

## PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL ENTRE USUÁRIOS DE UM CAPS AD

Cindy Campêlo de Araújo<sup>1</sup>  
José Anderson Almeida Silva<sup>2</sup>  
Nathalia Pereira de Andrade<sup>3</sup>  
Bárbara Thuane Aguiar dos Santos<sup>4</sup>  
Anna Luiza Castro Gomes<sup>5</sup>

### RESUMO

O crescente avanço da medicina no cuidado com a saúde e a ampla gama de tratamentos de diversas patologias vem possibilitando ao ser humano a capacidade de prolongar sua vida. O Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde define o envelhecimento saudável como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada. Ao se tratar de saúde mental durante o envelhecimento é relevante o abuso de substâncias como o álcool e drogas. O Centro de Atenção Psicossocial álcool e outras drogas (CAPSad) representa a principal estratégia de atenção à saúde relacionada ao consumo de substâncias psicoativas. Logo, o objetivo do trabalho foi descrever o grupo terapêutico sobre envelhecimento saudável realizado em um CAPS ad de João Pessoa/Paraíba. Trata-se de um estudo exploratório e descritivo do tipo relato de experiência sobre uma atividade do projeto de extensão intitulado “Grupos Terapêuticos na Atenção psicossocial álcool e outras drogas”, no qual desenvolveu uma atividade dividida em etapas, em que a primeira foi dada uma abordagem teórica sobre o tema, posteriormente houve a realização da dinâmica “Semáforo do Envelhecimento Saudável” e atividades com mímicas que representavam situações cotidianas e características da terceira idade. Por fim, destacou-se a questão postural no processo de envelhecimento. Assim, nota-se que o tema possui relevância prática para os usuários do CAPSad, que além de observarem a importância do processo de envelhecimento saudável, tiveram uma experiência lúdica e de socialização com os estudantes, profissionais do serviço e outros usuários.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Grupos Terapêuticos, Educação em Saúde.

### INTRODUÇÃO

O progressivo avanço da medicina no cuidado com a saúde e a ampla gama de tratamentos de diversas patologias vem possibilitando ao ser humano a capacidade de prolongar sua vida, ocasionando - já há algum tempo - uma significativa mudança na pirâmide etária nacional e internacional. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, cindycampelo97@gmail.com;

<sup>2</sup>Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Medicina Nova Esperança - FAMENE, joseandersonnas@gmail.com;

<sup>3</sup>Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, naahandradee2@gmail.com;

<sup>4</sup>Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB barbarathuanes@gmail.com;

<sup>5</sup> Professor orientador: Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem de Saúde Pública e Psiquiatria da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Doutora em Ciências pela Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP), annaenf@gmail.com.

2010 7,32% da população brasileira tinha 65 anos ou mais; estima-se que até 2060 este grupo passe a integrar 25,49% da população (IBGE, 2019).

Essa transição demográfica exige uma atenção especial para tal grupo, sobretudo do Ministério da Saúde, no sentido de promover práticas de saúde e de prevenir riscos e danos nessa população. Em 1999, foi implantada a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, a qual foi revisada pela Portaria GM/MS nº 2.528, de 19 de outubro de 2006, inserindo adequadamente no contexto da saúde pública o cuidado integral e o envelhecimento ativo e saudável. (Ministério da Saúde, 2014).

O Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde define o envelhecimento saudável como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada”. Os órgãos de saúde estão tentando ampliar a visão limitada de que os problemas dos idosos são apenas as doenças crônicas. Ao tratar de “velhice” corriqueiramente o assunto é delimitado às doenças crônicas não transmissíveis, subjugando o indivíduo e considerando apenas a dimensão orgânica. Ora, é inegável que as doenças crônicas são grandes responsáveis pela mortalidade e morbidade de idosos, porém, num contexto humanizado, a assistência à saúde deve ser estendida para o tratamento do ser como uma figura social ativa em sua comunidade (OMS, 2015).

