo de envelhecimento: um estudo sobre a qualidade de vida na terceira idade. **Id online Revista de Psicologia**, v. 8, n. 24, p. 34-55, 2014.

TRIBESS, S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Saúde. com**, v. 1, n. 2, 2016.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção Plena Mindfulness**: como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro, Sextante, 2015.

