

## DIALOGANDO SOBRE AUTOCUIDADO EM SALA DE ESPERA PARA CONSULTA DE ENFERMAGEM À/AO IDOSA/O

Maurizene Rodrigues Silva <sup>1</sup>  
Helena Vitória da Silva Pinheiro <sup>2</sup>  
Júlia Buonafina da Silva <sup>3</sup>  
Marília Juliane Pedrosa Gurgel <sup>4</sup>  
Fábia Maria de Lima <sup>5</sup>

### INTRODUÇÃO

A velhice é uma etapa do desenvolvimento humano decorrente do avanço da idade cronológica que desencadeia um processo de maturação biológica e natural no curso de vida, que compreende não apenas modificações orgânicas, mas também consequências psicológicas e sociais (BRITO, 2014). Com o crescimento significativo da população idosa observado nos últimos anos, decorrente dos avanços tecnológicos na área da saúde e das mudanças socioeconômicas da população mundial, a longevidade deixou de ser privilégio de poucas pessoas, mudando o foco das atenções para o processo de envelhecimento bem-sucedido (FERREIRA, 2017).

Porém, viver mais não é sinônimo de saúde e o envelhecimento traz consigo o declínio dos níveis de atividade física habitual, a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a esse processo (WHO, 2014). As alterações fisiológicas decorrentes da senescência podem afetar o equilíbrio hídrico nessa população, aumentando a suscetibilidade à desidratação, um dos problemas de saúde mais frequentes nos idosos e que, se não diagnosticada, pode ser fatal (ARAÚJO, 2013).

Nos idosos, a ingestão inadequada de líquidos aumenta o risco de vários problemas de saúde, como infecções urinárias, insuficiência renal, obstipação, dores de cabeça, confusão e delírio, estando também associada a um aumento das taxas de mortalidade em idosos hospitalizados (ARAÚJO, 2013). O grande desafio, portanto, passou a ser viver de forma mais saudável e com maior qualidade de vida, o que aponta para a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas que propiciem a autonomia, independência e um viver saudável (MARI et al, 2016).

O envelhecimento saudável é indissociável da existência de condições biológicas, psicológicas e sociais favoráveis ao exercício do autocuidado para a saúde. A teórica Dorothea Orem (1995) define o autocuidado como a prática de atividades realizadas pelo indivíduo em seu benefício para manter a vida, a saúde, o bem-estar. Quando o autocuidado é efetivamente realizado, ajuda a manter a dignidade, contribuindo para o desenvolvimento humano (COSTA, 2014).

Neste sentido, este estudo traz o enfoque na educação para o autocuidado dos idosos, visto que é um caminho para contribuir na preservação da sua autonomia, que se reflete na manutenção de sua capacidade funcional, mental e cognitiva, direcionando-os positivamente

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade de Pernambuco - UPE, [maurizene@yahoo.com.br](mailto:maurizene@yahoo.com.br);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade de Pernambuco-UPE, [helena.pinheiro.3004@gmail.com](mailto:helena.pinheiro.3004@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade de Pernambuco - UPE, [juliabuonafina@gmail.com](mailto:juliabuonafina@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade de Pernambuco - UPE, [pedrosamarilia@gmail.com](mailto:pedrosamarilia@gmail.com);

<sup>5</sup> Professor orientador: Doutora, Professora, Faculdade de Enfermagem Nossa Senhora das Graças - FENSG - UPE, [fabia.lima@hotmail.com](mailto:fabia.lima@hotmail.com).

através da educação em saúde. Logo, a finalidade desse trabalho é apresentar uma experiência com a proposta de sensibilizar os idosos através do diálogo e de dinâmicas lúdicas quanto a necessidade do autocuidado. E com isso, proporcionar aprendizado, fortalecimento de vínculos e promoção de saúde.

## **METODOLOGIA**

Neste trabalho relatamos a experiência vivenciada por acadêmicas em enfermagem, realizada em junho/2019, no Ambulatório de Geriatria do Hospital Universitário Oswaldo Cruz (HUOC), na cidade do Recife/PE. A vivência partiu da Prática de Saúde do Idoso, ofertada no sétimo período do curso de graduação em enfermagem, e compreendeu na aplicação de duas técnicas de grupo adaptadas para a educação em saúde. Participaram da vivência 17 idosos/as e quatro cuidadores/as que estavam presentes na sala de espera para consulta de enfermagem no ambulatório de Geriatria do HUOC.