Medeiros *et al.* (2015) destacam três eixos essenciais para um envelhecimento saudável: baixo risco de doenças e deficiências relacionadas à doença; alta atividade mental e física; e envolvimento ativo na vida cotidiana. Na percepção do próprio idoso, quatro dimensões são necessárias para um envelhecimento saudável: **biológica** – adoção de uma alimentação saudável, evitar o consumo de álcool e uso do tabaco, e a prática de exercícios físicos; **psicológica** – ter uma visão positiva sobre o processo de envelhecimento; **espiritual** – a fé e a religião funcionam como pilares e são instrumentos de força no enfrentamento de situações mais graves; e **social** – bom convívio com o (a) parceiro (a), com a família, amigos e estar inserido em atividades grupais (Tavares *et al.*, 2015).

Como todos esses aspectos interferem na saúde do idoso, as redes públicas devem trabalhar de forma integral na inserção deles em todos os centros de atenção à saúde. É perceptível o forte impacto sob essa população ao se tratar da dimensão psicológica, havendo uma gama de fatores que interferem diretamente na saúde mental dos idosos. Quanto a isso, Marin *et al.* (2018) alertam que não existe um serviço de saúde mental específico para a pessoa idosa, dificultando o processo de acolhimento e cuidado deste grupo na rede de saúde.

Ao se tratar de saúde mental durante o envelhecimento é relevante o abuso de substâncias como o álcool e drogas. No final do século passado, era muito propagada a ideia de que o uso do tabaco era sinal de status social e não era nocivo à saúde, fazendo um grande número de jovens não se preocuparem com o abuso dessa substância, tornando-se os idosos de hoje usuários do cigarro. O ato de fumar, constantemente associado ao consumo de álcool, se tornaram graves fatores de risco para a qualidade do envelhecimento, afetando o cognitivo, causando problemas familiares e sociais, além de diminuir a expectativa de vida (Barbosa *et al.*, 2018).

Devido à negligência dos órgãos de saúde na atenção especializada para idosos com tais problemas, a melhor estratégia no cuidado por parte dos profissionais é a educação em saúde objetivando o envelhecimento ativo através de programas que promovam hábitos e comportamentos saudáveis em conjunto com o controle de doenças (Mallmann *et al.*, 2015).

A formação de grupos comunitários/terapêuticos como atividades nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) são grandes ferramentas para a educação em saúde, proporcionando um lugar para aprendizado através do diálogo e da reflexão. O grupo terapêutico também funciona como um potente meio de inserir o idoso no meio social, aumentando a autoestima e, conseqüentemente, possibilitando maior autonomia ao idoso, desfazendo-se da ideia de fragilidade (Valer *et al.*, 2015)

Considerando a problemática apresentada e as contribuições que projetos de extensão podem dar às ações de saúde, o objetivo deste trabalho foi descrever o grupo terapêutico sobre envelhecimento saudável realizado em um CAPS ad de João Pessoa/Paraíba.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo exploratório e descritivo do tipo relato de experiência sobre uma atividade do projeto de extensão intitulado “Grupos Terapêuticos na Atenção psicossocial álcool e outras drogas”, realizado em um Centro de Atenção Psicossocial álcool e outras drogas, localizado na cidade de João Pessoa, Paraíba, no mês de outubro de 2018.

Os objetivos do projeto foram: desenvolver Grupos Terapêuticos (GT) junto às pessoas com problemas decorrentes do uso nocivo de substâncias psicoativas acompanhados em um Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas de João Pessoa-PB; favorecer a aprendizagem da construção do trabalho inter e multidisciplinar entre graduandos da UFPB; e publicar

resultados das experiências em eventos e revistas científicas sobre as temáticas abordadas nas atividades realizadas durante a execução do projeto.

Entre as atividades realizadas, destaca-se o grupo sobre envelhecimento saudável realizado no dia 19 de outubro de 2018, que teve o objetivo de promover a reflexão entre os participantes do projeto sobre esse processo. A eleição do tema para trabalhar com essa população específica decorreu do fato de que alguns usuários estavam acima de 60 anos, bem como do reconhecimento dos danos provocados ao longo dos anos, pelo uso abusivo de substâncias psicoativas em seus aspectos clínicos, psicossociais e ético-morais.

