

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA IDOSOS: A SALA DE ESPERA COMO LOCAL DE CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL

Lívia Maria Zacarias Claudino¹; Larissa Alves do Nascimento²; Larissa Dandara Lima dos Santos³; Lhayse dos Santos Lopes⁴; Amanda Cavalcante de Macêdo⁵.

¹Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas- liviamclaudino@gmail.com;

²Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas- lari-nascalves@hotmail.com;

³Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas-la.dandara@hotmail.com;

⁴Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas- lhayse.lopes@hotmail.com;

⁵Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas- amandacmacedo@gmail.com

INTRODUÇÃO

Semelhante a outros países em desenvolvimento, o Brasil passa por uma constante mudança na pirâmide etária, com a diminuição da taxa de natalidade e um progressivo aumento da população idosa, o que reflete sobre múltiplos domínios da sociedade, principalmente na saúde. No processo de envelhecimento, o indivíduo passa por diferentes transformações biopsicossociais, sendo necessário o amparo das políticas de saúde e dos profissionais que as compõem, proporcionando envelhecimento saudável e ativo¹.

O maior desafio na atenção à pessoa idosa é conseguir contribuir para que, apesar das progressivas limitações que possam ocorrer, elas possam redescobrir possibilidades de viver sua própria vida com a máxima qualidade possível². Nessa conjuntura, a promoção da saúde ancorada na educação em saúde, proporciona a participação ativa do indivíduo e tornando-o protagonista da sua própria saúde, através de escolhas saudáveis³. Com isso, a otimização das oportunidades devem ser utilizadas, fazendo com que as informações sobre saúde cheguem a diferentes territórios e situações do cotidiano.

Nessa perspectiva, a disseminação de hábitos saudáveis de vida é essencial para o alcance da longevidade bem sucedida, com o aumento da qualidade de vida e diminuição dos riscos de doenças crônicas, ou a redução das conseqüências geradas por estas, tendo em vista que, as doenças crônicas não-transmissíveis, como a obesidade, o diabetes, a hipertensão arterial, o câncer e as doenças cardiovasculares, presentes em, aproximadamente, 77,6% dos idosos e que são responsáveis por mais de 60% do total de óbitos desta população⁴.

Ao atuar na promoção, educação, manutenção e recuperação da saúde deste ser, com o respeito à independência do idoso, primando à participação deste no processo de cuidado, pode ser considerada uma meta para a assistência qualificada. Os conhecimentos que fornecem subsídios para uma prática de cuidado integral incluem o entendimento das necessidades humanas, adaptações e mudanças que ocorrem ao longo da vida, de dimensão biológica, psicológica, social, cultural e espiritual, reconhecendo esta fase tão importante do ciclo de vida⁵.

A educação em saúde deve ser entendida como uma importante vertente de preocupação com a melhoria das condições de vida e de saúde das populações. Para alcançar um nível adequado de saúde, as pessoas precisam saber identificar e satisfazer suas necessidades básicas. Nisso, a educação em saúde significa contribuir para que as pessoas adquiram autonomia para identificar e utilizar as formas e os meios para preservar e melhorar a sua vida. Considerando que esta está relacionada à aprendizagem, desenhada para alcançar a saúde, torna-se necessário que esta seja

voltada a atender a população de acordo com sua realidade, servindo como um instrumento de construção da participação popular nos serviços de saúde⁶.

Com isso, a utilização de situações do cotidiano é de grande relevância para o compartilhamento de saberes, esclarecimentos de dúvidas acerca de questões relacionadas à saúde e interação interpessoal. A sala de espera, portanto, é um espaço possibilitador do diálogo entre a equipe de saúde e o usuário, permitindo que o momento de espera pela consulta possa ser utilizado como estratégia de cuidado para promover educação em saúde e a busca pela qualidade de vida dos usuários. As atividades desenvolvidas contam com a participação da equipe de saúde, das organizações da sociedade civil e dos usuários do próprio serviço⁷.

Face a essas considerações, tem-se como objetivos: relatar a experiência de membros de uma liga acadêmica em uma ação de educação em saúde com idosos sobre envelhecimento saudável e hábitos de vida, realizada em uma sala de espera. em uma ação com idosos e refletir sobre os efeitos dessa prática no processo de educação em saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, realizado a partir da vivência de membros da Liga Acadêmica Educação em Saúde, que tem como objetivo promover ações educativas em saúde para diferentes populações e faixas etárias proporcionando a participação ativa de todos os envolvidos e dando-lhes autonomia para escolhas saudáveis.

A ação ocorreu na sala de espera do Ambulatório de Especialidades da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL em setembro de 2016, onde foram tratados assuntos acerca de hábitos de vida saudáveis, realização de medidas antropométricas e verificação de pressão arterial.

