

ACÇÕES EDUCATIVAS COM IDOSOS NA PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Gabriella Valéria de Araújo Medeiros¹
José Anderson Dutra²
Izabela Stephanie de Sousa Melo³
Raquel Mirtes Pereira da Silva⁴
Lia Maristela da Silva Jacob⁵

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano corresponde a um fenômeno natural suscetível a todos os indivíduos, além de ser profundamente heterogêneo quanto às experiências vivenciadas tanto no aspecto físico quanto no social e psicológico, ao longo da vida de cada sujeito (COSCO; HOWSE; BRAYNE, 2017), logo, a qualidade desse envelhecimento está intimamente vinculada à qualidade de vida a qual o organismo foi submetido (ROCHA, 2018).

Vale ressaltar que a transição etária da população, atualmente, apresenta um ritmo superior ao do passado. Nessa perspectiva, 2 em cada 10 pessoas terão mais de 60 anos, o que corresponderá a cerca de 2 bilhões da população mundial, até 2050 (OPAS, 2018; OMS, 2019). O panorama nacional acompanha o envelhecimento global, de acordo com o censo demográfico brasileiro de 2018, a faixa etária de 65 anos ou mais que corresponde, hoje, a 9,83% da população brasileira será equivalente a 25,49% em 2060 (IBGE, 2018). Nesse sentido, é evidente que a demanda das necessidades de saúde do público em questão crescerá exponencialmente. Para tanto, é imprescindível o protagonismo da Estratégia de Saúde da Família (ESF) e Atenção Básica enquanto principal via de acesso às Redes de Atenção à saúde, ordenadoras das ações e serviços ofertados e coordenadora do cuidado (BRASIL, 2017), tendo em vista que 75% dos brasileiros dependem unicamente do Sistema Único de Saúde, o SUS (LIMA-COSTA; ANDRADE; OLIVEIRA, 2019).

¹ Graduada do Curso de Bacharel e Licenciatura em Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte- UERN, gabriellamdrs@outlook.com;

² Graduado do Curso de Bacharel e Licenciatura em Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte- UERN, andinho.dutra.92@hotmail.com;

³ Graduanda do Curso de Medicina da Escola Multicampi de Ciências Médicas- EMCM/UFRN, izabelastephanie.melo@gmail.com;

⁴ Professora supervisora: Mestre, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte- UERN raquelmirtesp@gmail.com;

⁵ Professora orientadora: Doutora, Escola Multicampi de Ciências Médicas-EMCM/UFRN e Universidade do Estado do Rio Grande do Norte- UERN/ Caicó- RN, lia_maristela@hotmail.com;

Frente ao exposto, a educação em saúde, que é uma potente metodologia na ESF (GOMES et al, 2019), configura-se como instrumento que promove melhorias na qualidade de vida das pessoas, proporciona o envelhecimento saudável, estreita o vínculo com a equipe de saúde, previne agravos, promove autonomia, além de melhorar a autoimagem, proporcionando bem estar social, físico e emocional (MALLAMANN, 2015), através de ferramentas educativas que tornam o conhecimento sobre os cuidados mais acessível (SILVA; PELAZZA; SOUZA, 2016).

Nesse âmbito, o autocuidado é uma ferramenta crucial para fomentar a qualidade de vida e o bem-estar do idoso. Dessa forma, a prática em questão contribui para a auto responsabilização e preocupação com os processos de saúde. Portanto, esse protagonismo leva o idoso a buscar hábitos saudáveis, ajuda especializada, quando e se necessário, além de assumir o envelhecimento como um novo tipo de vida, o qual pode ser uma experiência positiva (IMAGINÁRIO, 2018).

A compreensão do cenário de envelhecimento, da população mundial, põe em evidência a discussão da extrema necessidade de pensar em medidas e estratégias que proporcionem um envelhecimento saudável e promovam o autocuidado, ao público da terceira idade. Sendo assim, objetivou-se com o presente estudo relatar a experiência de uma intervenção, abordando educação em saúde com idosos moradores do bairro Soledade do município de Caicó/RN.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de um relato de experiência, o qual sintetiza saberes apreendidos a partir de um processo teórico-prático, sob a perspectiva do indivíduo-pesquisador em determinado tempo histórico e contexto cultural. A modalidade em questão é, portanto, caracterizada como importante narrativa científica pós-moderna por circunscrever simultaneamente experiência, lugar e tempo articulados ao arcabouço teórico (DALTRO, 2019).

O campo da experiência surgiu no contexto do componente curricular obrigatório de estágio supervisionado, no curso de Graduação em Enfermagem, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.

A vivência contemplou as etapas de observação da realidade, planejamento das ações, execução e avaliação da proposta, realizadas no mês de agosto de 2019, com moradores idosos do bairro Soledade do município de Caicó/RN.

