

COMPARTILHANDO SABERES E PRÁTICAS ACERCA DO AUTOCUIDADO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Maria Iracema do Nascimento¹; Analice Galdino²; Jéssica Galiza de Oliveira³; Jemima Santos Silva⁴; Olivia Maria Feitosa Henrique⁵

1. Faculdade Santa Maria (FSM), ivescat@hotmail.com; 2. analice.galdinocz@hotmail.com, Faculdade Santa Maria (FSM); 3. jessicagaliza@hotmail.com, Faculdade Santa Maria (FSM); 4. jemiima_santos@hotmail.com, Faculdade Santa Maria (FSM) 5. Secretaria de saúde Barro- Ce, lilahfeitosa@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento humano tem favorecido o aumento da longevidade resultante de uma maior expectativa de vida, decorrente de diferentes fatores tais como: melhoria das condições de vida e de acesso aos serviços de saúde, queda da fecundidade e natalidade, entre outros¹.

A longevidade ao mesmo tempo em que é considerado um fator positivo para a população, também pode ser considerada preditiva de problemas, visto que o processo de envelhecimento humano, poderá ser acompanhado por um declínio da capacidade funcional, como o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis².

A busca por um envelhecimento ativo e saudável deve ser exercitada a partir do autocuidado, o qual deve ser influenciado pelos profissionais de saúde, através de orientações e troca de experiências vivenciadas nas ações de educação em saúde presentes nos espaços de trabalho das Equipes de Saúde da Família.

Neste contexto, considera-se que as ações de educação em saúde devem resultar de combinações de experiências de aprendizagem, com vistas ao desenvolvimento de ações voluntárias que favoreçam uma vida saudável e com saúde.

Ressalta-se que a formação dos profissionais de saúde/enfermagem na atualidade, estão alicerçadas nas Diretrizes Curriculares Nacionais de cada curso, as quais apontam para uma

formação para a cidadania, envolvendo aspectos relacionados à Atenção Integral aos diferentes grupos populacionais à exemplo da Pessoa Idosa.

Neste contexto, considera-se importante relatar a experiência de atividades de educação em saúde realizada entre acadêmicos do Curso de Enfermagem da Faculdade Santa Maria, através do compartilhamento de saberes e práticas que possam influenciar no desenvolvimento ativo e saudável das pessoas idosas, de acordo com o que preconiza a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa. Assim tem-se por objetivo relatar uma experiência de educação em saúde, realizada entre acadêmicos do curso de bacharelado em enfermagem da Faculdade Santa Maria – Cajazeiras – PB e pessoas idosas da referida localidade.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência realizado na cidade de Cajazeiras – PB; As atividades desenvolvidas foram planejadas pelos estudantes do oitavo período do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade Santa Maria.

O cenário de estudo compreendeu um grupo de quinze pessoas idosas, do sexo feminino, consideradas da quarta idade, por apresentarem-se na faixa etária entre 84-86 anos, com diagnóstico de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, mas que apresentam capacidade funcional preservada e consideram-se saudáveis.

Através de contato com os integrantes do grupo que frequentam a Unidade Básica de Saúde da Família Vila Nova na referida cidade, lugar, foi discutida a proposta de realização de quatro encontros semanais ou quinzenais, de acordo com a disponibilidade e disposição das idosas, e de curta duração, aproximadamente trinta à sessenta minutos com o objetivo de compartilhar saberes e experiências acerca do autocuidado para o envelhecimento saudável.

A roda de conversa foi a estratégia utilizada nos encontros, favorecendo o diálogo entre os envolvidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Considerando que a promoção da saúde busca uma abordagem social, a partir do compartilhamento de possibilidades e potenciais resultante de uma escolha por todos os envolvidos na efetivação das práticas de saúde, o desenvolvimento da promoção da saúde requer a implementação de ações baseadas na educação em saúde, onde o sujeito é o fator primordial deste processo.

