



VIVÊNCIA DE IDOSOS EM ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Mabel Sulpino Felisberto¹
Fernanda Alencar de Almeida Pereira Fabricio²
Maria das Graças Miguel³
Antônia Lêda Oliveira Silva⁴
Maria Adelaide Silva Paredes Moreira⁵

INTRODUÇÃO:

O prolongamento da vida é uma realidade vivenciada pela população brasileira, um excelente marcador de conquistas da sociedade. Com base nesta realidade, faz necessário pensar em ações que intervêm na saúde do idoso como um todo, que vão desde as dimensões de bem-estar físico, funcional e mental de cada indivíduo. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, dentre as suas diretrizes, tem a promoção do envelhecimento ativo e saudável que enfoca a necessidade de manutenção da capacidade física e mental. Atividades de promoção à saúde consistem em meios de buscar a melhoria da auto-estima, pela redução da alienação e incremento dos conhecimentos, expandindo o campo de possibilidades de escolhas do indivíduo, deixando-o livre para optar sobre seus comportamentos. (BRASIL, 2006)

O envelhecimento saudável é um conceito dinâmico determinado pela trajetória de vida do indivíduo e, cada ser humano, pode interferir no seu próprio envelhecimento de acordo com suas escolhas e de acesso aos cuidados de saúde. O indivíduo envelhece de maneira saudável quando sua capacidade funcional se mantém a mais alta possível, com o auxílio de ações promotoras de saúde, mesmo considerando a presença de doenças e déficits que envolvam a capacidade intrínseca no envelhecimento. (ALMEIDA et al, 2021).

¹ Doutoranda do Curso de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, ana.sulpino@academico.ufpb.br;

² Mestre em Gerontologia pelo Programa de mestrado profissional em gerontologia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, fernandaalencar3@gmail.com;

³ Doutoranda do Curso de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, marygrace@gmail.com;

⁴ Pós-Doutorado pela Universidade de Lisboa - ISCTE/Portugal, alfaleda2@gmail.com;

⁵ Pós-Doutorado pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFPB, maspm@academico.ufpb.br



Estudos em populações de centenários demonstraram que a longevidade é determinada principalmente por fatores ambientais, culturais, sociais e psíquicos construídos ao longo da vida como estímulos ambientais, atividade física, atividade social, nutrição adequada, estabilidade emocional e adequado enfrentamento psicológico e espiritual diante das dificuldades da vida. (ALMEIDA et al, 2021). Assim, cabe aos profissionais da saúde se qualificar e colocar em prática intervenções com enfoque na prevenção, no autocuidado, na qualidade de vida, na prática de hábitos saudáveis para a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

O Ministério da saúde defende que os benefícios da prática da atividade física para a saúde (150 minutos por semana de atividades físicas moderadas ou 75 minutos de atividades físicas rigorosas) contribui significativamente para a melhora dos sistemas cardiovascular, metabólico e imunológico, a melhora do equilíbrio e postura, atua na prevenção de quedas e alguns tipos de câncer e reduz o risco para a demência como a doença de Alzheimer (BRASIL, 2021).

Os exercícios em grupo são interessantes e indicados, pois há melhora nas relações sociais, na saúde física e psicológica, colaborando para um retardo no processo de envelhecimento e proporcionando uma velhice mais autônoma e independente, uma melhora na qualidade de vida e uma diminuição na incidência de doenças crônico-degenerativas (ARAÚJO et al, 2019).

Diante do exposto, o objetivo deste estudo é descrever por meio de relato de experiência a vivência de um grupo de idosos em atividades de promoção à saúde.

METODOLOGIA:

Trata-se de um trabalho descritivo, do tipo relato de experiência, realizado no Instituto Paraibano de Envelhecimento, localizado na Universidade Federal da Paraíba, campus I, no bairro do Castelo branco no município de João Pessoa, participaram quarenta e quatro idosos de 60 a 80 anos, cadastrados na Instituição, onde participam semanalmente das atividades físicas: biodança, tai chi chuan, alongamento com dança e também das palestras e rodas de conversas com abordagem do tema no envelhecimento saudável e ativo, as atividades foram realizadas de junho à dezembro de 2021, por profissionais colaboradores do IPE. Ao final das atividades foi realizado um debate para esclarecer as dúvidas, ouvir os idosos relatar de como se sentiu durante o período que realizou as atividades e qual a importância dessas atividades para a prática de sua vida



diária. As atividades planejadas tiveram o intuito de promover práticas de educação em saúde e a socialização entre os idosos.