Para tanto, foi elaborado e realizado pela acadêmica de enfermagem em parceria, com duas enfermeiras, a supervisora acadêmica e de campo, e a equipe da ESF, sendo aprovado pelos mesmos.

As temáticas trabalhadas foram elencadas pela necessidade observada junto à equipe da Estratégia de Saúde da Família. Tais temas foram trabalhados em cinco momentos distintos com duração de uma hora cada intervenção, ao findar de cada encontro foi servido um lanche organizado pela acadêmica de enfermagem e equipe da UBS.

No primeiro encontro, a intervenção foi realizada na Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro, pelos seguintes autores, estudante de enfermagem, enfermeira, supervisora acadêmica, duas agentes comunitária de saúde (ACS), assistente social e diretora da UBS. Para iniciar o grupo se colocou em círculo e foi realizada a apresentação de cada integrante, posteriormente, a Assistente Social do NASF conduziu uma apresentação dialogada acerca dos direitos do idoso, foi também distribuído um folder informativo sobre o tema. Para findar, foi realizado, pelos participantes da reunião, uma dinâmica a fim de elaborar a “árvore da vida”, com as digitais e na raiz foi escrito em uma palavra o significado de “envelhecimento” para eles, usando tinta, lápis e papel.

No segundo e quarto momento da ação, a metodologia utilizada foi a roda de conversa nos domicílios de pessoas da comunidade, conduzida pela acadêmica de enfermagem, e participação da enfermeira, dentista e ACS. Para dar seguimento às atividades de modo interativo e dinâmico, utilizou-se uma caixa contendo perguntas sobre o autocuidado e comandos simples para realizar ações que promovessem o entrosamento do grupo. Em seguida, os idosos confeccionaram um cartaz com colagem de figuras de medidas preventivas acerca dos temas discutidos.

A terceira intervenção, cujo tema abordado foi sobre hábitos alimentares, ocorreu na UBS, com a colaboração da Nutricionista do NASF, juntamente com a estudante de enfermagem, ACS e enfermeira. Referente à metodologia, foi utilizado recursos visuais na dinâmica de conhecimento prévio e discussão do tema, e como avaliação da intervenção, os idosos foram divididos em dois grupos e construíram um “Prato ideal”, das três principais refeições do dia, baseado nas orientações abordadas e realidade alimentar deles, com colagens de figuras em cartolina.

Finalizando o conjunto de ações programadas, no quinto encontro ministrou-se orientações e práticas de atividades de respiração e alongamento na praça pública do bairro, com apoio do profissional de educação física convidado, junto a equipe da UBS, supervisora acadêmica e aluna de enfermagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades contemplaram cinco momentos em que foram discutidos assuntos referentes ao direito da pessoa idosa e saúde, identificar e orientar acerca dos hábitos de promoção do autocuidado, prevenção de quedas, cuidados com os dentes, próteses dentárias e uso de medicação correta, incentivar a prática de escolhas alimentares saudáveis e exercícios orientados e com o fim de estimular a prática de atividade física.

O projeto foi dividido em cinco encontros. No primeiro encontro em círculo cada pessoa se apresentou e discorreu sobre si e um marco importante na sua vida, possibilitando a interação e conhecimento das pessoas presentes, logo após em uma exposição dialogada a Assistente Social do NASF desenvolveu um diálogo sobre o direito da pessoa idosa. Para finalizar, foi construído a “árvore da vida” com as digitais das pessoas presentes no encontro, nas raízes cada idoso descreveu o significado de envelhecer em uma palavra. A intervenção suscitou a reflexão sobre a estigmatização do envelhecimento, que é potencializada quando a ciência dos direitos não alcança a todos, e esse desconhecimento ainda é uma realidade para muitos idosos (TENFEN et al, 2017)

O segundo e quarto encontro foi utilizado a estratégia de roda de conversa, na calçada de um idoso, acordado previamente pelo ACS. Inicialmente em uma caixa/recipiente foi repassada num círculo com perguntas norteadoras, ao som de uma música, quando pausada a música foi retirado uma pergunta ou uma ordem interativa, por exemplo: “Como você armazena a prótese dentária?” “Dê um abraço na pessoa a sua frente”. A discussão discorreu a partir das perguntas, com os temas sobre o cuidado e a importância de tomar a medicação no horário correto, apresentação de metodologias que facilitem a identificação da hora que deve fazer uso do medicamento, prevenção de quedas a fim de diminuir os fatores de riscos, cuidados odontológicos, e cuidados com a prótese dentária, com a participação da Dentista da ESF. Para avaliação do encontro os idosos confeccionaram coletivamente um cartaz com medidas de cuidados com o uso correto de medicação, cuidados odontológicos, e de prevenção de quedas. A abordagem dos temas supracitados, através do jogo lúdico proposto contribuiu para a boa

interação entre os idosos, pois o brincar em grupo estimula as relações e fomenta o estabelecimento de vínculos (GUIMARÃES, 2016).

