



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

HIPERTENSÃO E DIABETES: UTILIZAÇÃO DE ATIVIDADES LÚDICAS PARA O EMPODERAMENTO DOS USUÁRIOS

Jennifer Yohanna Ferreira de Lima Antão

Ana Aline Andrade Martins

Francisca Ludgero da Silva

Italla Maria Pinheiro Bezerra

A hipertensão e o diabetes constituem um grave problema de saúde pública que podem ser amenizados através de ações educativas utilizando o lúdico como meio de informação. Objetivou-se promover o conhecimento acerca das patologias, promoção e prevenção de saúde para um grupo de idosos. Trata-se de um relato de experiência realizado pelos alunos integrantes do projeto de extensão Tecnologias leves em ações socioeducativas na atenção a pessoa idosa da Faculdade de Juazeiro do Norte-FJN. O projeto de extensão foi desenvolvido no Centro Social Urbano do município de Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil, tendo como sujeitos idosos que fazem parte das atividades desenvolvidas na referida instituição. Foram realizadas ações terapêuticas organizadas através de rodas de conversas, onde se trabalhou a partir das histórias de vida desses idosos, no sentido de esclarecer dúvidas sobre as patologias por meio de dinâmicas que envolvessem a temática estudada. A partir das rodas de conversa realizadas foram pontuadas algumas dúvidas inerentes ao cuidado voltado para hipertensos e diabéticos. No segundo momento, foram realizadas oficinas de educação em saúde, o que permitiu a construção do conhecimento acerca da dieta hipossódica e hipocalórica e atividade física. Ao mesmo tempo em que aconteciam as oficinas, o vínculo entre os idosos e acadêmicos era firmado, o que possibilitou perceber os benefícios dessas atividades, destacando: a inclusão social essencial na autoestima, diminuindo, assim, o sentimento de solidão que está ligado diretamente ao envelhecimento, evidenciada em relatos pelos próprios idosos. Ficou claro que a visão curativista está ainda presente entre os usuários, o que contribui para a não adesão do tratamento não-medicamentoso, tão importante para o controle dessas patologias. Nesse sentido, as atividades implementadas possibilitaram vencer esse estigma, uma vez que propiciaram estimular a prevenção e promoção da saúde, contribuindo para o empoderamento desses idosos, ao esclarecer suas dúvidas e ao incentivar na mudança de estilo de vida, ao incentivar na implementação de atividade física, alimentação saudável,



redução da ingestão sódica, redução do peso e o tabagismo e álcool, além de favorecer a interação, acolhimento e inclusão social.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Educação em saúde; idoso.