

## **EDUCANDO NO ENVELHECER: UMA AÇÃO DA RESIDENCIA MULTIPROFISSIONAL**

Autores: Leticia Estevam Engel <sup>1</sup> Marina Aparecida Molina Gomes <sup>2</sup>; Bruna Diniz Bordan; Luara Fazion Coelho <sup>4</sup>.

*1 Universidade do Oeste Paulista –UNOESTE. E-mail: leticia\_estevam\_engel@hotmail.com*

*2 Universidade do Oeste Paulista –UNOESTE. E-mail: mazinhamolina@hotmail.com*

*3 Universidade do Oeste Paulista –UNOESTE. E-mail: bordanbruna@gmail.com*

*4 Universidade do Oeste Paulista –UNOESTE. E-mail: luarafazion@gmail.com*

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento foi definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Essa definição, estima que no envelhecimento obtenha oportunidades favoráveis para controle da sua própria saúde e assim melhorar sua qualidade de vida<sup>1</sup>.

A maioria das causas de morbidades que ocorrem no envelhecimento são modificáveis por meio de ações de promoção à saúde e prevenção de riscos e agravos. Assim, as escolhas realizadas a partir do conhecimento são fundamentais para uma velhice saudável e sem doenças. <sup>2</sup>

A educação em saúde tem o intuito de construir o conhecimento coletivamente, com isso os indivíduos são capazes de tomar decisões fundamentadas num processo ativo, crítico e transformador a partir da aprendizagem, troca de experiências, o fortalecimento dos sujeitos, a participação social e a reflexão crítica, provocar mudanças no estilo de vida e diminuição do risco de adoecer. <sup>3,4</sup> As ações de promoção de saúde visam autonomia do idoso, democratização do saber, cidadania, responsabilização pela própria saúde, conscientização sobre riscos e a formação de multiplicadores do conhecimento. <sup>5</sup>

A criação de ações de educação em saúde para idosos com múltiplas atividades que incentivem a busca pelo conhecimento acerca dos aspectos biopsicossociais do processo de envelhecimento e diminuam os riscos e agravos à saúde, proporciona um envelhecimento saudável e ativo por mais tempo.

Neste contexto, evidenciou-se a necessidade de se trabalhar com esta população, principalmente, no que diz respeito às ações de educação em saúde, no sentido de promover ações, voltadas para de como envelhecer com saúde, para que esses possam fazer suas escolhas sobre os seus comportamentos, de acordo com suas capacidades e valores culturais.<sup>4</sup>

Diante da relevância social que o grupo de idosos representa, principalmente, no acesso e garantia dos cuidados de saúde, este estudo tem como objetivo relatar uma experiência dos Residentes Multiprofissionais da saúde do idoso em uma educação em saúde no projeto Mais Terceira Idade.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência do Projeto Mais Terceira Idade desenvolvido em grupos de idosos que participam de aulas diversas desenvolvidas pela Universidade do Oeste Paulista (UNOESTE), e em parceria com a Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso foi proposto o desenvolvimento de uma educação em saúde sobre o envelhecimento.

Foram realizados cinco aulas ministradas pelos Residentes de Fisioterapia, Nutricionista, Farmacêutico e Enfermeira com duração de duas horas, divididas em teórico e prática, onde a teórica era de forma expositiva com slides, realizadas quinzenalmente com a turma, no período de maio a junho de 2017, com um total de 10 idosos. As aulas tiveram como objetivo geral promover práticas de educação em saúde para prevenção de riscos e agravos e promoção da saúde, concepções de saúde/doença, além de contribuir para o entendimento do processo de envelhecimento; possibilitar a criação de estratégias de adaptação às transformações inerentes ao processo de envelhecimento e velhice; criar oportunidades para a troca de experiências; e promover hábitos saudáveis de vida, autocuidado, autonomia, independência e autoestima.

Os temas abordados nos três primeiros encontros foram envelhecimento do cérebro, sistema gastrointestinal e sistema músculo esquelético, demonstrando a fisiologia dos sistemas, alterações normais, anormais e patologias no processo de envelhecimento, além de medidas preventivas e mudanças do estilo de vida.

No quarto encontro, o assunto discutido foi polifarmácia e uso de polivitamínicos, comentando as alterações farmacocinéticas no idoso, os problemas relacionados a polifarmácia, riscos da automedicação, interações medicamentosas e problemas relacionados ao uso excessivo de determinadas vitaminas.

E no último encontro existiu um momento de reflexão, com o seguinte tema: “quem sou eu na minha família: manter-me ativo e participar com prazer das tarefas da família”, proporcionando um momento também com dinâmicas para melhorar a autoestima do idoso e desmistificando o envelhecimento, pois não podemos caracteriza-lo como apenas perdas e declínios. Encerrando com uma atividade lúdica de como devemos nos comportar e o estilo de vida que deveremos ter para uma vida longa e saudável.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O Projeto Mais Terceira Idade, foi divulgado através de redes sociais, assim notou-se que o público foi de uma melhor classe social, aposentados, a maioria mulheres. Os alunos do Projeto se apresentaram muito interessados e que sempre buscam novas atividades na sua rotina, são ativos, independentes e autônomos, e sempre buscando um envelhecimento com melhor qualidade e saudável.