No terceiro encontro, foi apresentado hábitos alimentares corriqueiras do dia-a-dia através de imagens projetadas, onde os idosos expressaram se “curtiu ou não curtiu”, onde deveriam julgar aquela ação como correta ou não, e se eles possuíam aquele hábito alimentar ou não. Logo após, a Nutricionista do NASF, discorreu sobre como manter uma alimentação balanceada e saudável, que favoreça um envelhecimento saudável. A avaliação desse momento consistiu na distribuição de imagens de alimentos variados, para construção do “Prato ideal”, correspondente às três refeições principais do dia, café, almoço e jantar, baseado na discussão anterior. Vale destacar que o processo de envelhecimento traz consigo diversas modificações fisiológicas, entre elas, alterações do aparelho digestivo, fome e saciedade, associado a isso, a tendência global é o aumento no consumo de alimentos industrializados, o que compromete a qualidade nutricional e corrobora o aparecimento de doenças crônicas (SILVA; LADIM, 2020).

O quinto encontro tratou-se de orientação e prática de atividades de respiração e alongamento, orientados e supervisionados pelo profissional de Educação física. As atividades objetivaram o estímulo da adoção dessas atividades no cotidiano, incentivando a prática rotineira, a fim de proporcionar melhorias na qualidade de vida dos idosos, evitando ou atrasando o aparecimento de doenças e prevenindo o surgimento de limitações funcionais (MALAFAIA; BUGLIA, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação de educação em saúde proporcionou a construção mútua do conhecimento, a promoção da autonomia e a sensibilização quanto à adoção de práticas saudáveis para a promoção do envelhecimento saudável e qualidade de vida do idoso. Bem como, conhecer um pouco sobre a história de vida, hábitos, e cuidados com a saúde dos usuários dos serviços, ampliação de parcerias com a comunidade local através da participação e divulgação de atores locais.

Contribuiu também, para o fortalecimento do vínculo entre comunidade e atenção básica, caracterizando-se como uma estratégia para promoção, prevenção das necessidades de saúde, individualmente e coletivamente, além de despertar possibilidades para criação de um grupo de saúde contínuo.

Recomenda-se o investimento em ações de saúde voltadas ao público idoso, envolvendo familiares e cuidadores, com adoção de metodologias interativas com participação e parcerias de atores sociais da comunidade.

Palavras-chave: Educação em Saúde, Idoso, Promoção da Saúde, Atenção Primária, Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria Nº 2.436, 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União, Brasília, DF, 22 set. 2017. p. 68.

COSCO, T.; HOUSE, K.; BRAYNE, C. Healthy ageing, resilience and wellbeing. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. Cambridge, v. 26, ed. 6, p. 579-583, dez. 2017.

DALTRO, Mônica Ramos; DE FARIA, Anna Amélia. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 19, n. 1, p. 223-237, 2019.

GOMES, N. M. C., et al. As práticas de educação em saúde na estratégia saúde da família. *Gepnews*. Maceió, v. 3, n. 2, p. 99-106, abr./jun. 2019.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeções e estimativas da população do Brasil e das Unidades da Federação. 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820. Acesso em: 04 jun. 2020.

IMAGINÁRIO, C., et al. Self-care profiles of the elderly institutionalized in Elderly Care Centres. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Porto, v. 78, p. 89-95, set./oct. 2018.

LIMA-COSTA, M. F.; ANDRADE, F. B.; OLIVEIRA, C. Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil). *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*, ed. 1, p. 1-5, 2019.

MALAFAIA, F. L.; BUGLIA, S. Prescrição de atividades físicas em idosos: nunca é tarde demais para combater o sedentarismo. Rev DERC, v. 25, n.1, p. 14-18, 2019.

MALLMANN, D G., et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, n 6, p. 1763-1772. 2015.

OMS- Organização Mundial da Saúde. OMS lança aplicativo digital para melhorar cuidado às pessoas idosas. 2019.

OPAS- Organização Pan-Americana de Saúde. Folha informática: Envelhecimento e Saúde. Brasília. 2018.

ROCHA, J. A. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. Ver. Farol. Rondônia, v. 6, n. 6, p. 77-89, jan. 2018.

SILVA, A. I. C.; LANDIM, L. A S. R. Perfil nutricional e estado de saúde de idosos fisicamente ativos. Nutrição Brasil, v. 19, n.1, p. 32-39, 2020.

SILVA, M. I.; PELAZZA, B. B.; SOUZA, J. H. Relato de experiência de ações educativas para saúde em comunidades socialmente vulneráveis. DiversaPrática, v. 3, n. 1, p. 17-40, 2016.

TEFEN, A. W. O., et al. Direito dos idosos à cultura e ao lazer segundo a percepção de uma comunidade do município de Rio Fortuna/SC. Constituição & Justiça: Estudos e Reflexões, v.1, n.1, 2017.