

A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA A PESSOA IDOSA

Mayara Pereira de Souza

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

mayarhinha_100@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O projeto visa a Educação em Saúde e tem por finalidade a promoção, prevenção e proteção à saúde, sendo essencial ao nosso ponto de vista a promoção, para trazer melhorias e informações a nossa população. **Metodologia:** A ação foi realizada por acadêmicos do 2º semestre do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) no Centro de Convivência dos Idosos (CCI) com a supervisão da professora Mara Lisiane Moraes dos Santos, docente da disciplina Processo Saúde e Doença, Estilo e Qualidade de Vida II. A mesma foi realizada no segundo semestre de 2014, em que cada encontro era abordado um tema, através de explicações simples, colocados em prática por atividades interativas. **Resultados e discussão:** A vivência no CCI Edmundo Schneumann, durante a formação acadêmica possibilitou a inserção dos estudantes a uma visão prática de Educação em Saúde, considerando a complexidade da mesma. Além de proporcionar o benefício da comunidade, o trabalho uniu o conhecimento teórico ao prático, principalmente com o cuidado do indivíduo como um todo. **Conclusão:** A iniciação precoce dos estudantes na prática trouxe melhor entendimento da teoria, auxiliando na visão do cuidado e sensibilização com o próximo, de modo a promover a humanização. Em relação à comunidade acometida, as relações interpessoais e o conhecimento a respeito de assuntos que envolvem a saúde física, psicológica e social, obtiveram uma melhora visível, considerando que no início das atividades, apesar do convívio diário, eles não sabiam o nome um do outro.

Palavras-chave: Educação, envelhecimento, atividades.

ABSTRACT

Introduction: The project aims to Health Education and aims at promotion, prevention and health protection, is essential to our point of view to promotion, to bring improvements and information to our population. **Methodology:** The action was carried out by students of the 2nd semester of Physical Therapy, Federal University of Mato Grosso do Sul (UFMS) in the Family Center of the Elderly (FCE) under the supervision of Professor Mara Lisiane Moraes dos Santos, teaching the discipline process health and disease, Style and Quality of Life II. The same was done in the second half of 2014, each meeting was a theme addressed by simple explanations, put into practice by interactive activities. **Results and discussion:** The experience at the FCE Edmundo Schneumann during the academic background enabled the integration of students with a practical vision of health education, considering the complexity of the scan. In addition to providing the benefit of the community, work united the theoretical knowledge to practical, especially with the care of the individual as a whole. **Conclusion:** The early initiation of students in practice brought better understanding of the theory, assisting in the care and raising vision with others in order to promote the humanization. Regarding the affected community, interpersonal relationships and knowledge on issues involving the physical, psychological and social, achieved a visible improvement, considering that at the beginning of the activities despite the daily contact, they did not know one name another.

Keywords: Education, aging, activities.

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br



INTRODUÇÃO

A maior riqueza cultural de uma população em processo de humanização é o envelhecimento. Esse processo caracteriza-se por mudanças morfofuncionais do corpo, tornando-o mais susceptível a diversos fatores prejudiciais devido a sua fragilidade. Caracteriza-se por perda de equilíbrio, mudanças motoras, perda de massa muscular, fragilidade das articulações, além de alterações no sistema nervoso, mio articular, esquelético e cardíaco. Segundo Verderi, 2002 “O envelhecimento é um fenômeno fisiológico progressivo e inerente a todo ser humano”. A OMS indica que a terceira idade tem início entre os 60 e 65 anos, entretanto, esta é uma idade instituída para efeito de pesquisa, já que esse processo depende de fatores relacionados à saúde e a seus determinantes, sendo aceleradores ou retardadores desse processo.

A OMS estima que em 2025 o Brasil seja o sexto país do mundo em número de idosos e em 2050 estima-se também que existirão cerca de 02 bilhões de pessoas com idade acima de 60 anos. Atualmente, ainda há uma grande desinformação sobre o envelhecimento populacional para a saúde pública em um contexto social.

