

METODOLOGIAS ATIVAS DE ENSINO APRENDIZAGEM E PROMOÇÃO DE SAÚDE NO PROJETO DE EXTENSÃO ATIVA IDADE – ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA COMUNIDADE

Geovanna Melissa Barrios¹
Adilson Avelino da Silva Filho²
Ricarilly Almeida de Farias³
Renata Cardoso Rocha Madruga⁴

RESUMO

O envelhecimento é a redução dos mecanismos de manutenção da homeostasia em condição de sobrecarga funcional, havendo uma prevalência de diversas doenças crônicas e com ela a sobrecarga no atendimento nos serviços de saúde. O presente artigo refere-se a um relato de experiência do projeto de extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade, parceria do Departamento de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba com a Secretaria de Saúde do município de Campina Grande – PB que vem sendo realizado em uma Unidade Básica de Saúde da Família proporcionando integração da Enfermagem, Odontologia e Fisioterapia com efetivação de ações com uso de metodologias ativas, dialógicas e técnicas de integração diferenciadas e lúdicas, com objetivo de acolher, orientar e estimular a aprendizagem no grupo. Com uma proposta de reintegrar o idoso a sociedade promovendo e desenvolvendo formas educativas a fim de motivá-los a serem agentes multiplicadores de saúde, assim, estimulando a adoção de boas práticas, compartilhamento de saberes, buscando melhorar a qualidade de vida do grupo. Com foco nas atividades interdisciplinares, os graduandos de Odontologia, Enfermagem e Fisioterapia colocam em prática seu conhecimento adquirido na universidade, desenvolvendo dinâmicas a fim de melhor proporcionar a interação e abordar as temáticas escolhidas, semanalmente, com finalidade de promover medidas educativas de saúde.

Palavras-chave: saúde do idoso, práticas interdisciplinares, aprendizagem ativa

INTRODUÇÃO

O termo envelhecimento pode ser definido como um conjunto de diversas alterações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e emocionais, que não devem ser compreendidas isoladamente. Trata-se de um processo progressivo e gradativo de perdas motoras e sensoriais ao longo do tempo, que tornam os indivíduos mais vulneráveis e susceptíveis ao surgimento de doenças que irão afetar diretamente sua funcionalidade (MARINHO et al., 2013; CAMARGOS; GONZAGA, 2015).

¹ Geovanna do Curso de **Enfermagem** da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, geovannamelissa.99@outlook.com

² Adilson do Curso de **Odontologia** da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB adilsoninga@hotmail.com

³ Ricarilly do Curso de **Odontologia** da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB ricarilly.raf@gmail.com;

⁴ Renata professora do curso de odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, renatarochamadruga@gmail.com

Nos últimos anos, modificações demográficas e de saúde tornaram o envelhecimento populacional um fenômeno mundial, atingindo países desenvolvidos e em desenvolvimento, como é o caso do Brasil (MARINHO et al., 2013). Tal crescimento se deve principalmente à relação entre a redução dos índices de natalidade e mortalidade junto ao aumento da expectativa de vida da população em geral (PEREIRA; NOGUEIRA; SILVA, 2015). Além disso, fatores como avanços tecnológicos voltados para a prevenção e cura de doenças, melhorias das situações sanitárias e uma maior conscientização sobre saúde, colaboram veementemente para o aumento dessa população (ORTA, 2014). O crescimento acelerado da população idosa no Brasil apresenta uma importante questão relacionada com a eficácia da sociedade em se adaptar a esta nova realidade. À medida que a idade de uma pessoa evolui, há alterações psicológicas, biológicas e sociais que requerem cuidados diferenciados (CUNHA; CUNHA; BARBOSA, 2016). Sabe-se também que diversas doenças que se manifestam na população idosa estão intimamente relacionadas com problemas nutricionais ou alimentares, como: níveis alterados de colesterol e triglicérides, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e outras. Esse quadro reflete-se no perfil de saúde da população brasileira, caracterizado pela predominância das doenças crônicas, responsáveis por 70% das mortes no país (SCHIMIDT et al, 2011). Nem todos ficam limitados por essas doenças, e muitos apresentam-se perfeitamente normais, com as suas enfermidades controladas e expressa satisfação na vida. Um idoso com uma ou mais doenças crônicas pode ser considerado um idoso saudável, se comparado com um idoso com as mesmas doenças, porém sem controle destas, com sequelas decorrentes e incapacidades associadas. Assim, o conceito clássico de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostra-se inadequado para descrever o universo de saúde dos idosos, já que a ausência de doenças é privilégio de poucos, e o completo bem-estar pode ser atingido por muitos, independentemente da presença ou não de doenças.

