

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO ALTERNATIVA A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Thamyres Batista Procópio¹; Daiane de Souza Fernandes²; Stelacelly Coelho Toscano de Brito³; Ana Carolina Almeida Ribeiro⁴; Bruna Damasceno Marques⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Pós-graduada em Geriatria e Gerontologia pela UFPA, UFPA;

³Enfermeira, UFPA;

⁴Graduando, UFPA;

⁵Graduando, UFPA

thamyresprocopio@hotmail.com

Introdução: É de conhecimento geral que a população idosa tem crescido em larga escala no mundo, em especial no Brasil, o que tem feito o cenário brasileiro de saúde mudar consideravelmente¹. Ao passo que este avanço tem suas conquistas positivas no âmbito social, também traz consigo alguns desafios para o setor saúde. Esta fase da vida necessita do devido respeito e atenção para que seja proporcionado um envelhecimento ativo e saudável, pois sabe-se que junto com o envelhecimento populacional algumas patologias vêm em conjunto². O fato é que com o avanço de longevidade, o grande desafio é conseguir viver mais de forma ativa e saudável³. Desta questão surge a necessidade de políticas públicas e atenção devida à pessoa idosa que possam proporcionar autonomia, saúde e qualidade de vida aos indivíduos da 3ª idade¹. É com este objetivo, de dar aos idosos seus direitos, liberdade e autonomia que a educação em saúde procura, não somente informar, mas transformar esse ensino em uma ferramenta empoderadora oportunizando a parceria e a troca de saberes entre os indivíduos⁴. A prática educativa visa justamente proporcionar a autonomia e responsabilidade do autocuidado através do conhecimento, não o impondo aos usuários como um conhecimento técnico-científico passado do “detentor do conhecimento para o aprendiz”, mas os levando a compreensão e entendimento da importância da situação de saúde⁴. **Objetivos:** Relatar a realização de ações educativas com idosos pelo projeto de extensão “Idoso saudável” e a sua relevância como instrumento gerador de hábitos saudáveis e envelhecimento ativo. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com o intuito de descrever as atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão “Idoso saudável” no período de março a agosto de 2017. As atividades do projeto de extensão eram realizadas na Unidade Básica de Saúde do Guamá e posteriormente passaram a acontecer na instituição filantrópica Lar Fabiano de Cristo, devido a melhores condições de estrutura, visto que na unidade de saúde não tínhamos um espaço exclusivo para realizar as ações. As reuniões ocorrem nas segundas terças-feiras de cada mês, e no espaço são mostrados aspectos da importância de hábitos saudáveis direcionados aos idosos, proporcionando uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Os temas abordados neste período foram relacionados a doenças, alimentação, cuidados com a vida diária e autoestima desenvolvido pelas professoras coordenadoras do projeto de extensão, os acadêmicos extensionistas, os acadêmicos do terceiro semestre de enfermagem da UFPA, e profissionais convidados. Durante as reuniões buscava-se estabelecer trocas de saberes entre os extensionistas e os idosos, por intermédio de conversas, e dinâmicas educativas. Utilizando como ferramenta a metodologia participativa que tem como principal destaque a atuação dos idosos na construção do saber, não sendo meros telespectadores, mas, valorizando seus conhecimentos e experiências. **Resultados:** Durante o período de Março a Agosto, as atividades desenvolvidas para o grupo de idosos envolveram os seguintes temas: Valorização do sexo feminino, referente ao dia internacional da mulher