Ao realizar as atividades propostas, os alunos aumentaram o bem-estar e a alegria de viver, pois no envelhecimento o idoso se mantém ocupado mais nas atividades familiares, como também sofrem negligencia com a sociedade capitalista após aposentados por não contribuírem mais com o trabalho, e as aulas proporcionaram mais um sentido à sua vida e melhor integração social. <sup>6</sup> Pode-se perceber a melhora da auto estima que foi desenvolvida nos idosos, pois se sentiram com a mente e o corpo ativos realizando aulas em uma universidade, como jovens alunos e podendo dividir experiências com os residentes, realizando novas amizades. Principalmente na aula sobre o papel do idoso na família, mostrando que a coisa mais importante na vida dele é ele próprio, com dinâmicas podemos demonstrar que eles devem cuidar de si próprio, e que são a maior maravilha do mundo.

Como isso essas atividades de educação no envelhecimento fazem os idosos se sentirem valorizados, renascendo e continuando uma vida produtiva e também dando mais qualidade aos anos vividos. <sup>7</sup>

Em relação das temáticas discutidas muitas delas eram desconhecidas pelos idosos, apesar de ser frequente nessa população, como também apresentaram muitas dúvidas ou muitas concepções equivocadas, além de adotarem alguns comportamentos de riscos para a saúde. Em uma educação em saúde sobre osteoporose com idosos, puderam constatar que os idosos após o conhecimento passaram a enfrentar a doença de forma mais adequada e adotaram hábitos de vida

mais saudáveis, principalmente, em relação à dieta e à atividade física. A pouca informação sobre a doença mostra a dificuldade no controle, cuidados e tratamento.<sup>8</sup>

O presente relato corrobora com outro estudo que através de relatos dos idosos foi notado as mudanças nas suas práticas no cotidiano como a melhora do autocuidado, uso correto e racional de medicamentos e alimentação balanceada.<sup>2</sup> Além também de interesse dos idosos de praticar as medidas preventivas educadas para seu desenvolvimento cognitivo-intelectual e da memória, exercícios para prevenção de quedas que podem ser realizados em casa e buscar sempre aprender coisas novas.

Assim, a educação no envelhecimento contribui para democratização do saber, sendo que o próprio idoso é sujeito multiplicador do conhecimento, compartilhando a todos os seus vínculos as informações, sendo um agente que promove mudanças nos hábitos de vida, do processo de prevenção de doenças, diminuição de agravos e gerando melhoria na qualidade de vida dele e de todos ao seu convívio.

## **CONCLUSÃO**

Promover a educação em saúde para idosos propiciaram uma ativa participação dos idosos fazendo com que os mesmos se tornassem co-responsáveis pelo processo saúde-doença e a construção de maior capacidade de enfrentamento dos problemas de saúde e prevenção de agravos, proporcionando autonomia ao idoso para um envelhecimento saudável e ativo.

Neste sentido, acredita-se que este tipo de estratégia favorece a aprendizagem significativa e a interação social, além de favorecer a manutenção do estado cognitivo e funcional da pessoa idosa.<sup>9</sup>

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

1. Silva HS, Lima AMM, Galhardoni R. Envelhecimento bem-sucedido e vulnerabilidade em saúde: aproximações e perspectiva. Interface (Botucatu) 2010; 14(35): 867-877.
2. Ribeiro AMVB; Araujo PO. Educação em Saúde para Autonomia e Independência no Envelhecer: Um relato de Experiência na UATI. Revista Focando a Extensão, 2012 v. 2, p. 29-36.

3. Jardim MB et al. Uma proposta de trabalho em educação para a saúde com os idosos. In: Congresso Brasileiro De Extensão Universitária, 2, 2004, Belo Horizonte. Anais. Belo Horizonte: s.n., 2004.
- 4- Ferrugem RD., Pekelman R., & Silveira, LR. Atividades educativas no serviço de Atenção Primária à Saúde: a Educação Popular em Saúde orienta os princípios dessas práticas? Revista de APS, 2016, 18(4).
5. Carbone MH. Educação em Saúde. In: Saúde da família: uma abordagem multidisciplinar. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubi, 2009.
- 6- Victor JF. & Vieira NFC. Atividades educativas com grupos de idosos em unidade básica de saúde da família. Northeast Network Nursing Journal, 2016, 6(3).
7. Jesus MRF. O papel da Uati na vida dos idosos que a frequentam: motivos que levam os idosos a não se desvincular da Uati. 1998. 18f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana.
- 8- Carvalho CMRGD. Educação para a saúde em osteoporose com idosos de um programa universitário: repercussões. Cadernos de saúde pública, 2004. 20(3), 719-726.
- 9- Cyrino R.S., da Silva LED, de Souza MR., Borges C J, & Pereira LTS. Atividades lúdicas como estratégia de educação em saúde com idosos. Revista Ciência em Extensão, 2016, 12(3), 154-163.