

## **REL098 - O ACADÊMICO DE MEDICINA EDUCANDO NA COMUNIDADE: AÇÃO COM IDOSOS SOBRE DIABETES, HIPERTENSÃO, ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**

GABRIEL AUGUSTO REMÍGIO LIMA DO NASCIMENTO<sup>1</sup>; ROBERTA RODRIGUES DE LIMA<sup>1</sup>; WALTAIR MARIA MARTINS PEREIRA<sup>2</sup>; FLÁVIA ATAÍDE GUSMÃO<sup>1</sup>; GABRIELA DA SILVA VALE<sup>1</sup>

remigioufpa@gmail.com

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2</sup>Mestrado

Universidade Federal do Pará (UFPA)

**Introdução:** O Brasil vem passando por uma grande transição demográfica devido ao crescente envelhecimento da população brasileira. Em 2009, O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) identificou que em 10 anos (de 1999 a 2009) a população idosa (pessoas acima 60 anos) aumentou de 9,1% para 11,3% do total da população brasileira. Acompanhando esse fenômeno, evidencia-se um aumento das doenças que acometem principalmente essa faixa etária, como as doenças crônico-degenerativas, com destaque para o diabetes mellitus e para a hipertensão arterial sistêmica (HAS). Portanto, tornam-se desafios para as políticas de saúde a prevenção e retardamento de doenças e deficiências, bem como a manutenção da saúde da população envelhecida. Uma das medidas mais relevantes para a atenção básica da população idosa foi a implementação do Sistema “ HiperDia” , através do qual é possível traçar o perfil epidemiológico de pacientes diabéticos e hipertensos, permitindo um maior controle dos mesmos. Os indicadores de controle de diabéticos e hipertensos podem ser uma ferramenta importante para os gestores e planejadores de saúde na formulação e avaliação de políticas públicas. Devido à elevada incidência de portadores dessas doenças atendidos pelos PSF (Programa Saúde da Família), torna-se necessária a promoção de ações de educação em saúde que visem a prevenção de tais doenças através do incentivo à alimentação saudável e à abolição do sedentarismo. Desta forma, é também de responsabilidade de profissionais e acadêmicos de saúde promover ações diretamente na comunidade, que visem a melhoria da qualidade de vida e a redução dos índices de tais enfermidades na população. **Objetivos:** Relatar a experiência dos acadêmicos do curso de Medicina em uma ação de educação em saúde com os idosos cadastrados no HiperDia, atendidos no PSF Riacho Doce, em Belém do Pará. **Descrição da Experiência:** A ação ocorreu na comunidade do Riacho Doce, no mês de outubro de 2014, e foi desenvolvida por acadêmicos de Medicina da Universidade Federal do Pará, auxiliados pelos agentes comunitários de saúde (ACS), pela enfermeira da Unidade Básica de Saúde e pela professora orientadora. A partir da identificação da demanda de idosos cobertos pelo PSF Riacho Doce, foi elaborada uma ação educativa que levasse, de maneira lúdica e didática, informações relacionadas ao diabetes mellitus, à HAS, à prática de atividade física e à alimentação saudável. Os ACS se encarregaram de divulgar a ação e convidar os idosos para dois dias de atividades. O local escolhido para os encontros foi uma creche pública localizada na própria comunidade. No primeiro dia, compareceram 10 idosos. Os temas abordados nesse dia foram a HAS e a alimentação saudável. A ação se iniciou com um momento de relaxamento, no qual os idosos acompanharam um programa de exercícios de alongamento muscular, supervisionados pelos acadêmicos. Após o relaxamento, foi realizada uma dinâmica de socialização, na qual as pessoas dançavam músicas animadas em pares e, após um comando de voz, trocavam seu par. Nessa parte da ação, os idosos ficaram muito animados e passaram a interagir uns com os outros. Em seguida, foi realizada uma roda de conversa, onde cada

