



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### **PROMOÇÃO DE SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: EXPERIÊNCIAS DIALÓGICAS INTERDISCIPLINARES REALIZADAS EM UM MUNICÍPIO PARAIBANO.**

Dêmia Kellyani Eleoterio Veiga<sup>1</sup>

Sandra de Oliveira Luna<sup>1</sup>

Joelma Costa de Arruda<sup>2</sup>

Júlio César Queiroz<sup>2</sup>

Mikael Lima Brasil<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Nutricionista do Núcleo de Apoio à Saúde da Família de Lagoa Seca – PB.

<sup>1</sup> Psicóloga do Núcleo de Apoio à Saúde da Família de Lagoa Seca – PB.

<sup>2</sup> Enfermeira da Estratégia Saúde da Família de Lagoa Seca- PB.

<sup>2</sup> Cirurgião- Dentista da Estratégia Saúde da Família de Lagoa Seca- PB.

<sup>3</sup> Discente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG).

### **RESUMO**

A atual modificação do perfil demográfico pela qual o Brasil vem passando nas últimas décadas, a qual se observa um importante crescimento da população idosa, é de grande relevância. O aumento da expectativa de vida pode ser atribuído ao sucesso das iniciativas da gestão do setor de saúde como campanhas regulares de imunização, distribuição de medicação na rede de atenção, assim como outras iniciativas. O processo de envelhecimento reflete necessidades específicas dessa faixa etária em especial. Diante do exposto a preocupação do Ministério da Saúde em prover, através das estratégias desenvolvidas no Sistema Único de Saúde (SUS), em especial na Atenção Básica, ações de promoção, prevenção, recuperação da saúde que atendam às demandas específicas tem sido um fator positivo no alcance de qualidade de vida por parte dos idosos que buscam atendimento nas Unidades Básicas de Saúde da Família em especial. Tendo em vista as necessidades e a prática dessas ações, realizaram-se atividades educativas interdisciplinares com os grupos de HIPERDIA de três Equipes da Estratégia de Saúde da Família de bairros distintos do município de Lagoa Seca, Paraíba, Brasil no período de

janeiro a abril de 2013. Participaram das atividades os profissionais integrantes da equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF do município, sendo estes: nutricionista, educador físico e psicóloga. A metodologia utilizada foi da problematização onde os temas sugeridos pela equipe de profissionais eram discutidos com os usuários, abordando assuntos relevantes para cada faixa etária, com enfoque no envelhecimento saudável. As temáticas trabalhadas circularam ao redor da atividade física regular, estimulando a sua prática nas reuniões, com objetivo de fortalecimento muscular, redução de sintomas articulares e melhoria da propriocepção. Além desse, a alimentação saudável foi abordada através de orientações nutricionais direcionadas a patologias recorrentes como doenças crônicas não-transmissíveis, bem como a leitura de rótulos de alimentos, redução do consumo de sódio e alimentos industrializados, além da abordagem a cerca dos Guias Alimentares. Em relação à psicologia os temas relacionaram-se ao estresse, transtornos emocionais e inserção da pessoa idosa na sociedade. Observou-se que algumas das informações discutidas eram desconhecidas por parte dos usuários, enquanto os demais demonstravam certo domínio dos temas abordados. A preferência pela prática do exercício físico durante as reuniões se mostrou unânime em todos os grupos onde as atividades eram desenvolvidas. Ressaltamos que a adoção de hábitos de vida promotores de saúde contribuem para a melhoria da qualidade de vida dessa população que necessita de cuidados específicos, a fim de promover a reabilitação da capacidade funcional comprometida dos mesmos. A implementação dessas ações de prevenção e promoção à saúde na atenção primária oferecem uma atenção especial à essa população, devendo ser estimulada objetivando a garantia do envelhecimento saudável, bem como garantir a preservação da integridade física e moral da pessoa idosa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos. Envelhecimento saudável. Promoção à saúde.