

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Raíssa Josefa Pereira de Moura ¹

Renata Karine Pedrosa Ferreira ²

Juliana Gomes Nattrodt Barros ³

Valdo Fernandes Cavalcante ⁴

RESUMO

A educação em saúde é um dos elementos importantes no cotidiano dos indivíduos, promove a construção de uma longevidade com o mínimo de comorbidades, através de um estilo de vida saudável. O envelhecer acarreta transformações ao indivíduo de ordem fisiológica, biológica e social, exigindo maior atenção preventiva. Nessa perspectiva, destaca-se a extensão universitária por proporcionar condições que estimulem a promoção da saúde e o autocuidado. Trata-se de um relato de experiência acerca das atividades educativas desenvolvidas em um projeto de extensão universitário intitulado “Capital Saúde: vetor básico na educação e no desenvolvimento humano”, desenvolvido em uma Escola Municipal de João Pessoa, o qual teve como objetivo relatar a experiência de acadêmicos do curso de medicina da Universidade Federal da Paraíba, acerca das ações educativas mediante vivência com idosos, pertencente as turmas da Educação de Jovens e Adultos, no ano de 2018. O projeto explanou estratégias de educação em saúde que ajudaram na promoção, prevenção e proteção à saúde; foram realizados, aproximadamente 20 encontros. Os temas desenvolvidos abordavam as necessidades de saúde, inerentes à faixa etária. As ações educativas eram desenvolvidos por meio de conferências, onde, se identificava a participação efetiva dos idosos e o interesse em construir novos aprendizados, fortalecendo a interação do grupo e a motivação no desempenho do autocuidado. Os resultados evidenciaram que o uso de metodologias ativas com esse grupo etário pode colaborar para a manutenção da saúde e interação social, ofertando um envelhecimento saudável e ativo.

Palavras-chave: Idoso, Educação em Saúde, Longevidade.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo de modificação inerente a todo organismo vivo, em que ocorre um declínio gradual das funções orgânicas e fisiológicas, ocasionando alterações funcionais e estruturais (CHAGAS, 2013). Tais alterações acarretam inúmeras transformações ao indivíduo, entretanto, o estilo de vida adotado durante toda a vida, pode acelerar de forma precoce o surgimento de declínios fisiológico, biológico e psicológico, como consequência disso, surgem as doenças (SILVA, 2019).

¹ Graduanda do Curso de Medicina da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, rayssamoura16@gmail.com;

² Graduada do Curso de Medicina da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, renatakarinep@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Medicina da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, juliananattrodt@gmail.com;

⁴ Professor Orientador: Mestre pelo Curso de Física da Atmosfera da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, valdofc@hotmail.com.

Nas últimas décadas, o processo de envelhecimento vem ocorrendo de modo importante e acelerado no Brasil e em todo o mundo. Em 2012, o número de idosos no mundo representava 810 milhões. Projeta-se para o ano de 2050, uma população idosa mundial cerca de 2 bilhões de pessoas ou 22% da população global (BRASIL,2017).

Diante desse contexto surge, para a atenção à saúde do idoso, a consideração ao seu modo de ser e pensar, estabelecendo-se prioridades e planejamento de ações voltadas às necessidades humanas básicas. A manifestação das necessidades é individual, relacionada com a situação socioeconômica, cultural, educacional e da história de vida (GOUVEIA, 2018).

Assim, é importante ressaltar o desafio de alcançar um envelhecimento com saúde, para tanto, ações educativas, favorecendo o envelhecimento ativo, prática de hábitos saudáveis e exclusão de hábitos nocivos vem se destacando como importantes meios de promoção de saúde e prevenção de doenças (MENDONÇA, 2017). Nessa conjuntura, é importância implementar, neste grupo etário, as atividades de educação em saúde que visem proporcionar um envelhecimento saudável e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida (SILVA, 2017).

A educação em saúde pode ser compreendida como o princípio que busca orientar os indivíduos a agir de forma consciente perante a sua realidade cotidiana, ou seja, é um conjunto de atividades que sofrem influências e alterações de conhecimentos, atitudes e comportamentos, tendo em vista o aperfeiçoamento da qualidade de vida e de saúde do indivíduo (SILVA, 2019). Sendo assim, contribui para a disseminação do conhecimento acerca de algumas doenças ou de alguns cuidados que podem ser tomados para evitar algum tipo de acidente ou desenvolvimento de agravos, garantindo o aumento do capital saúde e evitando sua dilapidação.