Atualmente, a importância do desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde vem sendo destacada em nível mundial. Trata-se de uma ideia antiga na Saúde Pública e que tem origem no reconhecimento de que para a melhoria da saúde da população é necessário garantir o acesso a boas condições de vida e de trabalho. Na década de 1980, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu a promoção da saúde (...) como o processo que consiste em proporcionar aos povos os meios necessários para melhorar sua saúde e exercer um maior controle sobre ela.

De acordo com a visão mais recente, para se alcançar um melhor nível de saúde não basta apenas estimular e/ou induzir os indivíduos a adotarem condutas saudáveis, sem considerar o contexto social, político, econômico e cultural no qual estão inseridos. O meio gera ou favorece o adoecimento, assim como facilita ou dificulta a prevenção, o controle e/ou cura das doenças. Como apontado na Lei Orgânica da Saúde no Brasil (1990), a resolução dos problemas de saúde associados ao envelhecimento e o desenvolvimento de novas formas de envelhecer pode se considerar um sinal de desenvolvimento da sociedade que olha para os seus idosos de uma diferente forma e também constitui um desafio para o

Serviço Nacional de Saúde que se tem dotado de uma melhor capacidade de resposta através de uma rede de cuidados continuados, mas ainda há muito a fazer (NUNES; NUNES, 2016).

O conceito de promoção da saúde proposto na Carta de Ottawa (1986) afirma que é “o processo de capacitação das pessoas para aumentar seu controle e melhorar a sua saúde”. A partir disso, observa-se que a participação popular também é essencial para se promover saúde. O cenário atual exige que os profissionais possuem competências que sejam efetivas para capacitar o indivíduo a identificar aspirações, satisfazer necessidades e aprender a modificar ou lidar com seu ambiente (NETTO-MAIA, 2016).

Nessa perspectiva o objetivo do presente trabalho é descrever, através de um relato de experiência, as vivências dos extensionistas do projeto de extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade a partir da utilização das práticas educativas desenvolvidas pelo projeto, tendo sua importância no processo de promoção a saúde, promovendo aos idosos uma convivência e aprendizagem, desenvolvendo medidas educativas em saúde, estabelecendo sua importância em decorrência do processo de envelhecimento que emerge um número alto de doenças. Nesse contexto é que os extensionistas, através da educação em saúde, promovem ações estratégicas de promoção e prevenção a fim de melhorar a condição de saúde bucal e qualidade de vida dessa população. Assim, é importante a socialização e a disseminação das ações estratégicas desenvolvidas por eles, bem como, as experiências bem-sucedidas que proporcionaram o alcance de seus objetivos.

METODOLOGIA

O projeto de Extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade acontece na Unidade Básica de Saúde Bonald Filho, no bairro do Monte Santo, na cidade de Campina Grande – PB, sendo seus integrantes extensionistas do curso de Odontologia, Enfermagem e Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB e idosos daquela comunidade. Durante seu desenvolvimento vêm buscando descrever as características demográficas e socioeconômicas da população idosa da área adstrita, obtendo também informações sobre seus graus de dependência e condições de saúde. A fim de que sejam planejadas e realizadas atividades de interesse dos idosos, promovendo um melhor desenvolvimento da autonomia dos mesmos, sendo necessário que os extensionista façam uma avaliação prévia das problemáticas para planejamento e intervenções. Nesse contexto são utilizadas metodologias ativas que em sua concepção educativa estimulam processos de ensino-aprendizagem crítico-reflexivos, no qual o educando participa e se compromete com seu aprendizado. Este método, mais interativo e inovador, facilita também a aprendizagem graças à imersão de cenários bastante próximos da realidade, o que leva ao ouvinte a refletir sobre as situações, estimulando-o a pensar e desenvolver novos conhecimentos (COSTA et al., 2015).