Ressalta-se que a educação em saúde deve ser uma estratégia de reorientação e diversidade das práticas de saúde realizadas, isto é um instrumento de construção da participação popular nos serviços de saúde e ao mesmo tempo de aprofundamento da intervenção da ciência na vida cotidiana das famílias e da sociedade ³.

Nesta perspectiva foram realizadas 100% dos encontros programados, com participação ativa de todos os envolvidos, representados por quinze mulheres idosas, viúvas, todas com filhos onde a maioria residem com seus familiares, sendo 100% católicas, com renda de até dois salários mínimos vigentes no país; e complementados com cinco estudantes do Curso de Bacharelado em Enfermagem, bem como, de Agentes Comunitários de Saúde entre outros membros da equipe da Estratégia Saúde da Família de acordo com a disponibilidade dos mesmos.

As rodas de conversa eram abertas através de uma dinâmica de grupo, relacionadas ao tema proposto para discussão do dia. A interação decorrente do uso das dinâmicas desenvolvidas favorecia a descontração e o diálogo entre os participantes, resultando na criação de vínculo com responsabilização e compromisso.

As discussões foram sempre enriquecidas pelas experiências de vida das pessoas idosas, com relato de casos vivenciados na família, na comunidade, muitas vezes surpreendendo os estudantes e os profissionais com os novos conhecimentos adquiridos a partir do saber popular. Fatos históricos do lugar, álbum de fotografias e aspectos relacionados aos mesmos também eram acrescentados, na medida, em que fluíam os relatos e as explicações dadas por estas pessoas. Pedacinhos de músicas e poemas eram lembrados entre os fatos e a vida daquelas pessoas.

O primeiro encontro teve como tema: ***O que é envelhecer? Como envelhecer? O que é velhice?***

As concepções demonstradas pelos participantes apresentaram uma visão positiva acerca do processo de envelhecimento, reconhecendo mais ganhos que perdas, diante dos anos vividos, e das experiências acumuladas. Destacaram a importância da família enquanto elemento fundamental para garantir segurança e bem-estar, e reconheceram que chegaram até esta idade, porque sempre aliaram “*o gostar de si, que resulta no cuidar de si*”, refletindo no estilo de vida simples mais saudável, alicerçado na fé e no desejo de viver com plenitude até o fim das suas vidas.

O conceito de envelhecimento é multidimensional, embora geralmente identificado com a questão cronológica, envolve aspectos biológico, psicológicos e sociológicos. Além disso, as características do envelhecimento variam de indivíduo para indivíduo (dentro de determinado grupo social), mesmo que expostos as mesmas variáveis ambientais ⁴.

No segundo encontro foram discutidas as “***Os cuidados com a saúde***”. A forma de cuidar da saúde ao longo de suas vidas, também ficou evidenciado pelas idosas, que enfatizaram “*as dificuldades que tiveram que enfrentar, no que se refere a inexistência de serviços para o cuidado com a saúde, e a busca de ervas e benzedadeiras, na cura dos males, reforçando a crença e os resultados obtidos através destas práticas*”. No entanto, reconhecem que muito se avançou, pois neste momento de suas vidas, conseguem resolver os principais problemas de saúde que surgem decorrentes da idade e de patologias instaladas nos serviços de saúde existentes na localidade.

Os relatos apresentados, enfatizaram o autocuidado, através de atitudes relacionadas as visitas frequentes à Unidade Básica de Saúde através do agendamento de consultas com a equipe de saúde, o estilo de vida, com base em uma atividade física compatível com a idade e os problemas existentes, uma alimentação saudável, sem tabagismo e elitismo, o cuidado com o uso correto dos medicamentos prescritos, a busca por um sono tranquilo e reparador e a sabedoria adquirida nos anos vividos para desenvolver o equilíbrio necessário diante dos problemas que o mundo atual apresenta.

Chamou atenção a estratégia de proteção utilizadas por algumas idosas que relatam “*não gostarem de se envolver com problemas que não conseguem resolver na família ou na comunidade, porque o tempo de ter este tipo de responsabilidade já passou e que estes problemas que surgem devem ser resolvidos pelos mais jovens.*” No entanto gostam de ser ouvidos, de participar das decisões da família, de opinar em algumas situações.

