

## **Envelhecimento saudável na população idosa da Vila de Ponta Negra:**

### **Relato de experiência**

Ana Katherine Romero Ferreira <sup>1</sup>

Ana Karolina de Lima Alves da Silva <sup>2</sup>

Bruna Ruselly Dantas Silveira <sup>3</sup>

Emmily Sayonara Fernandes da Costa <sup>4</sup>

Caroline Evelin Nascimento Kluczynik Vieira <sup>5</sup>

### **INTRODUÇÃO**

De acordo com dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde, até o ano de 2025 o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos. No final dos anos de 1990, a OMS passou a adotar o termo “envelhecimento ativo”, conceituando o termo como meio de promover não somente a locomoção da pessoa idosa, mas como forma de inclui-lo na sociedade, como, por exemplo, no meio político ou mesmo em outros eventos que precisam da participação social (OMS, 2005).

Nesse cenário é relevante resgatar o termo “envelhecimento saudável”, o qual contempla a combinação entre o envolvimento ativo com a vida, por meio de estabelecimentos de relações sociais e atividades produtivas, a ausência de doenças e a manutenção da capacidade funcional (VITORINO; MIRANDA; WITTER, 2012).

Dessa forma, observa-se que há uma preocupação sobre os meios que propiciem aos idosos não somente mais anos de vida, como também qualidade de vida. Tal processo consiste na adequação ao conjunto de mutações que ocorrem no decorrer dos anos, o que possibilita aos idosos manterem seu bem-estar físico, mental e social (VALER et al., 2015).

Um dos meios para proporcionar o envelhecimento saudável é a inclusão do idoso em grupos de educação em saúde, os quais geralmente são formados no âmbito da Atenção Básica,

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, anakatherine@gmail.com;

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, anaklasilva@gmail.com;

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, brunaruselly@live.com;

<sup>4</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, emilysayonara@hotmail.com;

<sup>5</sup> Professor orientador: Mestre, doutora e pós-doutora em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, carolinekluczynik@gmail.com.

nas Unidades Básicas de Saúde, as quais possuem equipe multiprofissional. No qual há destaque para o protagonismo do enfermeiro, como coordenador e articulador do cuidado. Destaca-se a importância desse profissional no desenvolvimento de intervenções direcionadas para aumento da capacidade funcional dos idosos, independência e autonomia, envolvimento social, bem-estar do indivíduo e tantos outros (PAIVA et al., 2016).

Esses grupos de idosos tem o potencial de proporcionar maior qualidade de vida, uma vez que, por meio dos agrupamentos, são promovidas reuniões semanais, visitas e passeios as mais diversas localidades, como: museus, barcos-escolas, santuários e outras atividades diversas.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo relatar os cuidados realizados por enfermeiros com potencial para contribuir com o envelhecimento saudável.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado em uma visita a um grupo de pessoas idosas residentes da vila de Ponta Negra, realizada por discentes do curso de graduação em enfermagem, através do componente curricular Introdução à Enfermagem em Gerontologia, ofertada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, situada no município de Natal/RN.

A visita técnica ocorreu no dia 09 de novembro de 2018 no turno matutino. Nesse dia, foram apresentadas ao grupo duas palestras e uma peça teatral, cujo público-alvo eram a população idosas e os membros da equipe de Saúde da Família da Unidade Básica de Saúde do bairro de Ponta Negra. As atividades realizadas para o grupo nesse encontro foram dedicadas à comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa.

Ao final da ação, os alunos foram oportunizados a dialogar com alguns dos participantes desse encontro, além disso, foi aplicado um roteiro de entrevista semi-estruturada em uma amostra de 2 idosos, cujo objetivo era conhecer mais a fundo algumas opiniões acerca da ação desenvolvida. As informações obtidas foram, posteriormente, discutidas em sala de aula.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A disciplina teve como proposta uma visita ao grupo de idosos da Vila de Ponta Negra, situada em Natal/RN, a qual ocorreu no dia 09 de novembro de 2018 em comemoração ao Dia

Internacional do Idoso. Durante essa visita foram ofertadas duas palestras para a população idosa e também para os funcionários da UBS do bairro de Ponta Negra, os quais coordenam o grupo de educação para os idosos.