Entende-se que essa modalidade de ensino é um desafio, pois exigem dos extensionistas a seleção de estratégias pedagógicas que possibilitem a participação ativa dos idosos na aprendizagem,

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

por isso é importante que os docentes conheçam uma grande variedade de atividades pedagógicas, ou estejam sempre criando novas situações de ensino, pois não há um método melhor do que outro para abordar todos os conteúdos. O importante é saber combinar os mais variados métodos para manter o interesse do público, aumentar as possibilidades de aprendizagem e atingir os objetivos do estudo. (DIAZ-BORDENAVE J, PEREIRA AM, 2007).

Promover o envelhecimento saudável é, portanto, tarefa complexa que inclui a conquista de uma boa qualidade de vida e o amplo acesso a serviços que favoreçam lidar com as questões do envelhecimento da melhor maneira possível, considerando os conhecimentos atualmente disponíveis. É vital ampliar a consciência sobre o envelhecer e os recursos para manutenção da saúde no processo de envelhecimento, ao mesmo tempo, fortalecendo e instruindo a população em suas lutas por cidadania e justiça social. (ASSIS, 2002). Tendo em vista a importância do cuidado integral à pessoa idosa para que haja o desenvolvimento de uma promoção do envelhecimento saudável, buscando, também, recuperar a ação ativa do idoso, o projeto ultrapassa a questão odontológica, trabalhando temáticas distintas que são igualmente importantes para a saúde do idoso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações extensionistas estão sendo realizadas junto aos idosos cadastrados na Unidade Básica de Saúde Bonald Filho, situada no município de Campina Grande – PB. As ações vêm acontecendo desde o segundo semestre do ano de 2017. A princípio com o conhecimento da UBSF e seus funcionários, bem como, a apresentação da proposta do projeto a equipe de Saúde e aos idosos. Ao primeiro contato foi realizado o acolhimento destes idosos a partir da dinâmica do “fio de lã”. Conhecer um pouco sobre a vida de cada um, realizar uma aproximação entre os graduandos e os idosos, criar vínculo entre eles. Além disso, pretendia-se analisar quais os temas que os idosos gostariam que fossem abordados nos encontros futuros e de que forma estes temas poderiam ser trabalhados, de maneira que todos eles pudessem participar de forma prazerosa.



Figuras 1 e 2 – Acolhimento aos idosos a partir da dinâmica do “fio de lã”

A dinâmica do fio de lã é muito utilizada para promover aproximação do grupo, além de relaxar, a brincadeira também promove a possibilidade de se estabelecer os primeiros contatos, estimula a comunicação dos participantes e a assertividade, além disso, é um excelente exercício contra o cansaço mental e integração do grupo. Os participantes devem se sentar em círculo, o extensionista deve adquirir antecipadamente um rolo de lã e tomar a iniciativa de iniciar a brincadeira, segurando a ponta da lã, joga o rolo para a primeira pessoa do círculo, podendo ser qualquer um e realiza perguntas relacionadas sobre sua vida.

