

## ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: A EQUIPE DE ENFERMAGEM NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO DE IDOSOS.

Joyce Maria da Graça Santos (1); Raiza Ferreira de Assis (2); Silvia Ximenes Oliveira (3).

*Faculdades Integradas de Patos-FIP, [joyce\\_santos1997@hotmail.com](mailto:joyce_santos1997@hotmail.com)<sup>1</sup>; Faculdades Integradas de Patos-FIP, [assisraiza@gmail.com](mailto:assisraiza@gmail.com)<sup>2</sup>; Faculdades Integradas de Patos-FIP [silviaximeneso@gmail.com](mailto:silviaximeneso@gmail.com)<sup>3</sup>.*

**Introdução:** A população mundial vem crescendo cada vez mais com o passar dos anos, principalmente quando se trata do aumento populacional de idosos. Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (ONU, 2014), a população mundial com mais de 60 anos passará de 841 milhões, em 2014, para 2 bilhões até 2050 (OLIVEIRA et al, 2017). Com estes avanços, pesquisadores e profissionais da saúde passaram a refletir sobre a necessidade de adquirir experiências para manter o bem-estar e lidar com diversos processos de adoecimento, sendo necessário promover a saúde e estimular comportamentos visando à manutenção da autonomia e o envelhecimento bem-sucedido. O processo de envelhecimento pode ser compreendido como uma ação natural, cientificamente chamado de senescência - o que, em condições normais, é considerado um processo fisiológico da diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos. No entanto, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, podem ocasionar uma condição patológica que demande assistência, cientificamente chamada de senilidade (OLIVEIRA et al, 2017). Formas de aprimorar a qualidade de vida vêm sendo discutidas através do desenvolvimento de políticas que contribuam para o bem-estar da terceira idade apresentando novos desafios para a saúde pública global. Segundo Ferreira et al (2017) o autocuidado é a capacidade individual para cuidar de se mesmo sem precisar do auxílio de outras pessoas, acarretando em ações realizadas diariamente para prevenir, controlar ou diminuir o impacto das condições afetuosas a sua saúde caracterizando como autocuidado. Atualmente a Política Nacional de Saúde do Idoso, difunde a promoção do envelhecimento saudável, melhorando a manutenção da capacidade funcional dos idosos, recuperando a saúde dos que adoecem e reabilitando aqueles que venham a ter sua capacidade funcional limitada, de modo a garantir-lhes permanência no meio em que vivem, exercendo de forma independente suas funções na sociedade (TÁNNUS et al, 2017). A promoção do autocuidado orientado pela equipe de enfermagem abre caminhos para o desenvolvimento de estratégias que possibilitem a diminuição do risco de doenças degenerativas, com o objetivo de minimizar os danos à saúde, essas ações estão fundamentadas na divulgação de informações para a comunidade, articuladas no contexto socioeconômico de cada indivíduo e no ambiente em que se inserem. As estratégias preventivas são fundamentadas na tentativa de reduzir doenças possíveis

de prevenção. A essência desse estudo permitirá um aprofundamento neste assunto e trará o conhecimento científico para contribuir com o desenvolvimento de ações por parte dos profissionais de Enfermagem que possibilite o norteamento dos idosos a cerca das orientações e atividades corretas, que devem ser realizadas diariamente a fim de se obter um envelhecimento saudável. O estudo teve como objetivo descrever as estratégias de promoção do autocuidado a idosos pela equipe de enfermagem para o envelhecimento saudável. **Metodologia:** Trata-se de revisão literária de caráter descritivo, realizado através do banco de dados SciELO e Google Acadêmico, seguindo os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos 5 anos, no idioma português, disponíveis na íntegra. Para a seleção dos artigos utilizou-se os seguintes descritores: Autocuidado, Idoso, Senescência, Enfermagem, todos pertencentes aos Descritores da Saúde. A pesquisa foi realizada nos meses de setembro e outubro do corrente ano. **Resultados e discussão:** Com o aumento da população idosa em todo o mundo, constantemente estão sendo discutidas formas de melhorar a qualidade de vida através do desenvolvimento de ações por parte de equipes multiprofissionais, principalmente quando se trata do âmbito da atenção primária onde o foco maior é a prevenção de agravos à saúde e a promoção da melhor qualidade de vida, contribuindo de maneira significativa especialmente para o envelhecimento saudável da população idosa. A velhice é um processo caracterizado por várias transformações naturais, que colaboram para o aumento da incidência de processos patológicos. Cardoso et al (2017) afirmam que, o conceito de envelhecimento associa-se o da capacidade funcional, definido pela manutenção da autonomia e independência do idoso na sua vida diária, apesar de poder apresentar alguma limitação física, mental ou social. Referem, ainda, que fatores aparentemente comuns do estilo de vida apresentam um elevado impacto na saúde, relacionado a um conjunto de crenças, valores e atitudes que se refletem em rotinas diárias, interligado a nutrição, ao nível de stress, a atividade física e ao relacionamento social, o que acaba determinando o quão doentes ou saudáveis as pessoas serão a médio e longo prazo. É importante ressaltar a importância de se realizar uma análise investigativa sobre os determinantes do processo de envelhecimento, quanto à diferenciação entre alterações relacionadas com as doenças, e as alterações relacionadas com a idade interferindo no estilo de vida dos idosos. Diante desta perspectiva de envelhecimento, Oliveira et al (2017) relatam que, no Brasil, de acordo com os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD, a proporção de idosos de 60 anos ou mais de idade passou de 9,7%, em 2004, para 13,7% em 2014, sendo o grupo etário que mais cresceu na população. Conforme projeções de crescimento populacional do IBGE, em 2030 essa dimensão será de 18,6%, e, em 2060, de 33,7%, ou seja, a