O envelhecimento populacional é assunto de nível mundial, pois se relaciona desde países desenvolvidos, até de terceiro mundo. Os fatores responsáveis pelo envelhecimento estão em discussão com referência maior ao declínio das taxas de fecundidade. Estudos mostram que, devido às quedas das respectivas taxas, sobretudo a partir das décadas de 70 e 80 e a diminuição gradativamente das taxas de mortalidade nas últimas décadas, o envelhecimento populacional é irreversível. Já que o número de idosos irá quadruplicar até 2060. Essa estimativa faz parte de várias projeções baseadas no censo do IBGE desde 2010.

O trabalho tem como objetivo colocar em prática a promoção, prevenção e proteção à saúde, sendo essencial ao ponto de vista a promoção, para trazer melhorias e informações à população, sabendo que a Saúde é o bem estar físico psicológico e social, com as suas determinantes.

Outro objetivo é cessar as dúvidas em relação a doenças relacionadas a essa etapa da vida, e esclarecer seus frequentes problemas, associados ao conceito de saúde e doença, saúde emocional, boa e má alimentação e respectivas doenças, doenças crônicas, prevenção de quedas e acidentes domiciliares e, também sobre a sexualidade, que envolve juntamente as doenças sexualmente transmissíveis, já que nota-se o crescente número de casos associados a idosos.

O trabalho foi organizado em encontros, que foram realizados no 2º semestre de 2014 quinzenalmente, sendo que em cada encontro era abordado um tema, através de explicações simples de nível básico, sendo colocados em prática através de atividades interativas, para melhor absorção dos conteúdos discutidos.

METODOLOGIA

Tendo em vista que eles são mais vulneráveis a adquirir certas doenças, sejam estas crônicas ou agudas, produzimos meios que interferiram nesses pontos, a fim de erradicar tais situações, que podem ser solucionadas se sua intervenção for aplicada corretamente e pontualmente.

Sendo estes: conceito de saúde e de doença, sabendo que há muitas coisas mal esclarecidas no conceito popular sobre o que são realmente esses temas.

Saúde emocional, no qual trabalhamos os problemas como ansiedade, depressão e pânico, que são os mais evidentes e urgentes. Através de abordagens simples, esclarecemos os principais sintomas e as consequências dessas doenças e, principalmente, buscando um meio de intervenção. A saúde emocional é a base de qualquer pessoa, por isso é muito importante que ela esteja o mais estabilizada possível.

Na alimentação, trouxemos em pauta a boa e a má alimentação, e as doenças relacionadas às mesmas. Entre essas doenças, as que apresentam maior índice de frequência são diabetes, hipertensão e colesterol, não se esquecendo da deficiência nutricional que a má alimentação causa. Levamos ao máximo para a realidade de cada um, como por exemplo, o uso excessivo do sal, do doce, da gordura, a falta de

exercício físico, etc. E, como em todos os outros tópicos, juntamente com o problema, apresentamos a possível solução, ou pelo menos diminuição da frequência em que ocorrem.

Nas Doenças Crônicas trabalhamos mais com Parkinson e Alzheimer, que se tornam bem evidentes na terceira idade. Nesse tema, tomamos cuidado em como levá-lo, para não tornar-se algo assustador ou de mau entendimento. Houve debate com a tentativa de deixar claro o tratamento que deve ser feito, e como essas doenças devem ser trabalhadas fisicamente e psicologicamente, mesmo não sendo considerada uma doença emocional.

A prevenção de acidentes domésticos, como o próprio nome já diz, mostrou como prevenir-se, em casa, de acidentes que podem ser evitados se soubermos como. É um tema de vital importância, principalmente para os idosos, que possuem sistema ósseo muito mais fragilizado e desgastado do que de um jovem. Os agravos causados por esses acidentes domésticos tem sido alarmante nos últimos anos, visto que a possibilidade de uma consequência maior em uma queda para o nosso grupo, é grande.