peessoa se apresentava, relatava seus hábitos de vida e seus costumes alimentares. Os acadêmicos ouviam os relatos e faziam pequenas observações, ponderando de maneira sutil os hábitos saudáveis e não saudáveis apresentados por cada idoso, sempre com o intuito de instruir os participantes. Dois acadêmicos, previamente selecionados, fizeram uma breve explanação sobre a hipertensão arterial sistêmica, abordando conceituação, fisiopatologia, comorbidades, fatores de risco e prevenção. Após a roda de conversa, uma acadêmica fez uma apresentação sobre o teor de sal presente nos alimentos e os problemas que a ingestão excessiva de sódio pode causar à saúde. Para isso, a aluna colocou quantidades de sal, em pequenos sacos plásticos, condizentes com a quantidade apresentada nos rótulos dos alimentos. Os idosos ficaram impressionados ao verem a quantidade real de sal em cada alimento. Para finalizar a ação do primeiro dia, foi oferecido aos idosos um lanche saudável, no qual havia salada de frutas, torrada light e café sem açúcar. No segundo dia de ação, compareceram 8 idosos. Nesse dia, os temas trabalhados foram o diabetes mellitus e a prática de atividade física. Inicialmente, os acadêmicos fizeram aferição de pressão arterial e verificação da glicemia dos idosos, através de aparelho portátil. As atividades iniciaram com uma sessão de relaxamento, onde os exercícios de alongamento foram feitos utilizando-se balões, os quais puderam facilitar a coordenação dos movimentos. Em seguida, um acadêmico apresentou uma palestra sobre a importância da atividade física na vida dos idosos, na qual foram apresentados à plateia os espaços disponíveis na comunidade que são adequados para a prática de atividade física, como praças e ruas de espaço amplo e seguro. Também foi explanado pelo acadêmico, a importância da atividade física na melhoria da qualidade de vida dos idosos, sendo destacado o papel dessa prática na prevenção e tratamento de doenças. Em seguida, houve outra palestra, cujo tema foi o diabetes mellitus, na qual foi abordada a definição da doença, sua fisiopatologia, suas comorbidades, os fatores de risco e sua prevenção. No final, utilizando a mesma metodologia do primeiro dia, porém colocando açúcar ao invés de sal, um acadêmico demonstrou a quantidade de açúcar que havia em diversos alimentos. No encerramento das ações, o grupo de acadêmicos agradeceu a presença de todos os participantes, realizou sorteio de brindes e cestas básicas e serviu um café da manhã saudável, com frutas, pão integral, torrada light, leite desnatado, suco de fruta natural e café sem açúcar. **Resultados:** O público total atingido pela ação foi de 18 idosos, sendo 16 mulheres e 2 homens, números que podem refletir a dificuldade de se trabalhar a educação em saúde para o público masculino. Os idosos participaram de forma ativa das atividades, expondo suas opiniões e apresentando seu estilo de vida. Houve benefícios ao público participante da ação, na medida em que foi transmitida uma grande quantidade de conhecimentos de saúde de forma simples e clara. Ao final da ação, no feedback com os participantes, foi demonstrada grande satisfação do público em ter participado da ação. Os idosos agradeceram aos acadêmicos e os parabenizaram pela forma como a ação foi conduzida. Os idosos relataram, ainda, a necessidade de mais ações como essa na comunidade do Riacho Doce e ressaltaram o papel que esse tipo de atividade tem de promover mudanças na vida das pessoas, sobretudo na população idosa. **Conclusão ou Considerações Finais:** Conclui-se, com as ações descritas nesse relato, que a educação em saúde é fundamental para o sucesso da atenção básica. A elaboração de propostas que levem informações às pessoas, principalmente que abordem temas comuns a um grande número de indivíduos, contribui significativamente para o esclarecimento em massa da população e, conseqüentemente, para que ocorram mudanças efetivas. No presente trabalho, pôde-se constatar que muito se evoluiu na atenção primária à população idosa, porém, como identificado nos relatos dos participantes da ação, muitas medidas ainda se fazem

necessárias para que essa população seja assistida plenamente, necessitando da ajuda de todos nesse processo.

**Referências Bibliográficas:**

Boing AC, Boing AF. Hipertensão arterial sistêmica: o que nos dizem os sistemas brasileiros de cadastramentos e informações em saúde. Rev Bras Hipertens. 2007 fev 26. 14(2):84-8

Coutinho AT, Popim RC, Carregã K, Spiri WC. Integralidade do cuidado com o idoso na estratégia de saúde da família: visão da equipe. Esc Anna Nery Ver Enferm. 2013 out. 17(4):628-37.

Organização Pan-Americana da Saúde. Atenção à saúde do Idoso: aspectos conceituais. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde – Representação Brasil; 2012.