cada três pessoas da população brasileira, uma terá ao menos 60 anos de idade. Os dados censitários mostram ainda que houve um aumento no grupo de 80 anos ou mais de idade na população, que passou de 1,2%, em 2004, para 1,9% em 2014. Corrêa et al (2017) explanam que as mudanças no perfil populacional cogitam grandes preocupações não só em decorrência dos agravos de doenças, mas da interação da saúde física e mental, da independência financeira, capacidade funcional e suporte social. Relatam ainda que a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa estabelece que as práticas de assistência à saúde direcionada aos idosos precisam ser realizadas e orientadas por uma equipe multidisciplinar, almejando à promoção da autonomia e independência da pessoa idosa, estimulando-a para o autocuidado. Diante desta realidade torna-se necessário a inovação em pesquisas, a formação de profissionais de saúde e o planejamento de políticas públicas que possibilitem o envelhecimento da população com qualidade. No que se refere à assistência de enfermagem adotam-se algumas teorias que ajudam na implementação de uma melhor assistência prestada à população. Nicolato, Couto e Castro (2016), em seu estudo relatam os pressupostos teóricos de Dorothea Orem, os quais concebem o autocuidado como “a prática de atividades que o indivíduo inicia e executa em seu próprio benefício, na manutenção da vida, da saúde e do bem estar”. Os argumentos teóricos reforçam a importância de que o indivíduo mantenha-se ativos nos processos de decisões, na identificação das necessidades como na escolha das ações a serem desenvolvidas no cuidado à saúde. As necessidades específicas de cada idoso requerem um cuidado direcionado e principalmente multiprofissional, fazendo-se necessário o desenvolvimento de um trabalho em equipe, estimulando a capacidade do idoso, de modo que esse vivencie um processo de envelhecimento com autonomia, independência e em busca do autocuidado. Quanto à equipe multiprofissional, o enfermeiro é um dos principais atores responsáveis pelo desenvolvimento de ações que visam ao autocuidado dos idosos, como a realização de grupos educativos, caminhadas orientadas, oficinas e principalmente devem ser capazes de orientar, incentivar, auxiliar e buscar alternativas que promovam a saúde e o bem-estar do idoso, juntamente com a sua família, de modo que esta também contribua para o estabelecimento de ações que denotem o autocuidado (FERREIRA et al, 2017). O enfermeiro se insere no processo de autocuidado do idoso na atenção primária quando este busca ações estratégicas para convencer o idoso sobre a importância da prevenção de doenças, fazendo com que ele se sinta seguro e motivado para realizar tais atos para conservar a saúde. Já na atenção secundária têm como ponto de partida a consulta de enfermagem ambulatorial pautada pelo acolhimento e vínculo, se inserindo quando o enfermeiro evidencia alguma dificuldade ou deficiência do autocuidado, fazendo com que surjam propostas de atividades