Sexualidade é um tema que não estava de fora da aplicação deste projeto, porém, é um assunto muito delicado, por se tratar de um ato único e diferenciado na vida de cada um e, acima de tudo, ainda sofre grande preconceito por parte deste mesmo grupo. O índice de DST's e AIDS entre idosos têm crescido muito, justamente por esse bloqueio em relação ao uso da camisinha. Partimos desses dados para apresentar meios de prevenção, sem deixar de praticar relações sexuais, sejam estas quais forem.

Nosso objetivo ao final do projeto foi fazer uma pequena retrospectiva de tudo que apresentamos, a fim de perceber se nossas aplicações surtiram efeito e também exercitar um pouco da memória do grupo.

Tendo em vista que o objetivo do projeto se baseou em Educação em Saúde, a nossa população foi um grupo de idosos referentes ao Centro de Convivência Edmundo Scheuneman na cidade de Campo Grande - MS, visando suas necessidades e limitações, que são mais decorrentes na sua própria classe. Sendo coerente com o conhecimento já adquirido, aplicou-se saúde, sabendo que essa se constitui não somente do bem estar físico, mas também do psicológico e social.

Tal local mostrou-se em boas condições de vivência, tendo suporte para receber os idosos, porém, essa população apresentou dificuldades em alguns pontos, que se mostraram de vital significância, tanto para uma melhor condição de saúde da própria população, como também para conhecimento pessoal, caso este seja interessado. Foram cerca de 12 idosos frequentes, com uma média de idade de, aproximadamente, 70 anos.

Trabalhar com pessoas de idade mais avançada, além de ter sido uma boa maneira de adquirir experiência, foi também um meio de aprender a lidar com todos, afinal, o nosso futuro é o envelhecimento, e mostramos como uma boa fase da vida, e não como algo negativo ou que só visa à doença. Estima-se que para o ano de 2050, existirão cerca de dois bilhões de pessoas com 60 anos ou mais. Esse é um dos fatores que nos fez querer aplicar prevenção e promoção de saúde com essa população, mesmo sendo um número mínimo.

Sendo assim, trabalhamos na busca de:

- Preservar a autonomia e independência dos idosos, a fim de que sejam protagonistas no processo de aprendizagem;
- Atuar no sentido de valorizar funções e capacidades ainda preservadas, incentivando-os a novos aprendizados, posicionando-se de modo solidário e paciente;
- Fortalecer a rede de suporte social através do ensino e do compartilhamento de conhecimentos;

- Valorizar os elementos do processo educativo, como ganho na qualidade de vida do indivíduo idoso; seja no campo educativo, com programas dirigidos ao autocuidado e prevenção de doenças, seja através de abordagens mais amplas de conhecimento que exercitem a criatividade, fortaleçam a resiliência e auxiliem na compreensão do processo de envelhecimento e suas particularidades;
- Possibilitar a educação para uma nova forma de viver, com perspectiva de novos projetos de vida em razão da longevidade humana; e
- Promover a interação de idosos com outras gerações, a fim de valorizar as relações e o compartilhar de experiências, beneficiando a todos os envolvidos.

O grupo trabalhou de forma dinâmica e comunicativa, a fim de interagir com a nossa população. O método escolhido por nós para a interação foi a participação dos idosos durante as atividades interativas e apresentações. Todos os encontros tiveram 1 hora de duração, variando de acordo com o tema tratado, a disponibilidade dos idosos e o andamento dele.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Educar o idoso para conhecer e acreditar em suas reais capacidades, desenvolver seus talentos, ensiná-lo a colocar o conhecimento a serviço de sua construção como sujeito, criar oportunidades para que aprenda a enfrentar obstáculos e preconceitos sociais, são ações que significam contribuir para promover a sua qualidade de vida e para o aprimoramento de sua cidadania.