no mês de março, tendo como principal objetivo homenagear as mulheres participantes do projeto, este encontro teve a presença de 6 idosos, e as atividades foram conduzidas pelos extensionistas; Educação em saúde sobre Alzheimer, onde foi abordado conceito, sintomas, causas e fatores de risco, para esclarecer e desmitificar a doença através de dinâmicas e palestra ministrada pelas residentes de enfermagem em saúde do idoso do Hospital João de Barros Barreto, o encontro foi referente ao mês de abril e teve a participação de 9 idosos; Autocuidado e Autoimagem, ocorreu no mês das mães, conduzido pelos extensionistas do projeto, com a presença de 5 idosos, e buscou-se trabalhar por meio de atividades laborais estimular beneficemente a cognição e a funcionalidade dos idosos, bem como a discussão acerca da aparência, tentando quebrar barreiras que a sociedade impõe sobre a pessoa idosa, principalmente mulher, não deve usar produtos de maquiagem, ou certos tipos de roupa e acessórios; Alimentação saudável em festas comemorativas, concernente à Festa Junina que tem como umas das suas características as comidas típicas, este encontro ocorreu no Lar Fabiano de Cristo, realizando a junção dos idosos cadastrados no projeto com os idosos vinculados à instituição, houve palestra ministrada por um nutricionista e dinâmicas conduzidas pelos acadêmicos do terceiro semestre de enfermagem da UFPA e extensionistas, através dessas ações foram demonstradas as composições das principais comidas do período festivo, suas reações no organismo, principalmente para os acometidos de Hipertensão Arterial e Diabetes, e tentou-se oferecer alternativas saudáveis que pudessem agradar o paladar dos idosos, a atividade ocorreu no mês de junho e contou com a participação de 21 idosos; No encontro de agosto foi explanado sobre o tema Prevenção de quedas, uma vez que sua ocorrência está relacionada a altas taxas de morbimortalidade em idosos¹, a referente ação teve a presença de 16 idosos, palestra ministrada por uma profissional Enfermeira, a contribuição dos extensionistas e acadêmicos do terceiro semestre de enfermagem da UFPA, e objetivou-se levar aos idosos os fatores determinantes para o acontecimento das quedas, e as formas de preveni-las no ambiente doméstico, assim como em outros ambientes. Estes assuntos foram trabalhados por meio de oficinas em grupos, palestras expositivas, dinâmicas e tecnologias educativas, voltadas para cada tema, adotando estratégias educacionais de fácil entendimento, cativantes, sempre considerando e respeitando o conhecimento prévio de cada participante e que atendessem as especificidades do público em questão, objetivando promover hábitos de vida saudáveis ao articular saberes técnicos e populares e mobilizar recursos individuais e coletivos. **Conclusão ou Considerações Finais:** A educação em saúde é a base fundamental do projeto Idoso Saudável, realizando atividades que proporcionam aos idosos saberes que lhes ajudam a compreender as patologias mais frequentes em pessoas da terceira idade, o que lhe permite ter uma reflexão sobre o tratamento, bem como prevenção, para que haja realmente a aceitação dos hábitos saudáveis. O projeto também possibilita com as suas ações, trabalhar a questão psicológica, a autoimagem, através de escuta ativa e o desenvolvimento de vínculo afetivo entre os próprios idosos e entre eles e os extensionistas, garantindo a inclusão social desses idosos, uma vez que a saúde é o equilíbrio dessa tríade formada pelo físico, psicológico e social. Torna-se claro a importância da utilização de ferramentas sustentada no processo de educação em saúde, verificando as principais demandas do grupo, realizando a adaptação do conteúdo científico para compreensão dos idosos, e o levantamento do perfil socioeconômico, pois, a promoção da saúde por meio de intervenções educativas deve considerar o modo de pensar e viver dos participantes.

Descritores: Educação em Saúde, Idoso, Promoção da Saúde.

Referências:

1. Organização Pan-Americana da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 1ª ed. Brasília/DF: [editor desconhecido]; 2005.
2. Ministério da Saúde. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento. Brasília: Editora MS; 2010.
3. Mari FR, Alves GG, Aerts DRGC, Camara S. O Processo de Envelhecimento e a Saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2016; 19(1):35-44.
4. Leite MMJ, Prado C, Peres HHC. Educação em Saúde: desafios para uma prática inovadora. 1ª ed. São Caetano do Sul, SP: Difusão Editora; 2010.
5. OLIVEIRA, A. S. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. [periódico da internet]. 2014. [acesso em 2017 Set 16]. 17(3): [aproximadamente 9 p.]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n3/1809-9823-rbgg-17-03-00637.pdf>.