para a efetivação da promoção da saúde em termos de desenvolvimento de atitudes pessoais e da aquisição de habilidades e conhecimentos que permitam adotar novas condutas favoráveis à saúde. Nicolato, Couto e Castro (2016) expõem que as intervenções contribuem para que o idoso desenvolva e mantenha a autonomia e inclua novas práticas no seu processo cotidiano de cuidado, de modo que o grau de dependência, quando presente, possa ser reduzido, buscando, portanto, avaliar, preservar e ampliar a capacidade de autocuidado. Com isso, faz-se necessário a presença ativa da enfermagem nos âmbitos de saúde, principalmente quando se trata de atenção primária, administração, cuidado integral e humanizado para com a população. Na Enfermagem, exercer cuidado humanizado que valorize a individualidade do paciente requer mais do que conhecimentos científicos, é necessário estabelecer uma relação com o paciente demonstrando disponibilidade para ouvi-lo e esclarecer qualquer aspecto de seu tratamento sempre que necessário, tornando-o parte ativa do seu tratamento. Uma comunicação clara ajuda também os pacientes a se adaptarem melhor às situações, transmite confiança atenuando o medo e a ansiedade, além de ser uma demonstração de respeito por parte do enfermeiro (CORRÊA et al, 2017). Reforça-se que manter a capacidade funcional, preservando a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento, é uma meta fundamental para indivíduos e governantes, na medida em que há perspectivas crescentes de as pessoas viverem mais, também é real o risco de ficarem mais frágeis. **Conclusões:** As ações de promoção de cuidados aos idosos devem se intensificar cada vez mais, principalmente por parte dos profissionais que estão sempre presentes na vida da população. A modificação no perfil da saúde da pessoa idosa acaba afetando na qualidade de vida não só dele, mas sim de toda a sua família e pessoas próximas envolvidas, tendo em vista que determinadas alterações na saúde acarretam em uma maior mobilização para a prestação de cuidados integrais. O idoso merece atenção especial, pois o processo de envelhecer saudável implica cuidados de promoção, prevenção e educação envolvendo a qualificação dos profissionais, com abordagem multiprofissional e interdisciplinar, nesse contexto a enfermagem exerce um papel fundamental na prestação de cuidados, na realização de ações educativas, na formação de recursos humanos e principalmente no acompanhamento assistencial diário com a pessoa idosa. A ideia de promoção do autocuidado deve partir do profissional e ir de encontro com os interesses e necessidades do idoso, a partir de ações estratégicas como conversas pessoais, palestras para a população, exemplos reais e atuais de idosos que cuidam da saúde facilitam na adesão dos demais para também exercerem essas práticas complementares. A promoção da saúde não é realizada somente pela vontade e iniciativa da equipe,

deve também ter uma acessibilidade e uma contrapartida do governo quanto a materiais e incentivos que ajudem na melhor execução de determinadas ações e a aceitação por parte da população.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - CARDOSO, T. F. P.; et al. Unidade de cuidados na comunidade e promoção da saúde do idoso: um programa de intervenção. **Revista de Enfermagem Referência**, n. 13, p. 103-114, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserIVn13/serIVn13a11.pdf> Acesso em: 25 set 2017.
- 2 - CORRÊA, R. G. C. F.; et al. Atenção no cuidado ao idoso: infantilização e desrespeito à autonomia na assistência de enfermagem. **Revista de Pesquisa em Saúde**, v. 17, n. 3, 2017. Disponível em: <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/6793/4335> Acesso em: 26 set 2017.
- 3 - FERREIRA, L. V.; et al. Busca do autocuidado por idosos na rede de atenção à saúde. **Revista Contexto & Saúde**, v. 17, n. 32, p. 46-54, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/5984/5322> Acesso em: 02 out 2017.
- 4 - NICOLATO, F. V.; COUTO, A. M.; CASTRO, E. A. B. Capacidade de autocuidado de idosos atendidos pela consulta de enfermagem na atenção secundária à saúde. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 6, n. 2, 2016. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/1016/1103> Acesso em: 04 out 2017.
- 5 - OLIVEIRA, F. A.; et al. Estratégias educativas para promoção da saúde de idosos de um centro de convivência. **Revista Conexão UEPG**, v. 13, n. 3, p. 500-511, 2017. Disponível em:
- 6 - TÁNNUS, R. A.; et al. Envelhecimento Saudável – Promoção de Saúde. In: Anais do Congresso de Ensino, Pesquisa e Extensão da UEG (CEPE) 2017. Disponível em: <http://www.anais.ueg.br/index.php/cepe/article/view/6894/4489> Acesso em: 05 out 2017.