A primeira técnica ocorreu no formato de dinâmica chamada “Balões Sentimentais”: a cada idoso/a foi entregue um balão e um lápis hidrocor colorido. Solicitou-se que desenhasse um rosto no balão e o rosto deveria expressar uma emoção que estava sentindo naquele momento. O objetivo dessa dinâmica era que os idosos compartilhassem abertamente seus sentimentos e emoções, de modo que o grupo se ajudasse no processo de vínculo e amizade. Terminada a tarefa, cada idoso explicou seu desenho associado à sua vida atualmente.

A segunda técnica ocorreu com dinâmica de grupo para abordagem do autocuidado: foram apresentadas várias placas com imagens retratando atividades da vida diária (tomar banho, alimentar-se, tomar medicações, cozinhar, fazer exercícios físicos, navegar em redes sociais, atividades de lazer e namorar, etc.). Pediu-se que cada um escolhesse a placa que representasse a atividade que sentia mais dificuldade de realizar, com o intuito de estimular o diálogo sobre como melhorar a realização daquela atividade com propostas sugeridas tanto pelas mediadoras quanto pelos outros idosos e cuidadores.

Ao final da atividade foi distribuído uma mochila contendo um copo e dois recipientes com sabonete líquido e xampu, como forma de estimular os hábitos de higiene pessoal e a ingestão hídrica de forma sistemática, mesmo quando não estejam sentindo sede. Ao término do encontro, foi feita uma avaliação de como haviam se sentido ao participar de tais atividades e como influenciaram no seu autocuidado. As avaliações foram muito positivas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As dinâmicas foram desenvolvidas no sentido de oferecer ao sujeito a autopercepção, estabelecer laços de cuidado consigo mesmo e propiciar o aprendizado capaz de contribuir para a melhoria da saúde, através da prática do autocuidado. As dinâmicas e os debates proporcionaram momentos de trocas de experiências e a criação de vínculos. Durante a ação foi possível observar que idosos e cuidadores, ao participarem das dinâmicas, riam, divertiam-se e aprendiam, conversando abertamente sobre a temática proposta.

Essa interação de forma alegre e descontraída é uma estratégia que traz proximidade entre profissional e idoso, sendo, pois, uma habilidade em receber e transmitir mensagens, a qual contribui para a melhoria da comunicação. Segundo a Política Nacional de Humanização o acolhimento por meio da comunicação deve estar presente em todos os momentos do processo de atenção de maneira a alcançar a todos que participem na produção da saúde.

A primeira dinâmica funcionou como um quebra-gelo, e a maioria dos idosos presentes expressaram sentimentos bons como felicidade, fé, esperança e alegria, com exceção de uma idosa cadeirante que expressou o sentimento de tristeza. Com essa atividade

inicial todos se mostraram empolgados e na expectativa da próxima atividade proposta, intitulada de “Autocuidado”.

Nesta atividade a maioria dos idosos/as presentes referiu ter dificuldade em realizar exercícios físicos e de saírem de casa para um passeio. Nenhum deles afirmou manter contato com velhos amigos, nem através das redes sociais. Apenas uma idosa afirmou fazer parte de um grupo de dança. Uma cuidadora comentou o fato de os idosos não gostarem de tomar banho e da dificuldade encontrada para convencê-los. A partir deste comentário, iniciou-se a conversa sobre a importância do autocuidado, e da necessidade da hidratação/ingestão hídrica, para a manutenção da função renal.

A enfermagem é responsável pelo cuidado dos pacientes, o que inclui os idosos. Para tanto, os profissionais precisam de conhecimentos e habilidades específicos acerca do cuidado do idoso. Assim, destaca-se a importância da atuação da enfermagem com ênfase na promoção da saúde dos idosos, mediante iniciativas e alternativas de educação em saúde que incluam o autocuidado. De acordo com Dorothea Orem (1995), a Teoria do Autocuidado visa reconhecer a importância da pessoa como aquela que exerce o controle sobre si e sua assistência, devendo o sujeito participar das decisões, considerando seus valores, crenças e seu nível de conhecimento.

Ao finalizarmos a ação, os idosos e acompanhantes demonstraram-se gratos com as dinâmicas e debates realizadas avaliando a ação com as seguintes frases: "Muito Obrigada por este momento", "Atitudes assim deixam a profissão de vocês mais bonita", "Era de ações como essa que eles (idosos) precisavam. Essa forma de tratar (pacientes) ajuda a melhorar a vida deles e tira a angústia da espera". Diante do desfecho satisfatório observado pelas discentes que conduziram a atividade, pôde-se avaliar, juntamente aos idosos e acompanhantes, que o objetivo proposto neste trabalho foi cumprido. As dinâmicas e o diálogo realizado foram de grande relevância e trouxeram benefícios a todos os participantes da ação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração desse trabalho possibilitou aos acadêmicos de enfermagem a constatação de que atividades lúdicas são excelentes instrumentos para estabelecer diálogos e interações durante as práticas educativas. As dinâmicas utilizadas permitiram a contextualização do tema, incorporando-o ao cotidiano da vida de idosos e cuidadores, facilitando assim, o aprendizado sobre o autocuidado de forma alegre e descontraída.

