

## **EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE AGRAVOS EM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Tcharlys Lopes de Oliveira<sup>1</sup>  
Ana Cláudia Torres de Medeiros<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O envelhecimento humano é caracterizado como um processo natural, complexo e marcado por mudanças físicas, psicológicas, sociais, econômicas e culturais. As modificações fisiológicas declinam a homeostasia do corpo, fazendo com que o indivíduo torne-se mais vulnerável a morbimortalidades, inclusive ao evento de quedas. Diante do cenário, é necessário que os profissionais da saúde atuem de forma profilática por meio da educação em saúde, de forma a evitar ou diminuir o evento de queda. Trata-se de um relato de experiência das aulas práticas da disciplina Saúde do idoso, do curso de Enfermagem, da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, realizada em fevereiro de 2018. A educação em saúde atua de forma abrangente e tem como objetivo conscientizar e promover a formação de estratégias que visem o enfrentamento de situações individuais e/ou coletivas que possam interferir na qualidade de vida do indivíduo. Conclui-se que as atividades de educação em saúde afetaram de forma positiva o público alvo da ação, mostrando-os como participantes ativos do processo de saúde-doença.

**Palavras-chave:** Idoso, Quedas, Educação em saúde.

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento humano é caracterizado como um processo natural, complexo e marcado por mudanças físicas, psicológicas, sociais, econômicas e culturais. As modificações fisiológicas declinam a homeostasia do corpo, fazendo com que o indivíduo torne-se mais vulnerável a morbimortalidades. Além das alterações físicas, as mudanças psicológicas provenientes da adaptação às novas rotinas, as perdas orgânicas, afetivas e sociais diminuem a autoestima do idoso, contribuindo para o aumento da depressão, suicídio e alterações psíquicas entre esta classe (ROCHA, 2018).

As alterações provenientes da senescência de diversos sistemas orgânicos levam o indivíduo a apresentar alterações visuais, cardiovasculares, alterações de marcha e de equilíbrio, que associados a outros fatores – intrínsecos e extrínsecos – fazem com que o

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, tcharlys.lopes@hotmail.com;

<sup>2</sup> Professora, doutora, docente da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, anaclaudia.tm@hotmail.com.

indivíduo idoso seja mais propenso a episódios de quedas, a qual é conceituada como um episódio em que o indivíduo sofre um deslocamento não intencional do próprio corpo sem solucionar a tempo ágil este movimento, resultando em agravos físicos, psicológicos e sociais (GOMES et al., 2014; ESQUENAZI; SILVA; GUIMARÃES, 2014).

Diante do cenário, é necessário que os profissionais da saúde atuem de forma profilática por meio da educação em saúde, de forma a evitar ou diminuir o evento de queda nessa faixa etária. Estratégias de orientações quanto ao uso de medicamentos, restrições físicas, procedimentos seguros domiciliares e adequações de ambiente externo fazem com que o indivíduo senil tenha autocuidado, assim como independência funcional e de suas atividades diárias, contribuindo, assim, para a diminuição do risco de quedas, fazendo também que o objetivo da educação em saúde quanto à prevenção deste agravo seja alcançado (LUZIA et al, 2018).

Portanto, o objetivo desse estudo foi descrever a experiência vivenciada durante as aulas práticas da disciplina Saúde do idoso sobre a educação em saúde para promoção da saúde e prevenção de agravos em idosos e sua importância na formação dos acadêmicos do curso de Enfermagem.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência das aulas práticas da disciplina Saúde do idoso, do curso de Enfermagem, da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, realizada em fevereiro de 2018. As atividades de educação em saúde foram realizadas pelos discentes matriculados na referida disciplina ofertada no sexto período do curso e desenvolvidas no Centro Municipal de Convivência do Idoso, no município Campina Grande – PB.

Durante as aulas práticas da disciplina foram desempenhadas diversas atividades visando à promoção da saúde e prevenção de agravos ao público idoso, dentre elas: rodas de conversa sobre sexualidade e higiene corporal; jogos educativos com o intuito de avaliar e estimular raciocínio e memória e oficinas sobre prevenção de quedas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Nas rodas de conversa sobre sexo/sexualidade foi possível discutir os conceitos do praticar sexo e exercer sexualidade de acordo com os conceitos já existentes dos próprios

idosos, e de forma natural, foi falado da importância que exercer a sexualidade tem na vida do indivíduo seja ele em idade fértil ou não. Discutiu-se também a importância da higiene corporal como forma de autocuidado, inclusive para a prevenção de IST's; jogos educativos de xadrez, jogo da memória, dama e outros foram utilizados com o intuito de avaliar e estimular raciocínio e memória; assim como as oficinas sobre prevenção de quedas.