RESULTADOS

A ação proposta pela liga desenvolveu-se em uma sala de espera de um ambulatório de especialidades, ao momento em que os presentes aguardavam o momento da consulta com o cardiologista, percebendo-se que a maioria era idosa. Tendo a sala de espera como um local oportuno para a disseminação de conhecimentos inerentes à saúde, os presentes foram convidados a fazer verificação de pressão arterial, cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e verificação da circunferência abdominal, ao momento que eram orientadas acerca dos hábitos de vida saudáveis e riscos referentes aos dados alterados observados no momento. Levando-se em consideração que o estado nutricional pode ser considerado um dos fatores que determinam a longevidade com êxito e que associadas às alterações fisiológicas do processo de envelhecimento podem ter importantes implicações sobre a qualidade de vida dessa população⁴.

Assim, durante a ação, foi perceptível a satisfação da maioria em participar e dividir tanto com os membros da liga quanto com os outros participantes seus saberes, dúvidas e colocações, contribuindo para a construção de conceitos e adequando-os à realidade de cada um. A escuta qualificada foi bastante marcante para o estabelecimento de um vínculo, mesmo que momentâneo, mas que passou segurança entre todos os participantes, deixando as conversas mais fluidas e prazerosas.

Ressalta-se principalmente o ambiente em que ocorreu a ação, um local onde os idosos passam uma significativa parte do tempo quando vão aos serviços de saúde, muitas vezes submetidos ao ócio e sem pouca ou nenhuma interação com os presentes. Entretanto, a sala de espera, se bem aproveitada, torna-se um ambiente rico e disseminador de saúde, sendo uma grande aliada às ações e promoção da saúde e prevenção de agravos, atuando em prol da qualidade de vida e dos hábitos saudáveis dos presentes.

CONCLUSÃO

O envelhecimento populacional tem sido observado em todo o mundo, fazendo parte do cotidiano e observado, principalmente, no âmbito da saúde. É um processo global e, atualmente, de grande relevância, pois geram mudanças nos aspectos sociais, políticos, econômicos e epidemiológicos, refletindo diretamente nos sistemas de saúde.

Para contribuir para uma população senil, ativa e integrada em todas as questões que tangem os contextos da sociedade, a educação em saúde voltada à população idosa além de promover interação ao grupo, proporciona o sentimento de pertencimento à sociedade e valorização por esta.

Sendo assim, trabalhar essa temática ouvindo as diferentes histórias e contextos aos quais os participantes estavam envolvidos, através de uma escuta qualificada, foi de grande importância para fazer as orientações. Com isso, se estabeleceu uma troca de saberes entre os acadêmicos e os idosos, por meio de conversas para esclarecer dúvidas e enfatizar a necessidade de discutir o assunto que a ação propôs.

Além disso, foi percebido que a utilização da sala de espera como local para o compartilhamento de conhecimentos, tendo os saberes populares como ponto de partida para o processo educativo sobre o qual se assentará uma organização eficaz da população proporcionando, assim, a defesa dos seus interesses e melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- 1- Furtado LFV. et al. Epidemiologia do envelhecimento: dinamização, problemas e consequências. Rev. Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 15, n.2, 2012. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/13106/9635>. Acesso em: 09 de setembro de 2017.
- 2- Brasil MS. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. Normas e Manuais Técnicos: Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. 2007. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf>. Acesso em: 09 de setembro de 2017.
- 3- Mallmann D G et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Ciênc. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n.6, p. 1763-72, 2015 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000601763&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>. Acesso em: 09 de setembro de 2017.

4-Criscuolo C; Monteiro M I; Telarolli J R. Contribuições da educação alimentar e nutricional junto a um grupo de idosos. Alimentos e Nutrição, v. 23, n. 3, p. 399-405, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/133728>>. Acesso em: 09 de setembro de 2017.

5- Martins JJ et al. Educação em saúde como suporte para a qualidade de vida de grupos da terceira idade. Revista Eletrônica de Enfermagem [online], v. 09, n. 02, p. 443 - 456, 2007.. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v9/n2/v9n2a12.htm>>. Acesso em: 09 de setembro de 2017.

6- Oliveira H M, Gonçalves M J F. Educação em Saúde: uma experiência transformadora. Rev. bras. enferm. [online]. 2004, vol.57, n.6, pp.761-763. ISSN 0034-7167. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v57n6/a28>>. Acesso em: 09 de setembro de 2017.

7- Poletto P M B, Motta M G C. Educação em saúde na sala de espera: cuidados e ações à criança que vive com HIV/aids. Esc. Anna Nery [online]. 2015, vol.19, n.4, p.641-647. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452015000400641&lang=pt. Acesso em: 09 de setembro de 2017.