Segundo Alves et al (2016), o grupo terapêutico se caracteriza por ser uma ferramenta capaz de estimular a troca de experiências e informações, centrados na educação em saúde, integralidade do atendimento e na ampliação do vínculo entre profissionais da saúde e usuários. Além de contribuir para o desenvolvimento da autonomia e na promoção do autocuidado dos indivíduos Esse tipo de atividade foi utilizada durante todo o projeto e alcançou adesão da maioria dos usuários que frequentavam o serviço no período de sua realização. A operacionalização do grupo foi planejada previamente pelos extensionistas que providenciaram todo o material necessário a sua realização. Também foi realizado um estudo teórico para complementar a formação da equipe responsável.

Os dados foram coletados através do relatório e dos registros fotográficos da referida ação e analisados de acordo com a técnica de análise de conteúdo defendida por Bardin (2011).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Observou – se a participação de 20 usuários durante a realização da atividade com faixa etária média de 55 anos. Os extensionistas dividiram a ação em quatro momentos. Inicialmente foi realizado uma introdução sobre a temática com a exposição das doenças mais prevalentes e suas formas de prevenção, as possíveis limitações enfrentadas por uma pessoa idosa em seu cotidiano e os números relacionados à estimativa de vida no Brasil, que segundo o IBGE (2018) é de 76 anos.

No segundo momento, foi desenvolvido a dinâmica “Semáforo do Envelhecimento Saudável ” representado por meio de uma cartolina, em que cada cor representava um grupo de fatores relacionados ao processo de envelhecimento. O vermelho simbolizou os hábitos prejudiciais como o tabagismo/etilismo, má alimentação, sono insuficiente; o amarelo significou os fatores de alerta (estresse, exposição ao sol em excesso, sedentarismo) e o verde

representou as práticas que contribuem para o envelhecimento saudável (dieta saudável, atividade física e convivência social).

Foi realizado então o sorteio de nove imagens com os respectivos fatores em que os participantes tinham que associar à cor correspondente no semáforo, justificando suas escolhas. A cada sorteio os extensionistas discutiam junto aos usuários as opções adequadas e esclareceram os questionamentos que surgiam.

Posteriormente foi proposta uma atividade de mímica com os usuários em que os mesmos representaram através de gestos, situações ou objetos característicos do envelhecimento.

Ao final da ação foi abordado o assunto postura corporal, as alterações e problemas mais frequentes relacionados ao envelhecimento. Os usuários foram instruídos acerca da postura correta para a realização de algumas atividades diárias a fim de evitar dores, além de dificuldades de locomoção e equilíbrio.

Todas as atividades ocorreram conforme o planejado, com ausência de imprevistos ou fragilidades. Observou-se o interesse dos usuários e alguns profissionais do serviço em todos os momentos da ação. Os mesmos mostraram-se participativos, sempre colaborando nas dinâmicas, contribuindo com falas e questionamentos a respeito da temática.

As principais dúvidas que surgiram foram em relação à alimentação ideal pois alguns usuários relataram serem diabéticos ou hipertensos e que por esse motivo deveriam seguir determinadas restrições alimentares, diminuindo principalmente o consumo do sal e o açúcar em suas refeições. Outro ponto bastante discutido foi a atividade física em que muitos participantes afirmaram realizarem caminhadas diárias além das atividades propostas no CAPS pelos profissionais de Educação Física.

O uso de substâncias psicoativas também foi bem destacado pelos usuários. Os mesmos demonstraram reconhecer todos os malefícios do seu uso e que utilizam tais substâncias como ‘válvula de escape’ para reduzir o estresse.

Verificou-se então a importância da educação em saúde para a promoção do autoconhecimento e a elevação da autoestima do indivíduo ao promover o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais que colaboram no processo de reinserção social desses usuários que em muitos momentos são marginalizados excluídos pela sociedade.