Com base nas sugestões de temas a serem discutidos o tema alimentação saudável e sua importância no dia a dia foi sugerido no grupo. Falar sobre alimentação envolve refletir, inicialmente, a complexidade da construção de um comportamento ou hábito alimentar. O que se compra, as formas de preparo, a organização em diferentes refeições e em diferentes momentos da vida fazem parte do que se chama hábito alimentar. Este não pode ser considerado apenas como fato individual. (ASSIS, 2002). A temática alimentação saudável foi abordada visando à orientação sobre os cuidados que nesta fase da vida deve-se ter em relação à alimentação. No processo de envelhecimento, tanto os cuidados nutricionais são diferentes, como também, são singulares às concepções do que é saudável ou apropriado para esta faixa etária. A partir da temática realizada foi proposta a dinâmica da “alimentação equilibrada”, em que os extensionistas produzem cartazes sobre o que é uma alimentação equilibrada, a partir de recortes de figuras e revistas, após a tarefa o grupo apresenta o cartaz aos idosos, e um dos extensionista mobiliza a discussão com esclarecimento de dúvidas e conceitos básicos relacionados ao assunto. Posteriormente, o grupo que remete sobre as dificuldades mais comuns no dia-a-dia para manter uma alimentação saudável e aponta as alternativas. Os pontos são anotados numa cartolina, fixando na parede, seguindo a discussão. A temática foi de suma importância para que os idosos compreendessem com clareza sobre a importância de uma alimentação saudável e o benefício que as fornecem, desenvolvidas com atividades para melhor aprendizagem da temática.



Figuras 3 e 4 - Realização da dinâmica sobre “Alimentação equilibrada”

A alimentação é um dos fatores centrais para a saúde e qualidade de vida do indivíduo. Uma vez que um padrão alimentar equilibrado proporciona melhor condição de saúde e contribui diretamente na prevenção e controle das principais doenças que acometem os idosos, como constipação intestinal,

excesso de peso corporal, dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes mellitus, osteoporose, câncer e outras.

As doenças metabólicas também surgiram como tema para debate: hipertensão, diabetes e a quantidade de sal e açúcar presentes nos alimentos foi a proposta escolhida para melhor exemplificar e ilustrar aos idosos os riscos com a alimentação/produtos industrializados. São doenças que mais podem atingir a essa faixa etária (acima de 60 anos) podendo chegar a 65%, e nas mulheres acima de 75 anos até 80%. Atualmente, acredita-se que a tendência para um aumento da pressão arterial com o avançar da idade, acima dos níveis normais, não deve ser considerada fisiológica ou natural, havendo benefícios com o tratamento. O diabetes também é uma das principais doenças crônico-degenerativas que atingem a população, especialmente os idosos. De acordo com o levantamento realizado em 1988 pelo Ministério da Saúde, a prevalência de diabetes no Brasil era de 7,6% entre pessoas de 30 a 69 anos de idade que residem em regiões urbanas. No entanto, é muito importante que eles entendam precisamente como funciona essas doenças, como preveni-las e suas formas de tratamento, para que qualquer intercorrência a respeito tenham o conhecimento e preparo para lidar com a doença.



Figura 5 - Realização da dinâmica de apresentação sobre “Doenças Metabólicas”

A dinâmica proposta para essa temática foi a “Doenças Metabólicas”, na qual os extensionista separaram diversos saquinhos e colocaram a quantidade de açúcar que um alimento pode ter, ilustrando com mais clareza para que os idosos entendam a importância com o cuidado em ingerir tal alimento, eles tiveram a oportunidade de se interagirem melhor com a dinâmica ficando surpresos com os açucares encontrados em alimentos que gostavam de consumir, mostrando a eficácia da dinâmica.