RESULTADO E DISCUSSÃO:

As atividades físicas: biodança, tai chi chuan, alongamento com dança, foram realizadas na área livre da instituição, conduzida por profissional habilitado, de acordo com o dia e horário estabelecido para a atividade.

A biodança e alongamento com dança ocorria nas segundas – feiras, ao ar livre com duração de uma hora. A prática destas atividades promove bem-estar na saúde das pessoas idosas, dando mais plasticidade aos movimentos, melhorando a postura e a atitude do caminhar, favorece a renovação orgânica e existencial, acontecer nas vidas das pessoas, promovendo uma velhice com bem-estar, satisfação e bem-sucedida, com autonomia e o prazer de viver.

A prática do Tai Chi Chuan ocorria nas quartas – feiras, com duração de uma hora, esta não tem contra indicação e seus movimentos trazem muitos benefícios para a saúde do idoso, porque trabalham músculos, tendões, articulações, previnem riscos de quedas, treinam a concentração e a atenção, melhoram a qualidade do sono e reduzem a pressão arterial.

Ao final destas atividades os idosos relataram os benefícios que a praticas desses exercícios proporcionou, favoreceu uma recuperação da chikungunya, outros relataram que se sentiam mais dispostas para realizarem as atividades rotineiras, minimização das dores de coluna, melhora da autoestima, proporcionou sentimento de alegria e satisfação, reintegração social pós-pandemia, promoveu conhecimento sobre saúde e motivação no desempenho do autocuidado.

Sobre as rodas de conversa e as palestras, foram executadas em sala de aula, teve duração de 60 minutos, o tema destacado foi: “Benefícios da atividade física para promoção do envelhecimento ativo e saudável, “os idosos ficaram assentados, fizeram relatos de suas vidas e realizaram avaliação da experiência que vivenciaram. Neste momento percebeu-se a diversidade cultural, as experiências de vida, os anseios e desejos dos idosos, um momento propício para troca de experiência e observação quanto ao prazer deles em estar no grupo e realizar as atividades propostas.

A atividade proposta permitiu relações interpessoais proveitosas, tanto para os profissionais envolvidos quanto para os próprios idosos. Momento este que possibilitou



o diálogo, a discussão entre todos os participantes, alegria na alma, fortalecimento emocional e social.

Ressaltamos, que as ações educativas em espaços públicos, tais como rodas e grupos de discussão, são atividades importantes para estimular a participação dos indivíduos e grupos para que identifiquem e analisem criticamente seus problemas, promova vários benefícios, como trabalhar as emoções, desenvolver a afetividade, estimular a convivência, diminuir o nível de ansiedade e de angústia, além do fortalecimento da autonomia, autoestima, descontração, reflexão e melhor compreensão do tema em discussão e exercitar as funções psíquicas e cognitivas. (GUIMARAES, et al., 2016).

CONCLUSÃO:

Esse estudo demonstrou o quanto as atividades físicas e educativas realizadas no Instituto Paraibano de envelhecimento com a pessoa idosa são importantes para a prevenção, o autocuidado e a educação em saúde e o quanto a comunidade aceita e participa dessas atividades, quando estas são planejadas com o intuito de melhorar a qualidade de vida desta população.

Realizar essas ações pode colaborar para a manutenção da saúde, interação social, incentivo a manterem sua autonomia, bem como ofertar uma forma de envelhecimento saudável e ativo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria MS n. 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Disponível em: <<http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-2528.htm>>. Acesso em: 19 maio. 2022.

ALMEIDA, A.E.M.; HOJAIJ, N.H.S.L. Manutenção do Envelhecimento Saudável. In: LICHTENSTEIN, D.A.; PIRES, P.P.; SULLER, V.; FILHO, W.J. In. Manual de Condutas em Geriatria Ambulatorial. São Paulo, Editora dos Editores, 2021, p 33-44

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.



ARAUJO, L. S. et al. Envelhecer com saúde e qualidade de vida. Temas em Saúde, João Pessoa, Vol. 19, n 3, 2019 Disponível em : <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/09/19316.pdf>. Acesso 19 mai.2022

GUIMARAES, A.C. et al . Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. Pesqui. prá. psicossociais, São João del-Rei ,v. 11, n. 2, p. 443-452, dez. 2016.