A primeira palestra, intitulada de “Pessoa Idosa: protagonista de conquistas e efetivação de direitos”, teve como palestrante o advogado José Martins da Silva. O qual frisou a importância dos idosos conhecerem seus direitos e também de fazer com que eles sejam respeitados, como por exemplo a aposentadoria por idade – muitos não sabiam da existência desse benefício, chegando a passar por momentos de dificuldade financeira.

Outro ponto abordado foi como a sociedade brasileira vem tratando seus idosos. Os direitos das pessoas idosas realmente estão sendo garantidos? A expectativa de vida da população brasileira vem crescendo nas últimas décadas e com isso o aumento do número de idosos. Ressalta-se, entretanto, que não basta a simples existência de leis e ordenamentos jurídicos, a questão é mais ampla: os direitos devem ser efetivamente respeitados. Uma vez que seu efetivo exercício é um elemento fundamental para inclusão do idoso na sociedade, proporcionando assim o exercício de seu papel ativo na sociedade.

Em continuidade as atividades programadas para o Dia do Idoso, a segunda palestra, intitulada de “A pessoa idosa e a acessibilidade no trânsito”, foi apresentada pelo Sr. Aurino Borges. De acordo com a Constituição Federal de 1988, em seu artigo 5º, inciso XV, qualquer indivíduo tem o direito de ir e vir livremente (BRASIL, 1988).

Todavia, é de senso comum que o Brasil ainda tem muito a melhorar quando o assunto é acessibilidade. É importante enfatizar que não só o poder público tem culpa, mas também a população, uma vez que não respeita os direitos dos idosos, como por exemplo as vagas reservadas; até mesmo no transporte público os mais velhos sofrem, já que os relatos de motoristas que não respeitam as paradas para idosos em função do benefício da gratuidade.

Para confirmar e apoiar a importância da acessibilidade, em 02 de dezembro de 2004, foi promulgado o decreto nº 5.296, para regulamentar as leis nº 10.098/2000 e 10.048/2000, de modo a estabelecer normas e critérios básicos para a promoção de acessibilidade. Em seu artigo 80 o Decreto nº 5.296 considera (BRASIL, 2004):

I - Acessibilidade: condição para utilização, com segurança e autonomia, total ou assistida, dos espaços, mobiliários e equipamentos urbanos, das edificações, dos serviços de transporte e dos dispositivos, sistemas e meios de comunicação e informação, por pessoa portadora de deficiência ou com mobilidade reduzida.

II - Barreiras: qualquer entrave ou obstáculo que limite ou impeça o acesso, a liberdade de movimento, a circulação com segurança e a possibilidade de as pessoas se comunicarem ou terem acesso à informação.

III - elemento da urbanização: qualquer componente das obras de urbanização, tais como os referentes à pavimentação, saneamento, distribuição de energia elétrica, iluminação pública, abastecimento e distribuição de água, paisagismo e os que materializam as indicações do planejamento urbanístico.

Para Garbe (2012), “os direitos humanos correspondem às necessidades essenciais de todas as pessoas, que são iguais para todos e devem ser garantidas para que a vida da pessoa transcorra com dignidade”.

Conforme o decreto citado acima, foram criadas leis e mecanismos de modo que cada município crie meios e formas de garantir a acessibilidades para todos. Todavia, conforme foi possível observar durante os relatos dos idosos, a acessibilidades ainda não é vista por eles como um direito, uma vez que nas mais diversas vezes no dia que eles precisam se locomover, sempre aparecem obstáculos, os quais os impedem de chegar ao seu destino e/ou realizar suas atribuições diárias.