A educação em saúde focada em prevenção de quedas na terceira idade ocorreu em forma de teatro a fim de facilitar o entendimento e abordar de forma mais dinâmica o conteúdo que seria repassado para o público. A forma como foi construído o conhecimento corrobora com a ideia de Paulo Freire ao questionar a educação bancária em que o indivíduo é visto apenas como receptor do conhecimento através de métodos verbalistas, dissertativos e narrativos, e sim apoiar o conhecimento no qual o mesmo é construído coletivamente e ocorre a participação de todos os envolvidos (MENEZES; SANTIAGO, 2014).

As cenas abordaram diversas situações do cotidiano que poderiam aumentar a probabilidade de episódios de quedas no dia a dia dos indivíduos idosos. Áreas de locomoção impedidas por brinquedos e animais domésticos, ausência de barras de apoio no ambiente domiciliar, pisos e tapetes não uniformes e não bem fixados, pouca iluminação, degraus, interruptores e móveis não acessíveis e área de banho inadequada foram algumas das cenas realizadas no decorrer da ação, a fim de demonstrar os fatores que desencadeiam, diariamente, os episódios de deslocamento não intencional do corpo em idosos.

A partir do momento que as cenas iam ocorrendo e o desfecho das quedas acontecia de forma intencional como provocativa, os próprios idosos intervinham no momento da atuação com estratégias profiláticas para evitar as quedas. Assim, o conhecimento começava a ser construído coletivamente entre alunos, idosos e profissionais presentes, fazendo com que os idosos ali participantes desenvolvessem a consciência crítica e percebessem-se como autores do autocuidado.

A educação em saúde atua de forma abrangente, perpassando vários campos de atuação, tendo como característica ser participativo e emancipatório, abarcando todo o processo de saúde-doença, podendo ocorrer de forma individual ou coletiva e tendo como objetivo conscientizar e promover a formação de estratégias que visem o enfrentamento de situações individuais e/ou coletivas que possam interferir na qualidade de vida do indivíduo. (SALCI et al., 2013). Com isto, nota-se a importância da educação popular em saúde como modo de atuar na prevenção e promoção de quedas em indivíduos idosos, visto que, boa parte

das quedas ocorre devido a fatores extrínsecos que estão presentes no cotidiano de vida dos indivíduos senis (CUNHA; LOURENÇO, 2014).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, a vivência realizada na aula prática, proposta pela disciplina de saúde do idoso propiciou uma maior aproximação dos discentes com a execução da educação em saúde e com a proposta de preconização do Sistema Único de Saúde – SUS, que visa através da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) garantir atenção integral ao indivíduo de 60 anos ou mais de idade. Conclui-se que as atividades de educação em saúde afetaram de forma positiva o público alvo da ação, mostrando-os como participantes ativos do processo de saúde-doença.

Com isto, cabe destacar a relevância que a educação em saúde tem para promoção de um envelhecimento humano saudável, levando sempre em consideração as necessidades biopsicossociais do indivíduo idoso e educando de forma que as orientações sejam capazes de promover hábitos de vida saudáveis individuais e coletivos.

## REFERÊNCIAS

GOMES, E. C. C. et al. Fatores associados ao risco de quedas em idosos institucionalizados: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3543–3551, 2014.

ESQUENAZI, D.; SILVA, S. B. DA; GUIMARÃES, M. A. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 13, n. 2, p. 31, 2014.

LUZIA, M. DE F. et al. Conceptual definitions of indicators for the nursing outcome “Knowledge: Fall Prevention”. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 2, p. 431–439, 2018.

CUNHA, A. A.; LOURENÇO, R. A. Quedas em idosos: prevalência e fatores associados. **Brazilian Journal of Health and Biomedical Sciences / BJHBS**, v. 13, n. 2, p. 21–29, 2014.

MENEZES, Marília Gabriela de; SANTIAGO, Maria Eliete. Contribuição do pensamento de Paulo Freire para o paradigma curricular crítico-emancipatório. **Pro-Posições**, v. 25, n. 3, p. 45–62, 2014.

SALCI, Maria Aparecida; MACENO, Priscila; ROZZA, Soraia Geraldo; *et al.* Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 22, n. 1, p. 224–230, 2013.

ROCHA, Jorge Afonso da. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. **Revista FAROL**, v. 6, n. 6, p. 78–89, 2018.