Também foi proposto pelos próprios idosos, e com a chegada do novembro azul foi apresentado o tema relacionado ao câncer de próstata, enfatizando a importância do exame. O câncer de próstata cresce lentamente e não costuma apresentar sintomas. Porém, em estágios mais avançados pode causar sintomas como dificuldade para urinar e presença de sangue na urina. A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, que produz e armazena parte do fluido seminal. Câncer de próstata é o tumor mais comum em homens acima de 50 anos. Os fatores de risco incluem idade avançada (acima de 50 anos), histórico familiar da doença, fatores hormonais e ambientais e certos hábitos alimentares

(dieta rica em gorduras e pobre em verduras, vegetais e frutas), sedentarismo e excesso de peso. A vivência do diagnóstico de câncer confronta o indivíduo com eventos estressores. Para os homens, no caso do câncer de próstata, o comprometimento da integridade física, em especial, dos aspectos que envolvem a sexualidade, além da possibilidade de finitude e terminalidade, suscita sentimentos negativos (VIEIRA CG, ARAÚJO WS, VARGAS DRM. 2012). O tema proposto foi de muito interesse para os idosos que puderam tirar todas as suas dúvidas relacionadas ao assunto, assim como relatar as vivências de parentes diante do diagnóstico do câncer de próstata, o tema foi abordado com muita participação e foi de muita importância para eles, principalmente para o público masculino.

Com os desdobramentos da discussão do tema câncer, a temática sobre a depressão foi sugerida, especificamente, depressão e o quanto ela está afetando a saúde dos idosos. A Depressão é um processo patológico que se caracteriza por humor deprimido, lentidão psíquica, baixa de energia, impossibilidade ou dificuldade de sentir alegria e prazer, falta de interesse, apatia, dificuldade de concentração, pensamentos negativistas, desesperança, sensação de vazio, sentimento de inutilidade, culpa e distorção da realidade. A população idosa apresenta maior vulnerabilidade para problemas de saúde e os transtornos do humor são frequentes entre estes indivíduos, com destaque para a depressão e os sintomas depressivos clinicamente significativos. (PINHO MX, CUSTODIO O, MAKDISSE MDIANTE, 2012). Neste contexto, a identificação da depressão em idosos é relevante na prática, pois possibilita intervenções precoces e efetivas, além da prevenção baseada nos fatores de risco. Portanto, conhecer as principais causas de depressão nesta faixa etária por meio de uma revisão da literatura pode contribuir para a detecção precoce dos casos de depressão geriátrica, além de subsidiar uma assistência à saúde de qualidade. A temática teve bastante interesse entre os idosos, já que esse assunto é tão evidenciado nos tempos de hoje, a mesma teve como objetivo proposto conceituar a depressão e abordar os possíveis fatores que a predispõe, os principais sintomas e o impacto sobre a qualidade de vida, refletir sobre as situações concretas vividas pelos idosos e as formas de enfrentamento utilizadas. Para fixação e melhor aprendizado foi realizada a dinâmica partindo da elaboração de um cartaz, composto de diversas figuras recortadas de revistas, de pessoas que podem ter depressão e outras que são saudáveis, a partir disso foi discutido se os idosos já apresentaram sentimentos ou sintomas semelhantes ao que foi mostrado, a partir dos depoimentos, parte-se para uma discussão mais ampla sobre as experiências individuais, acrescentando-se, oportunamente, informações sobre os demais aspectos relativos ao assunto. Os idosos tiveram bastante interação com a dinâmica, em que puderam interagir e empregar seu sentimento que estava sendo vivenciado ou que já teve em suas vidas, evidenciando como eles superaram a depressão.

Convencionou-se o dia internacional do idoso 27 de setembro, os extensionistas comemoraram esta data de forma a refletir a respeito da situação do idoso no país, seus direitos e dificuldades. É vital ampliar a consciência sobre o envelhecer e os recursos para manutenção da saúde no processo de envelhecimento, ao mesmo tempo, fortalecendo e instrumentalizando a população em suas lutas por cidadania e justiça social. O desenvolvimento de habilidades pessoais e o reforço da ação comunitária

são outros campos centrais da promoção da saúde que compõem com os demais um conjunto integrado de estratégias individuais e coletivas para se alcançar maior saúde e bem-estar. A Educação em Saúde, como instrumento de ampliação e construção coletiva dos conhecimentos e práticas em saúde é, nesse contexto, uma ação fundamental. (ASSIS, 2002).