O último momento das festividades do Dia do Idoso foi marcado pelo grupo de idosos da UBS da Vila de Ponta Negra, intitulada de “O melhor grupo de teatro do mundo”. O grupo foi criado por meio de um projeto social encabeçado por enfermeiras da UBS, o qual tem como objetivo proporcionar mais leveza a vida dos idosos, fazer escutas qualificadas.

O grupo de teatro, o qual é composto somente por idosos, retrata a velhice como uma pessoa resmungona, refletindo o olhar de julgamento e preconceito da sociedade acerca dos idosos, onde jamais poderia dançar, cantar, praticar atividade física, namorar, costurar e se divertir.

Todavia, os idosos mostraram, através do teatro, que é possível encontrar novos hábitos mesmo na velhice, pois agora eles têm mais tempo para cuidar de si, criar rotinas diferentes, que os agradem e ajudem no seu bem-estar.

No final do teatro, quando perguntados sobre o trabalho que estava sendo feito no contexto da UBS e o que havia mudado desde que começaram a participar daquele grupo voltado para idosos, aqueles que aceitaram participar do estudo, os relatos foram surpreendentes: eles afirmam terem vencido a depressão, por poderem sair de casa um dia na semana, sair um pouco da rotina e ir na UBS para participar das atividades.

Além disso, afirmaram que as enfermeiras foram peça fundamental nesse processo, uma vez que foram sempre muito atenciosas, preocupadas e garantiram que houvessem consultas regulares e vacinação, se a medicação estava em dia ou mesmo se não estava na hora de renovar as receitas para hipertensão ou diabetes.

Os idosos participantes relataram também serem vistos, dentro do grupo, não como pessoas doentes, mas sim como seres humanos, de modo que podiam expressar seus sentimentos sem serem menosprezados. O grupo frisou também o importante papel social que o projeto proporciona, uma vez que eles sempre têm visitas e passeios em grupos, de tal modo a melhorar a interação social entre eles.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando o envelhecimento populacional um processo atual a nível global, é primordial que o Sistema Único de Saúde brasileiro esteja qualificado para lidar com tal clientela. Diante disso, no cenário de Atenção Básica, surgiu diversas estratégias para promoção de saúde e prevenção de agravos desse grupo etário, destacando-se os grupos de convivências direcionados aos indivíduos da terceira idade.

Tendo isso em vista, pode-se concluir que essa vivência refletirá positivamente no futuro acadêmico, bem como, profissional dos discentes, pois aliando a teoria e prática, foi possível visualizar como se dá a operacionalização dos grupos de pessoas idosas, além disso, foi possível compreender a sua importância para a qualidade de vida dos usuários com idade avançada.

**Palavras-chave:** Relato de experiência; Envelhecimento Saudável, Atenção Básica.

## **REFERÊNCIAS**

- BRASIL. Constituição Federal, 1988.  
BRASIL. Decreto nº 5.296, de 2 de dezembro de 2004. DF.  
OMS - Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento Ativo: uma Política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.  
GARBE, Douglas de Souza. Acessibilidade às pessoas com deficiência física e a Convenção Internacional de Nova Iorque. Revista da Unifebe, v. 10, p. 95-104, jan./jun. 2012. Disponível em: <<http://www.unifebe.edu.br/revistadaunifebe/20121/artigo023.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2015.

PAIVA, E. P. et al. Assistência dos enfermeiros ao idoso: um estudo transversal. *Hu Revista*, Juiz de Fora, v. 42, n. 4, p.259-265, nov/dez. 2016.

VALER, D. B. et al. The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, [s.l.], v. 18, n. 4, p.809-819, dez. 2015.

VITORINO, S. S.; MIRANDA, M. L. J.; WITTER, C. Educação e envelhecimento bem-sucedido: reflexões sobre saúde e autocuidado. *Rev Kairós* 2012;15(3):29-42.