Nesse contexto educativo, destaca-se a Extensão Universitária, por configurar nova estratégia que favorece o processo de ensino aprendizagem, o qual, articula saberes que envolvem o meio acadêmico, científico e a comunidade, colaborando para a formação de cidadãos com novas formas de pensar e agir na saúde (SILVA, 2017). Além disso, oportuniza o saber recíproco, com ênfase em uma comunicação dialógica, favorecendo conhecer as necessidades e potencialidades dos indivíduos, induzindo a participação efetiva dos envolvidos.

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência adquirida através do projeto de extensão “Capital Saúde: vetor básico na educação e no desenvolvimento humano”, do Centro de Ciências Médicas (CCM) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). O projeto foi realizado através de conferências temáticas - teatro, palestras e rodas de conversa - explanando estratégias de educação em saúde que ajudaram na promoção, prevenção e proteção à saúde da

Trabalho Resultado de Projeto de Extensão

população; o projeto era realizado pelos discentes extensionistas juntamente com a população idosa, que compunha as turmas de Educação de Jovens e Adultos de uma Escola municipal de João Pessoa – PB; foi associando tal experiência ao referencial teórico encontrado evidenciando os resultados positivos de tal ação.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência vivenciado por extensionistas de um Projeto de Extensão Universitária intitulado “Capital Saúde: vetor básico na educação e no desenvolvimento humano”, pertencente a Universidade Federal da Paraíba – Campus I, localizado no município de João Pessoa-PB. Durante o ano de 2018, foi proporcionado aos participantes do referido projeto, 20 encontros entre os meses de março a dezembro de 2018, (exceto o mês de julho). Participavam das atividades 19 extensionistas do curso de medicina, 2 docentes e cerca de 50 idosos. As ações educativas eram realizadas 1 (uma) vez por mês, nas quartas feiras, no turno da noite, com duração de 3 horas.

Promoviam-se medidas educativas que visavam à promoção, prevenção e proteção à saúde, através de conferências, por meio de teatro, palestras e rodas de conversa, com base na metodologia qualitativa, que consiste em estimular os participantes a pensarem livremente sobre um tema, objeto ou conceito, atingindo motivações não explícitas, ou mesmo conscientes, de maneira espontânea. Esta metodologia é utilizada quando se busca percepções e entendimento sobre a natureza geral de uma questão, abrindo espaço para a interpretação.

A discussão de grupo e a análise de conteúdo ao final de cada palestra era a técnica utilizada para alcançar o objetivo de educar nos temas de saúde propostos no projeto. Estas discussões de grupo permitiam que as pessoas mostrassem seus pontos de vista e suas atitudes com maior profundidade, consistindo em mais do que entrevistas de perguntas diretas, pois possibilitava uma interação entre os participantes, proporcionando o desenvolvimento de novas ideias e pensamentos a partir da fala de cada participante. O monitoramento do grupo era realizado por um facilitador (alunos extensionistas) e pautada na observação e escuta sensível e pelo respeito ao processo de cada indivíduo participante.

Considerava-se que o bom desenvolvimento do processo grupal contribua para o fortalecimento dos vínculos entre os participantes, para o desenvolvimento do capital saúde de forma responsável e comprometida com as mudanças no estilo de vida. Posteriormente, os

Trabalho Resultado de Projeto de Extensão

extensionistas analisavam o desempenho junto a ação, revendo se os objetivos foram alcançados, verificando a consolidação do trabalho em equipe, para com isso, nas próximas ações estruturar conforme posicionamento dos idosos, como também, das necessidades dos mesmos e do ambiente, e assim, tornar a assistência de cuidado ao idoso mais integral.

No mais, foram incluídos na intervenção os idosos, discentes das turmas da Educação de Jovens e Adultos da Escola Municipal de Ensino Fundamental Leônidas Santiago, localizada na Rua Cônego Vicente, nº 350, Rangel – João Pessoa/PB. A faixa etária da maioria do público do projeto era de, aproximadamente, 60 anos de idade. O projeto foi desenvolvido por universitários do curso de medicina do Campus I da UFPB, que desejaram e atenderam a critérios exigidos para realização de um trabalho com qualidade e de forma voluntária, participando de reuniões periódicas e das palestras que foram desenvolvidas mensalmente nas quartas-feiras, das 17h às 20h, na Escola Municipal de Ensino Fundamental Leônidas Santiago.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O modelo de educação em saúde dialógico surgiu com a consolidação da Reforma Sanitária no fim da década de 1980, considera as raízes dos problemas e assume como objetivo central a promoção da saúde. Para o alcance desse objetivo, pressupõe o uso de reflexões e a análise crítica sobre os aspectos da realidade pessoal e coletiva, visando desenvolver planos de transformação da realidade. Caracteriza-se pelo diálogo bidirecional entre as partes envolvidas no processo, rompendo com o modelo tradicional (MENDONÇA, 2017).