Diante disso, o objetivo desta atividade foi alcançado visto que estimulou a interação entre os usuários e profissionais do CAPS com os extensionistas, proporcionou a troca de saberes e a construção de novos conhecimentos de modo lúdico e franco.





Figura 1 - Semáforo do Envelhecimento Saudável



Figura 2 – Dinâmica da Mímica do Envelhecimento



Figura 3 – Usuários realizam atividade sobre postura corporal



Figura 4 – Dinâmica do Semáforo do Envelhecimento Saudável

OBS: Fotos autorizadas pelos participantes da ação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstra a necessidade de tratar sobre temas da saúde de forma lúdica e interativa uma vez que esse tipo de abordagem apresenta maior potencial para o aprendizado dos participantes de grupos terapêuticos, suscita maior adesão de adultos e promove interação social entre eles.

A realização de grupos terapêuticos em CAPS ad constitui uma estratégia eficiente para aumentar a adesão ao tratamento, a modificar de práticas nocivas à saúde, melhorar a qualidade de vida, restabelecer vínculos sociais e estimular o retorno dos usuários às suas atividades cotidianas.

Considerando que as pessoas acompanhadas em CAPS ad vivenciam uma condição de progressiva e grave deterioração pelo uso abusivo de substâncias psicoativas, que aceleram e comprometem significativamente os processo de envelhecimentos dessa população, verificou-se a importância da inclusão de atividades semelhantes à descrita neste relato, em vários pontos da Rede de Atenção em Saúde, no sentido de ampliar a acessibilidade e qualificar o cuidado ofertado aos idosos que utilizam substâncias psicoativas e buscam a rede de saúde para tratamento.

## REFERÊNCIAS

1. ALVES, M. S. et al. **Grupo Terapêutico com Idosos Sobre o Autocuidado nas Doenças Crônicas**. Health Service Journal. 2016, J Health Sci 2016;18(1):48-51.
2. BARBOSA, M.B.; PEREIRA, C.V.; CRUZ, D.T.; LEITE, I.C.G. **Prevalência e fatores associados ao consumo de álcool e de tabaco em idosos não institucionalizados**. Rev.Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2018.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS: proposta de modelo de atenção integral**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília; Ministério da Saúde; maio 2014. 41 p.
4. IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2019. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação - Evolução dos grupos etários 2010-2060**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html>. Acesso em: 10/05/2019.

5. IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2018. **Tábuas completas de mortalidade.** Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9126-tabuas-completas-de-mortalidade.html?=&t=o-que-e>. Acesso em: 11/05/2019.
6. MALLMANN, D.G.; NETO, N.M.G.; SOUSA, J.C.; VASCONCELOS, E.M.R. **Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso.** Ciência & Saúde Coletiva, 20(6):1763-1772, 2015.
7. MARIN, M.J.S.; MAFTUM, M.A.; LACERDA, M.R. **Idosos com transtornos mentais: vivenciando o uso de psicofármacos.** Rev Bras Enferm., 2018.
8. MEDEIROS, F.A.L.; NÓBREGA, M.M.L.; MEDEIROS, A.C.T.; BITTENCOURT, K.G.D.; LEITE, G.A. **Contextualização do envelhecimento saudável na produção científica brasileira.** Rev enferm UFPE on line., Recife, 9(supl. 2):985-93, fev., 2015.
9. RELATÓRIO MUNDIAL DE ENVELHECIMENTO E SAÚDE. Organização Mundial da Saúde: Genebra, 2015. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf;jsessionid=2EEACBCDDB0B526CD746104358AEEEB1?sequence=6](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=2EEACBCDDB0B526CD746104358AEEEB1?sequence=6). Acesso em: 10/05/2019.
10. TAVARES, R.E.; JESUS, M.C.P.; MACHADO, D.R.; BRAGA, V.A.S.; TOCANTINS, F.R.; MERIGHI, M.A.B. **Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2017.
11. VALER, D.B.; C.C.B.K.; AIRES, M.; PASKULIN, L.M.G. **O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2015.