A realização da ação na sala de espera para a consulta geriátrica nos momentos que antecedem a consulta, contribuiu para que idosos e acompanhantes ficassem mais à vontade para expor sua rotina, suas queixas e seus sentimentos, tornando-os mais próximos e estabelecendo vínculos com os acadêmicos que coordenaram a ação, sem a preocupação de perderem o horário da consulta.

A resposta espontânea dos idosos e acompanhantes aos estímulos oferecidos, a participação ativa e a sua avaliação positiva dos momentos de vivência realizada ao final da ação demonstraram que os objetivos de sensibilização para o autocuidado, a facilitação do aprendizado, estabelecendo vínculos e direcionando-os positivamente a través da educação em saúde foram alcançados. Ressalte-se que a ação realizada proporcionou igualmente para idosos, acompanhantes e acadêmicos um valioso aprendizado.

Ficou evidente para nós que a construção junto aos idosos e cuidadores do conhecimento técnico-científico para o autocuidado, respeitando as suas características individuais, não significa que o profissional está fugindo à sua responsabilidade de realizar um cuidado ativo e especializado. Pelo contrário, trata-se de objetivo a ser perseguido por

profissionais de saúde humanizados e preocupados em promover um cuidado emancipativo, no qual o idoso seja o agente no processo de autocuidado, estimulando a sua autonomia e independência.

**Palavras-chave:** Idoso, Autocuidado, Hidratação, Envelhecimento, Educação em saúde.

## REFERÊNCIAS

1. BRITO, Annie Mehes Maldonado. Autocuidado na velhice: componente essencial para a saúde da pessoa idosa. UNIGRAN. 01/10/2014. Cons. Reg. Psicologia MS. 2014. Disponível em: <<http://www.crpms.org.br/noticia/autocuidado-na-velhice-componente-essencial-para-a-saade-da-pessoa-idosa/97#.XP20GYhKjIU>> Acesso em 04.jun.2019. 22:38H.
2. Brito, M. da C.C., Freitas, C.A.S.L., Mesquita, K.O.de & Lima, G.K. (2013, junho). Envelhecimento populacional e os desafios para a saúde pública: análise da produção científica. Revista Kairós Gerontologia, 16(3), pp.161-178.
3. FERREIRA, *Olívia Galvão Lucena et al. Representações sociais do envelhecimento e da saúde de pessoas idosas com e sem o diagnóstico de HIV/AIDS*. Natal: EDUFRN, 2017. p 144. Disponível em <https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/24702/1/representacoessociais.28.12.pdf> Acessos em 07.jun.2019. 20:40H
4. WHO World Health Organization. Envelhecer bem deve ser uma prioridade global. Comunicado de imprensa. Genebra, 06.nov.2014. Disponível em: <<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/lancet-ageing-series/en/>> Acesso em 08.jun.2019. 10:35H.
5. ARAÚJO, Maria Lúcia Azevedo. A Desidratação no idoso. Universidade Fernando Pessoa Faculdade de Ciências da Saúde. Porto, 2013. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4177/1/Tese%20-%20A%20desidrata%C3%A7%C3%A3o%20no%20idoso.pdf> Acesso em 08.jun.2019. 04:31H
6. MARI, Fernanda Rigoto; ALVES, Gehysa Guimarães; AERTS, Denise Rangel Ganso de Castro; CAMARA, Sheila. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2016; 19(1):35-44. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n1/pt\\_1809-9823-rbagg-19-01-00035.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n1/pt_1809-9823-rbagg-19-01-00035.pdf) Acesso em 08.jun.2019. 03:49H
7. COSTA, Sibely Rabaça Dias da; CASTRO, Edna Aparecida Barbosa de. Autocuidado do cuidador familiar de adultos ou idosos dependentes após a alta hospitalar. Rev Bras Enferm. 2014 nov-dez;67(6):979-86
8. Orem DE. Nursing: concepts of practice 5ed. St. Louis (US): Library of Congress; 1995.
9. Manual de Dinâmicas Oficina de Ideias – Disponível em <[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3003146/mod\\_resource/content/1/ManualDinamicas.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3003146/mod_resource/content/1/ManualDinamicas.pdf)> Acesso em 06/06/2019. 06:36H.