As atividades de educação em saúde devem estar inseridas entre os compromissos dos profissionais de saúde, tendo como princípio fundamental a não restrição à assistência curativa, mas sim buscar dimensionar fatores de risco, portando-se com um caráter informativo, repassando e explicando hábitos e comportamentos saudáveis, induzindo os indivíduos a assumir novas práticas e condutas para prevenção de doenças e agravos (FERREIRA, 2017).

Foi percebido, através das ações educativas desenvolvidas pelo projeto de extensão, a existência de muitas dúvidas em relação ao processo de envelhecimento, principalmente, em relação às doenças crônicas mais prevalentes entre os idosos (Hipertensão Arterial Sistêmica, Obesidade, Dislipidemia e Diabetes Melitus tipo II) e ao autocuidado (práticas de atividades físicas, dietas pobre em sódio, etc.).

Diante disso, Chagas et al (2013) aponta que as práticas educativas realizadas, utilizando
Trabalho Resultado de Projeto de Extensão

os mapas de conversação favoreceram a integração com os participantes, proporcionando um ambiente dinâmico e empático para a troca de experiências e elucidação de dúvidas e mudanças comportamentais no cotidiano para o controle das doenças.

A prática de saúde, enquanto prática educativa, tem por base o processo de capacitação de indivíduos e grupos para atuarem sobre a realidade e transformá-la, partindo do princípio de respeitar o universo cultural das pessoas e as formas de organização da comunidade (experiências, valores, crenças, conhecimentos) (BRASIL, 2007).

Neste cenário, ascende a necessidade de disseminar conhecimentos que visem à promoção, prevenção e proteção à saúde através da dimensão educativa como uma prática social que deve se articular na vida de todo ser humano. Visualizou-se, diante das conferências, falta de conhecimento teórico sobre práticas de primeiros socorros (como realizar manobras de ressuscitação cardiopulmonar, por exemplo) entre os idosos. Essas condições podem repercutir na disseminação de conhecimentos práticos que contribuem para a população de forma geral, habilitando o idoso a agir diante de situações de emergências (sufocamento, parada cardiorrespiratórias, síncope, etc) que são comuns no dia a dia.

O grupo de educação em saúde pode interferir na vida do idoso, seja como instrumento de empoderamento e qualidade de vida, ou como espaço de socialização (MENDONÇA, 2017). Nesse contexto, enfatiza-se a importância da Extensão Universitária com esse grupo etário, por permitir ampliar a forma de assistência, o redimensionando das técnicas de cuidado, com ênfase na relação teoria-prática, na perspectiva de inserir um assistir dialógico entre instituição de ensino e a sociedade, oportunizando a correspondência de saberes técnicos, científicos e populares (SILVA, 2017). A interação entre os atores envolvidos viabilizou o processo de aprendizagem, por permitir um assistir humanizado, vislumbrando as necessidades do indivíduo no âmbito individual e coletivo.

É fato que a necessidade de investimento na saúde aumenta com a idade à medida que o nível de depreciação aumenta, principalmente, naqueles indivíduos com fragilidade na educação. É possível também afirmar que quanto maior a necessidade de investimento, menor a quantidade de saúde e maior será a necessidade de demanda por cuidados médicos (GOUVEIA, 2018).

Dessa forma, o investimento em fatores positivos, como educação, estilo de vida, prática de exercícios e boa nutrição, e a prevenção de fatores negativos, como o tabagismo, etilismo, isolamento social, doenças, entre outros, aumentarão o estoque de saúde, promovendo um

Trabalho Resultado de Projeto de Extensão

envelhecimento exitoso. O contrário, levará à fragilidade física e emocional e a dependência, quando o estoque de saúde for suficientemente pequeno, o indivíduo entrará em processo de morte.

Os idosos tornam-se mais dependentes de cuidados e apoio psicológico, devido ao fato de ter mais predisposição aos processos patológicos (CONTATORE, 2017). Neste sentido, a extensão universitária é ainda mais importante, pois colabora para manter a estabilidade da saúde através de ações educativas e lúdicas. As ações educativas desenvolvidas pelo projeto tiveram por finalidade promover a saúde e prevenir as doenças, além disso, proporcionaram interação social e reflexão sobre autocuidado.

Constatou - se, ainda, que o uso de metodologias diferentes (apresentações de teatros) nas atividades educativas desenvolvidas com os idosos, prenderam mais a atenção do público, quando comparado ao uso de palestras; o uso de atividades artísticas, de forma geral, como meio para transmissão da mensagem pode, indubitavelmente, colaborar para a manutenção da saúde e interação social. Acredita-se que, ao por em prática esses métodos, oferta-se uma forma de envelhecimento saudável e ativo.

