

A EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL EM FREQUENTADORES DE UMA PRAÇA EM BELÉM DO PARÁ

Camila Alcântara Fernandes¹; João Sérgio de Sousa Oliveira²; Elissa Raissa Siqueira do Nascimento³; Shaumin Vasconcelos Wu⁴

¹Graduando, Universidade do Estado do Pará (UEPA);

²Mestrado em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia, UEPA;

³Graduando, UEPA;

⁴Graduando, UEPA

camisfernandes10@gmail.com

Introdução: O prolongamento da vida é uma aspiração de qualquer sociedade, porém no passado o ato de envelhecer era encarado como um privilégio de poucos indivíduos, diferentemente da realidade atual, na qual um maior número de pessoas chega à velhice, inclusive em países em desenvolvimento como o Brasil. Todavia, envelhecer não significa necessariamente que esse processo esteja ocorrendo de forma saudável e com qualidade de vida¹. A concepção de saúde para o idoso é resultante da interação multidimensional, com aspectos relacionados à independência funcional, autonomia, capacidade de realizar de forma independente atividades de vida diária, integração social, suporte familiar e econômico, compreendendo assim uma abordagem biopsicossocial. Porém, alterações morfológicas e fisiológicas desse período são bastante visíveis, comprometendo a capacidade funcional do idoso e proporcionando com isso maior possibilidade de doenças crônico-degenerativas, podendo repercutir em limitações físicas, funcionais e emocionais². Nesse sentido, é primordial reduzir esses agravos e, por conseguinte, promover um envelhecimento com qualidade, o qual deve se centrar não apenas na otimização das oportunidades de saúde, mas também na participação em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais, civis e de segurança, a fim de melhorar as repercussões desse processo. Todavia, não basta essa promoção de saúde estar voltada unicamente para a terceira idade, uma vez que a realidade atual do idoso é reflexo do seu passado, enquanto criança, adolescente e adulto. É nesse contexto que os profissionais da saúde estão inseridos, a fim de educar em saúde o idoso, mas também conscientizar e assistir outras faixas etárias, transformando o envelhecimento saudável e ativo em um processo de construção gradual, reduzindo assim o grande número de efeitos deletérios da senescência, como é preconizado nas políticas públicas. Para tanto, são utilizadas estratégias que proporcionem a participação do indivíduo em grupos, favoreça o aumento do controle de suas vidas, transforme a realidade social e política e empodere-o para decidir sobre sua saúde. Nessa perspectiva, a educação em saúde é entendida como prática para a transformação dos modos de vida dos indivíduos e da coletividade. Desta forma, as ações promocionais, preventivas, educacionais e de reabilitação são imprescindíveis para atender as demandas dos idosos, tornando necessário o surgimento de programas que tenham por objetivo proporcionar uma maior integração social, com ganhos na capacidade funcional e qualidade de vida⁴. Sendo assim, a Liga Acadêmica de Fisioterapia em Gerontologia (LAFIGE) visa favorecer a troca de conhecimentos e/ou assistência à comunidade, com o surgimento de uma interação entre a academia e a população, sendo de extrema importância por proporcionar a troca de experiência, bem como a união entre ensino, serviço e a comunidade. **Objetivos:** Relatar a experiência de acadêmicas de Fisioterapia em uma ação de educação em saúde que visava à conscientização e a assistência de crianças a idosos, a cerca da importância do envelhecimento saudável, em uma Praça de Belém do Pará. **Descrição da Experiência:**

No dia 4 de junho de 2017 foi realizada a IV ação de extensão da LAFIGE intitulada “Promoção do Envelhecimento Saudável”. O local da ação foi a Praça Batista Campos, organizada por 13 membros da LAFIGE, sendo eles: um orientador, seis membros participantes da diretoria e seis membros ligantes efetivos. A ação contemplou 50 participantes em distintas faixas etárias, com média de idade de 54 anos (mínimo= 25; máximo= 83). O presente estudo foi realizado em duas etapas: na primeira ocorreu a idealização do tema e revisão da literatura para a capacitação da atividade de extensão, que foi conduzida pelos diretores da LAFIGE e apresentada aos membros efetivos desta. A segunda etapa transcorreu por meio de ação com a comunidade, a qual foi dividida em três momentos: entrega de folder com abordagem sobre a importância do envelhecimento saudável; em seguida, os participantes foram encaminhados para a aferição de pressão arterial, mensuração da altura, peso e índice de massa corporal (IMC); e terceiro, foram direcionados ao espaço de realização de exercícios físicos, com auxílio de bolas de plástico, bola suíça, cones, além dos alongamentos ativos. Também foi enfatizado que essa forma de abordagem em grupo representava um espaço de educação em saúde que estimulava o convívio social, onde se utilizava o diálogo como aspecto fundamental para o alcance da promoção da saúde. **Resultados:** A LAFIGE, a partir da ação, pôde proporcionar a educação em saúde voltada ao envelhecimento saudável da população em todas as faixas etárias, visto à necessidade de abordar tal tema precocemente, visando prevenir doenças e agravos e promover saúde para conscientização da população em geral. Com auxílio do folder, pôde-se aprofundar questões sobre como promover o envelhecimento, no qual foi explorada a importância do exercício físico, alimentação adequada, saúde do trabalhador, realização de atividades de lazer, entre outros. Nesse sentido, promoveu-se o contato maior com a população e permitiu-se que o conhecimento fosse bidirecional, entre os acadêmicos e participantes, desse modo fortalecendo um dos tripés acadêmicos. Houve a conscientização da importância do envelhecimento saudável, obtenção de esclarecimentos sobre o presente tema e recebimento de avaliações antropométricas para incentivar o cuidado com o corpo. Vale ressaltar que no momento da avaliação os participantes eram informados sobre os resultados da PA, altura, peso e IMC para instigá-los na maior atenção ao cuidado com a saúde. Por fim, com a atividade prática do exercício físico, pôde-se, de forma lúdica e dinâmica, chamar atenção para a importância do condicionamento do exercício físico para o envelhecer com saúde e bem-estar, e ao término das atividades eram oferecidas frutas aos participantes ressaltando a questão da alimentação saudável. Notou-se uma grande adesão por parte dos participantes, os quais se mostraram interessados, atentos às orientações e dispostos a criar hábitos mais saudáveis de vida. Sendo assim, esses resultados são positivos devido à interação entre atividade física, vida social e saúde mental, em que há ganho de conhecimento, promoção de saúde, bem como estímulo à participação ativa da comunidade, em especial a do idoso, a qual muitas vezes é afetada. **Conclusão ou Considerações Finais:** A extensão promovida pela LAFIGE conscientizou os idosos e a população geral sobre a importância do envelhecimento ativo e saudável, evidenciando que esse processo é resultado de hábitos e estilos de vida adotados no passado, de modo que o cuidado precoce é fundamental para minimizar agravos e doenças. Além disso, também se pautou na assistência aos frequentadores da praça, por meio da verificação dos sinais vitais e prática de exercícios físicos, estratégia que serviu para alertá-los a respeito de aspectos como pressão arterial, peso e sedentarismo, para assim instigá-los a um maior cuidado, demonstrando então que os profissionais da saúde devem propor mais ações como essa, em uma perspectiva integral, holística e transdisciplinar,

compreendendo o envelhecimento como uma etapa natural do ciclo vital, mas que notoriamente precisa de atenção.

Descritores: Idoso, Qualidade de vida, Educação em Saúde.

Referências:

1. VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009.
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Good health adds life to years Global brief for World Health Day 2012. WHO: Geneva, 2012.
3. MALLMANN, Danielli Gavião 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.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da