

## PROMOÇÃO DA SAÚDE NA PERSPECTIVA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E PREVENÇÃO DE ESTRESSE – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Riviane Maria Lucena da Hora (1);

Alluska Andrezza de Andrade Reges (2);

Maria Viviane da Silva Guedes (3);

Clarissa Gomes de Araújo (4);

Jank Landy Simôa Almeida (5).

(1) Universidade Federal de Campina Grande, e-mail: riviane\_lucena15@hotmail.com

(2) Universidade Federal de Campina Grande, e-mail: alluska\_r15@hotmail.com

(3) Universidade Federal de Campina Grande, e-mail: vivianeeguedes@gmail.com

(4) Universidade Federal de Campina Grande, e-mail: clarissagomesdearaujo@gmail.com

(5) Universidade Federal de Campina Grande, e-mail: jankalmeida@ig.com.br

### INTRODUÇÃO

Nos últimos 40 anos, tem se observado uma série de mudanças no processo saúde-doença na sociedade brasileira, com o aumento acelerado da morbidade e da mortalidade por doenças não transmissíveis e o envelhecimento da população trouxe novos desafios para o sistema. A partir daí houve a necessidade de se aprimorar o sistema de saúde de forma que se garanta a equidade e maior autonomia de sujeitos e comunidade para que os mesmos possam exercer uma independência sobre sua saúde<sup>1</sup>.

Assim, reforça-se que o envelhecimento constitui um processo biológico de diminuição das capacidades físicas, psicológicas e comportamentais de maneira individual, universal e irreversível. Envelhecer é tornar-se mais propenso as agressões do meio e, portanto, caracteriza-se por uma maior suscetibilidade celular, tecidual, orgânica e nos aparelhos e sistema<sup>2</sup>.

O número de idosos vem crescendo de forma acelerada, as projeções indicam que até o ano de 2025 o país terá a sexta maior população do mundo em idosos, correspondendo a mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade<sup>2</sup>.

Como consequência do aumento da população de idosos, é necessário ampliar e qualificar ações de promoção e educação em saúde, de prevenção e retardamento de doenças e fragilidade e de manutenção da independência e autonomia. Afinal, não basta apenas viver mais, tem que se viver com qualidade de vida e bem estar<sup>3</sup>.

Os programas de promoção da saúde do idoso são cada vez mais necessários. Atualmente, a maioria dos programas está no âmbito público ou no âmbito da extensão universitária, onde municípios e universidades se organizam de acordo com a política ministerial para implementar programas voltados ao estímulo da qualidade de vida do idoso. Em geral, os programas concentram-se em ações que privilegiam o envelhecimento ativo, com foco em uma longevidade que preserva a capacidade funcional e o estímulo à autonomia<sup>4</sup>.

A saúde e qualidade de vida dos idosos, mais que em outros grupos etários, sofrem influência de fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais. Posto isso, avaliar e promover a saúde do idoso significa considerar variáveis de diversos campos do saber, atuando de forma interdisciplinar e multidimensional<sup>2</sup>.

Neste sentido, o presente trabalho tem como principal objetivo relatar a experiência vivenciada enquanto acadêmica de Enfermagem, acerca dos conhecimentos sobre promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade.

## **METODOLOGIA**

Estudo do tipo relato de experiência, a partir de vivências dos discentes da disciplina saúde do idoso do curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, durante o mês de fevereiro de 2014 em campo de aulas práticas. Durante as práticas desenvolvidas no Instituto Previdenciário dos Servidores Municipais de Campina Grande (IPSEM-CG) foi implementada uma dinâmica de relaxamento corporal / mental coordenada pela enfermeira docente e por discentes. A atividade foi realizada em um único momento de um dos dias de estágio no local anteriormente citado. Foi executada de forma dinâmica com idosos acompanhados pelo Instituto Previdenciário dos Servidores Municipais de Campina Grande através da leitura do poema “Desejos” de Carlos Drummond de Andrade e de massagens feitas na região da cabeça, ombros e pés. Foram

utilizados recursos como: colchonetes e micro system, para permitir um melhor relaxamento dos participantes. A discussão das informações eleitas para o estudo foi feita a partir da inferência crítico-descritiva, advinda da observação participante.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A atividade de relaxamento foi realizada em uma sala, preparada com pouca luz, colchonetes dispostos no chão e musica ambiente que remetia sons da natureza, para permitir um melhor relaxamento dos idosos participantes. No primeiro momento foi solicitado que os participantes deitassem nos colchonetes e durante a atividade uma das discentes fazia a leitura do poema “desejos” enquanto as demais discentes participantes faziam uma massagem de relaxamento. Em seguida foi solicitado que cada participante falasse sobre aquele momento e o que o mesmo significou para eles. Pode-se perceber através deste dialogo, que este momento permitiu além de relaxamento um momento de reflexão, foi possível observar ainda através dos diálogos presença de estresse e ansiedade relacionados a problema de saúde, família, mudanças sociais e que os poucos momentos de relaxamento são os que estão realizando as atividades que são oferecidas pelo IPSEM. Sabemos que a presença do estresse em idosos é comum devido às várias mudanças decorrentes do processo de envelhecimento o que pode refletir na qualidade de vida dessa população, posto isso, a realização da atividade trouxe como beneficio aos participantes um momento de relaxamento e o entendimento da importância deste na prevenção do estresse e consequentemente na saúde desta população. Por fim, os idosos mostraram-se bastante receptivos e interessados com a atividade.

## **CONCLUSÃO**

As mudanças decorrentes do processo de envelhecimento representam situações novas e imprevisíveis para os idosos, as quais geralmente os idosos têm pouco ou nenhum controle, o que resultam em eventos estressores que prejudicam principalmente o bem estar desta população.

Mediante a atividade realizada, podemos concluir que o envelhecimento bem sucedido não depende apenas da ausência de doenças e sim da manutenção da capacidade físicas, mental e social e para alcance de tais fatores é importante investir em prevenção e promoção do envelhecimento saudável que objetivam preservar a capacidade funcional e a autonomia destes indivíduos. Para o grupo de discentes, este momento de sua formação acadêmica foi importante pelo contato deste com idosos fora

do ambiente hospitalar e por, através desta atividade, perceber a importância da realização de atividades de promoção a saúde na qualidade de vida da população.

**DESCRITORES:** Programa. Qualidade de vida. Estresse. idoso.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MALTA, Deborah et al. Prevalência de fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em adultos: estudo transversal, Brasil 2012. 4 ed. Brasília: Epidemiol. Serv. Saúde, 2014. [Acesso em 2015 jul. 23] Disponível em: [http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?pid=S1679-49742014000400003&script=sci\\_arttext](http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?pid=S1679-49742014000400003&script=sci_arttext).
2. CAVALCANTI, Christiane et al. Programa de intervenção nutricional associado à atividade física: discurso de idosas obesas. 5ed. Rio de Janeiro: Ciências saúde coletiva, 2011. [Acesso em 2015 jul. 24] Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232011000500007](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000500007).
3. VERAS, Renato. Estratégias para o enfrentamento das doenças crônicas: um modelo em que todos ganham. 4 ed. Rio de Janeiro: Rev. bras. geriatr. Gerontol, 2011. [Acesso em 2015 jul. 24] Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232011000400017](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000400017).
4. ARAUJO, Larissa et al. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. 1 ed. Washington: Revista pan-americana de saúde pública, 2011. [Acesso em 2015 jul. 23] Disponível em: [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1020-49892011000700012&script=sci\\_arttext](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1020-49892011000700012&script=sci_arttext).