De modo geral, os resultados evidenciaram que o uso de ações em educação em saúde, com esse grupo etário, pode colaborar para a manutenção da saúde e interação social, ofertando um envelhecimento saudável e ativo. Foi perceptível o aprendizado das turmas através dos testemunhos e comentários de mudança de hábitos, pelos próprios participantes e por funcionários da escola em geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações de educação em saúde são ferramentas capazes de promover troca de experiências e fomento ao autocuidado e ao exercício da autonomia dos idosos. Apesar de, ainda existirem algumas dificuldades para que essas ações se desenvolvam de forma mais eficaz, como por exemplo, metodologias lúdicas aplicadas, avaliação dos conhecimentos adquiridos pelos idosos através de questionários sem viés, aplicação permanente do aprendizado no decorrer da vida, dentre outras, os resultados adquiridos com esse tipo de atividade são de extrema importância para a melhoria da qualidade de vida da população.

Faz-se necessária a transformação no modo tradicional de se conduzir as ações permanentes de educação em saúde. É preciso ir além dos temas biomédicos recorrentes como

Trabalho Resultado de Projeto de Extensão

doença, medicações, complicações e tratamentos, de modo que se possa alcançar outros temas como lazer, troca de experiências populares e culinária saudável comunitária, dentre tantas outras possibilidades a serem trabalhadas num grupo de educação em saúde com idosos. A educação permanente abre caminhos para a construção de uma atenção diferenciada aos idosos, pautada no respeito e na confiança de que um trabalho educativo focado na promoção da saúde é possível de ser realizado.

Diante de todo o contexto, foi perceptível que para desempenhar educação em saúde com essa faixa etária, precisa-se priorizar sua condição de saúde, necessidades e expectativas. A didática a ser aplicada na ação precisa ser dosada e incorporada de acordo com a capacidade cognitiva do grupo, para assim, o conhecimento ser satisfatório e gerador de novos comportamentos e atitudes que venham a refletir na saúde, bem estar, autonomia, contribuindo para um envelhecimento saudável.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Fundação Nacional de Saúde. **Diretrizes de Educação em Saúde Visando à Promoção da Saúde: documento base – documento I**. Brasília: Funasa. 2007; p.70.

BRASIL. Dados sobre o envelhecimento no Brasil / **Dados estatísticos - Brasília: Secretaria de Direitos Humanos**. Disponível em: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoaidosa/dados-estatisticos/dadossobre-o-envelhecimento-no-brasil/>. Acesso em 08 de abril de 2019.

CHAGAS, I. A. et al. Conhecimento de pacientes com diabetes sobre tratamento após cinco anos do término de um programa educativo. **Revista da escola de enfermagem da USP**, São Paulo, v. 47, n. 5, out. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&nrm=iso&lng=pt&tlng=pt&pid=S0080-62342013000501137. Acesso em: 08 de junho de 2019.

CONTATORE, O. A.; MALFITANO, A. P. S.; BARROS, N. F. D. Health care: ontology, hermeneutics and teleology. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação (AHEAD)**, 2017. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/324675/2/S1414-32832017005005104eng.pdf>> Acesso em: 08 de junho. 2019.

FERREIRA, Ailson Darlan Sales et al. A história da Educação em Saúde e seus modelos de prática impostos à sociedade. **Diversitas Journal**; v. 1, n. 1, p. 48-54, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/310434395_A_historia_da_Educacao_em_Saude_e_seus_modelos_de_pratica_impostos_a_sociedade. Acesso em: 12 de Maio de 2019.

GOUVEIA, Maria Lucrécia de Aquino et al. Ação educativa com idoso em serviço ambulatorial de geriatria: um relato de experiência. **Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental**; v.10, n.3, p. 198-202, junho, 2018. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/biblio-905862>. Acesso em: 16 de Maio de 2019.

Trabalho Resultado de Projeto de Extensão

MENDONÇA, Francielle Toniolo Nicodemos Furtado de et al. Educação em saúde com idosos: pesquisa-ação com profissionais da atenção primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**; v. 70, n. 4, p.:792-799, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reben/v70n4/pt_0034-7167-reben-70-04-0792.pdf. Acesso em: 15 de Maio de 2019.

SILVA, Lorena Lauana Cirilo et al. Educação em Saúde Diabetes Melittus e Envelhecimento. **Livro: Extensão, Saúde e Práticas Médicas**; v. 2, n. 1. p. 335 – 365, João Pessoa - 2019.

SILVA, Willames da et al. AÇÕES EDUCATIVAS VIVENCIADAS COM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**; v. 15, n. 3, p. 31 – 36, 2017. Disponível em: <http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/Artigo-05.pdf>. Acesso: 20 de Maio de 2019.