

A IMPORTÂNCIA DE AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ruhan da Conceição Sacramento¹; Beatriz Duarte de Oliveira¹; Larissa Renata Bittencourt Pantoja¹; Stephany Siqueira Braga¹; Maridalva Ramos Leite²

¹Graduação, ²Mestrado
Universidade do Estado do Pará (UEPA)
ruhan.sacramento@gmail.com

Introdução: O envelhecimento envolve diversos fatores, uma vez que é um processo lento e contínuo, no qual o organismo passa por alterações metabólicas, fisiológicas, morfológicas, psicológicas e sociais, as quais interferem na qualidade de vida e no sistema funcional do corpo. Sabe-se que no atual contexto brasileiro tem-se alavancado a demanda do envelhecimento populacional, em virtude do declínio da fecundidade na década de 60, que possibilitou o aumento da expectativa de vida e da implementação de políticas públicas que sanaram com alguns descasos, os quais contribuíam para uma menor qualidade e expectativa de vida (1). Em razão disso, o envelhecimento saudável torna-se um desafio considerável para surtir com resultados já obtidos na sociedade contemporânea, sendo agregadas diferentes diretrizes do bem-estar que proporcionem o autocuidado e, em especial, o envelhecimento ativo, assim como a promoção da saúde do idoso (2,3). O destaque para o aumento da longevidade vai além dos horizontes presentes na saúde pública, sendo também essencial para a conquista humana e social, validando a ampla dimensão das ações educativas para com os idosos, e refutando a corporeidade dos mesmos e os seus exercícios à cidadania (4). Vale resaltar que a percepção social e cultural, nas quais se inserem os idosos são imprescindíveis para a educação em saúde, haja vista que a sua primordialidade são motivados pelos benefícios coletivos e individuais (2). **Objetivos:** Relatar vivência de acadêmicos de Enfermagem mediante a uma ação educativa durante as Atividades Integradas em Saúde (AIS) desenvolvidas no primeiro período de um Curso de Graduação em Enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior (IES), na cidade de Belém, estado do Pará, com o intuito de contribuir para a melhora do quadro de saúde e da qualidade de vida dos idosos usuários do Laboratório de Exercícios Resistido e Saúde (LERES). **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, elaborado por quatro grupos de discentes do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado do Pará, concomitante a realização das AIS no primeiro período do Curso, o qual apresentava o Eixo temático “O Envelhecer Saudável”, o mesmo usufruiu do Arco de Maguerez aplicado nas reformulações de Neusi Aparecida Navas Berbel, como método pedagógico norteador das Atividades Integradas em Saúde, sendo composto por etapas que são respectivamente: observação da realidade e definição de problemas; levantamento de pontos-chave; teorização; rol de hipóteses de solução e aplicação à realidade. Tal metodologia, tendo em vista suas fases, instiga a resolução de problemáticas relacionadas à área da saúde, proporcionando benefícios a todos os atores envolvidos, como os docentes, discentes e público alvo. Para cumprir as etapas do arco, foram realizadas visitas no LERES a fim da definição de uma problemática, a qual daria direção à pesquisa, visando à melhoria na qualidade de saúde durante o processo de envelhecimento. Sendo assim, por meio de contatos informais com os idosos, os acadêmicos puderam observar as dificuldades vivenciadas pelos usuários do laboratório e a carência de conhecimentos, em alguns pontos, relacionados a saúde, por meio disso, os grupos puderam definir seus respectivos temas. Sendo assim, dentre as diversas possibilidades de assuntos a serem abordados, foram escolhidos os seguintes temas:

lombalgia e seus reflexos patológicos, sexualidade na terceira idade, hábitos alimentares saudáveis e os benefícios da prática de exercícios físicos para a saúde do coração. Após essa etapa, houve a fundamentação teórica dos temas, onde se fez usufruto de literaturas e artigos recentemente publicados com auxílio de um docente orientador. Seguindo para mais uma etapa do Arco de Maguerez, escolheu-se a realização de uma ação educativa como hipótese de solução, para realização da mesma foram elaborados planos de ações de modo que as problemáticas pudessem ser resolvidas ou sanadas. Por conseguinte, cumprindo a última fase do arco, realizou-se o retorno à realidade por meio da ação, na qual ocorreram as socializações de informações relacionadas aos temas de cada equipe, de maneira clara e concisa. Além disso, os grupos utilizaram como mecanismos de melhor fixação dos novos conhecimentos adquirido pelos idosos e obtenção de resultados, bem como de estímulo à participação do público presente, atividades lúdicas, como, por exemplo, jogos, dramatizações e danças. Vale ressaltar que os grupos de idosos eram rotacionados entre as equipes de acadêmicos, a fim de proporcionar a maior disseminação dos conhecimentos, os quais eram de extrema importância para propiciar o envelhecer de maneira ativa, garantindo a autonomia necessária por parte das pessoas idosas.

Resultados: Percebeu-se, a partir de relatos verbais informais em rodas de conversas que os participantes assimilaram satisfatoriamente as informações compartilhadas, e muitos demonstraram interesse em adotar práticas saudáveis pertinentes as diretrizes corporais, como a lombalgia, alimentação, reflexos fisiológicos na sexualidade e a importância de práticas de exercícios físicos para a saúde do coração. Além de que em consonância as atividades realizadas surgiram questionamentos imprescindíveis dos usuários para a consolidação de um trabalho eficaz, ratificando a essência da educação em saúde em informar e colaborar com a comunidade de modo a promover qualidade de vida, assim como estimular a autonomia dos mesmos para a sua integração nos direitos de cidadania, bem como a justificativa social. Em contrapartida, notou-se carência de conhecimentos por parte dos idosos acerca dos temas expostos, mas que elucidaram na contribuição das metodologias utilizadas de forma que incluíssem as especificidades de cada indivíduo.

Conclusão/Considerações Finais: O arco de maguerez mostrou-se um mecanismo excelente para o estímulo da percepção crítica; proporcionando uma visão mais holística para os discentes de enfermagem frente as diversas realidades observadas assim como proporciona uma maior conexão entre em os discentes e a sociedade, interligação essa difundida por meio do retorno a comunidade proposto em uma das etapas do arco, desta forma, a ação educativa ministrada pelos acadêmicos aos idosos foi imprescindível para um intercâmbio de conhecimento entre os alunos da universidade e o público alvo. Uma vez que a população de idosos é crescente no Brasil, aumentando o pico da pirâmide etária no país. Desse modo, as ações sociais educativas voltadas para a população idosa cumprem papel fundamental na promoção da saúde, interferindo de forma ativa nos processos de envelhecimento saudável, levando em consideração as especificidades e particularidades de cada componente da terceira idade.

Referências:

1. Wong LLR, Carvalho JA. O rápido processo de envelhecimento no Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. R. bras. Est. Pop. 2006 jan/jun; 23 (1): 5-26.
2. Assis M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. R. APS. 2005 jan/jun; 8 (1): 15-24.

3. Freitas CASL, Silva MJ, Vieira NFC, Ximenes LB, Brito MCC, Gubert FA. Evidências de ações de enfermagem em promoção da saúde para um envelhecimento ativo. *Estud. Interdiscipl. Envelhec.* 2010; 15 (2): 265-277
4. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Tex. Cont. Enferm.* 2012 jul/set; 21 (3): 513-518.