Figura 6 – Comemoração do Dia Internacional do Idoso

Os idosos puderam falar sobre o que eles entendiam sobre seus direitos, a exemplo do atendimento preferencial, gratuidade em passagens de ônibus, entre outros, percebeu-se o protagonismo do grupo nas ações do dia a dia e a participação intensiva e espontânea do grupo de idosos durante a ação, relembrando situações do cotidiano. A temática do dia do idoso proporcionou ao público alvo o esclarecimento de dúvidas e a confirmação de conhecimentos empíricos, já que as questões propostas estavam relacionadas muitas vezes com atividades habituais, assim como, foram esclarecidos novos direitos que não eram do conhecimento deles.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pudemos evidenciar como as metodologias ativas são um método efetivo para a realização das atividades e como elas remetem muito bem para que os idosos tenham um melhor aprendizado, assim como para o engajamento da população nos assuntos relacionados a qualidade de vida. Além de confirmar a importância de estimular e oferecer meios para que os idosos realizem o autocuidado. Ademais o desenvolvimento de atividades como essa é primordial, já que oportunizam momento de lazer e educação em saúde.

O Ativa Idade não só proporciona uma melhor vivência para os idosos, como também, para os próprios extensionistas, em que podem colocar em prática suas habilidades desenvolvidas durante o curso, assim como, ter o contato com a realidade no âmbito de trabalho

REFERÊNCIAS

CAMARGOS, M. C. S.; GONZAGA, M. R. Viver mais e melhor? Estimativas de expectativa de vida saudável para a população brasileira. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 31, p. 1.460-1.472, 2015.

CUNHA, A. C. N. P.; CUNHA, N. N. P.; BARBOSA, M. T. Geriatric teaching in Brazilian medical schools in 2013 and considerations regarding adjustment to demographic and epidemiological transition. *Rev. Assoc. Med. Bras.*, Belo Horizonte, v. 2, n. 62, p. 179-183, 2016.

DIAZ-BORDENAVE J, Pereira AM. Estratégias de ensino-aprendizagem. 28ª ed. Petrópolis: Vozes; 2007.

MARINHO, L. M et al. Degree of dependence of elderly residents in geriatric long-term care facilities in Montes Claros, MGa. *Rev. Gaúcha Enferm.*, Minas Gerais, v. 1, n. 34, p. 104- 110, fev. 2013.

ORTA, A. C. A. Contributo dos Centros de Dia para o bem-estar subjetivo dos idosos. 2014. 265f. Dissertação (Mestrado em Psicogerontologia Comunitária) – Instituto Politécnico de Beja. Beja, 2014.

PEREIRA, D. S.; NOGUEIRA, J. A. D.; SILVA, C. A. B. Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 14, p. 893-908, 2015

ASSIS, Mônica de. Educação em Saúde: para além dos modelos, a busca da comunicação. *Estudos em Saúde Coletiva*. RJ, IMS-UERJ, n° 169, 1998. 30 p.

VIEIRA CG, ARAÚJO WS, VARGAS DRM. O homem e o câncer de próstata: prováveis reações diante de um possível diagnóstico. *Rev Científica ITPAC [Internet]*. 2012 [cited 2016 Mar 10];5(1).

SCHMIDT, M., I.; DUNCAN, B., B.; AZEVEDO E SILVA, G.; MENEZES, A., M.; MONTEIRO, C., A.; BARRETO, S., M.; CHOR, D.; MENEZES, P., R. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais. VEJA, 2011

NUNES, A. & NUNES, M. (2016). A saúde em Portugal: um olhar sobre o distrito de Castelo Branco. Portugal: RVJ Editores

NETTO-MAIA, L. L. Q. G. Desenvolvimento de competências para a promoção da saúde na formação do enfermeiro. Tese de Doutorado, Belo Horizonte: Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais. 2016, 133f.

PINHO MX, CUSTÓDIO O, MAKDISSE M. Incidence of depression and associated factors among elderly community-dwelling people: a literature review. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2009; 12(1):123-140.