Ressaltaram a convivência harmoniosa com os familiares, filhos, filhas e netos, sobrinhas, vizinhos e amigos como fundamentais no “*alimento da boa saúde*”. E que o grupo das idosas fortalecem os vínculos de amizade e são muito importantes para se manterem ativas, conferem uma posição social junto da comunidade e que tem o apoio da equipe de saúde local.

Consideram que a “*fé remove montanhas*”, e que a prática da oração e do bem são fundamentais para sentirem-se felizes, e ter uma vida longa. Por isso fazem orações e novenas no grupo, participam da missa com frequência e visitam pessoas amigas da comunidade que não se encontram mais ativas, orando com elas. O mais importante para elas é que respeitam seus limites. “*Quando não dar prá fazer o que tem vontade, não faz e ponto*”, relata uma delas.

No terceiro encontro o tema abordado foi “**Direitos da pessoa idosa**”, chamou à atenção o empoderamento da maioria destas pessoas simples, com tantos anos vividos sobre os direitos adquiridos. Apresentaram uma concepção bem formada sobre cidadania, e duas delas, fazem questão de escolherem os seus representantes políticos, e defendem as suas opiniões.

Um ponto que chamou muita atenção é o fato de considerarem que nesta etapa da vida os estereótipos experimentados entre os sessenta e setenta anos, foram transformados em respeito, sentem-se respeitadas pelos moradores do lugar, gostam de usufruir dos direitos adquiridos como filas preferenciais em lugares públicos e passagens em ônibus frizaram. Consideram que os adultos de hoje não estão preocupados com o futuro, pois não lutam por mais garantias de direitos, parecendo que a velhice nunca chegará para eles.

No quarto encontro, não houve um tema específico para discussão, o momento foi programado com atividades socioculturais entre todos os participantes, num clima de descontração e contentamento pelo trabalho realizado, pela aprendizagem compartilhada, sendo

encerrado com um coffeebrack organizado por cada um, num sentimento de coparticipação e partilha.

Os encontros foram mediados pelos estudantes, que provocaram as discussões, utilizaram recursos como vídeos, desenvolveram brincadeiras de cunho pedagógico, sendo estes finalizados com uma avaliação criativa e dinâmica da atividade do dia. Os profissionais da Estratégia Saúde da Família participaram dos encontros, oferecendo as suas contribuições e impressões sempre que necessário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o crescimento da população idosa, é necessário que a sociedade tome consciência das alterações sociais que a velhice implica e que as autoridades competentes, de forma justa e democrática, encontrem os caminhos que levem à equidade na distribuição dos serviços e facilidades para com este grupo populacional que cada dia mais se torna presente em todas as esferas da assistência.

Cabe a todos aqueles que lidam direta ou indiretamente com a ESF, quer seja na sua prática, na qualificação de seu pessoal ou no suporte especializado às suas equipes, estarem atentos à permanente necessidade de capacitação e formação de seus profissionais, visando fazer com que a atenção básica à saúde do idoso possa ser competente, humanizada e resolutive, sendo esta uma realidade possível e desejada por todos, gestores, docentes, profissionais e, acima de tudo, pela própria população idosa.

REFERENCIAS:

1. BRASIL. *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa*. Portaria nº. 2.528, de 19 outubro de 2006b. São Paulo, 2006a.
2. Freitas MC, Queiroz TA, Sousa JAV. Significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. **Rev.Esc. Enferm. 2010; 44(2)**.
3. Ministério da Saúde. Brasil. *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa*. Portaria nº. 2.528, de 19 outubro de 2006
4. Silvestre JA, Costa Neto MM. Abordagem do idoso em programas de saúde da família. *Cadernos de Saúde Pública*. 2003; 19(3).



4º CIEH

CONGRESSO INTERNACIONAL DE
ENVELHECIMENTO HUMANO

Longevidade: Transformações, Impactos e Perspectivas

24 A 26 DE SETEMBRO DE 2015