É de grande importância se estudar e aprofundar conhecimentos referentes a chamada terceira idade. A população idosa cresce substancialmente a cada ano, como têm mostrado as pirâmides demográficas da população mundial.

Desta forma, se torna fundamental a adoção de práticas que auxiliem na promoção da socialização do idoso, aumentando o bem-estar físico e psicológico. A

capacidade e a possibilidade de ajudar, de participar como sujeito ativo nas interações pode implicar em resultados positivos na saúde mental das pessoas idosas. (Nogueira FNN, Moreira V)

A velhice é para ser vivida com qualidade, rodeada de respeito e segurança, incluída num contato social saudável e de conscientização política, que contribuirá significativamente para a melhoria da saúde mental e diminuição do sofrimento emocional do idoso.

Os resultados não poderiam ser melhores, cerca de 95% dos idosos que participaram se agradaram do projeto, demonstrando muito satisfeitos através das perguntas feitas ao final de cada encontro. O ultimo encontro foi o mais surpreendente, além de termos mantido o número de idosos frequentando o trabalho, no final eles demonstraram o quanto aprenderam, acertando as perguntas elaboradas de acordo com o que foi visto nos outros encontros. O projeto foi muito gratificante.

CONCLUSÃO

O fenômeno do envelhecimento populacional tem sido observado em todo o mundo e constatado, não somente pelas produções das comunidades científicas, mas também começa a fazer parte da concepção do senso comum. É um processo global observado, primeiramente, nos países desenvolvidos e que durante as últimas décadas tem ocorrido também nos países em desenvolvimento.

No Brasil não tem sido diferente. O perfil demográfico do brasileiro tem mudado, principalmente durante as últimas décadas, havendo uma transição demográfica da população brasileira influenciada pela queda na mortalidade, na década de 1940, e a queda da fecundidade a partir de 1960, sendo este o fator realmente decisivo para a ampliação da população mais idosa.

A complexidade dos problemas sociais relacionados ao impacto provocado pelo aumento da expectativa de vida das pessoas reflete diretamente na manutenção da saúde dos idosos e na preservação de sua permanência junto à família.

Trabalhar com pessoas de idade mais avançada, além de ser uma boa maneira de adquirir experiência, é também um meio de aprender a lidar com todos, afinal, o nosso futuro é o envelhecimento, e devemos mostra-lo como uma boa fase da vida, e não como algo negativo ou que só visa à doença. Estima-se que para o ano de 2050, existirão cerca de dois bilhões de pessoas com 60 anos ou mais. Esse é um dos fatores que nos faz querer aplicar prevenção e promoção de saúde com essa população, mesmo sendo um número mínimo.

REFERÊNCIAS

Sobral Benigno. O trabalho educativo na terceira idade: uma incursão teórico-metodológica. *Textos Envelhecimento* [periódico na Internet]. 2001 [citado 2015 Ago 25]; 3(5):67-91. Disponível em: http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282001000100004&lng=pt.

Cachioni, Meire, Ordonez, Tiago Nascimento, Batistoni, Samila Sathler Tavares, & Lima-Silva, Thaís Bento. (2015). Metodologias e Estratégias Pedagógicas utilizadas por Educadores de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Educação & Realidade*, 40(1), 81-103. Retrieved August 26, 2015, from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-62362015000100081&lng=en&tlng=es. 10.1590/2175-623645741.

Cartilha: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Ministério da Saúde-Secretaria de Atenção, Departamento de Atenção Básica, Brasília- DF 2007.

Segre Marco, Ferraz Flávio Carvalho. O conceito de saúde. *Rev. Saúde Pública* [Internet]. 1997 Oct [cited 2015 Aug 26] ; 31(5): 538-542. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>.



4º CIEH

CONGRESSO INTERNACIONAL DE
ENVELHECIMENTO HUMANO

Longevidade: Transformações, Impactos e Perspectivas

24 A 26 DE SETEMBRO DE 2015

