

ACORDA VOVÔ: UMA ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO A SAÚDE

Anne Heloyse Ribeiro Ferreira ¹

Isabella Kilia Macedo Silva²

Marianna Dayenne Batista de Paiva ³

Vera Lúcia Morais da Silva⁴

Anne Karoline Candido Araújo⁵

INTRODUÇÃO

A transição demográfica no Brasil é decorrente do crescente envelhecimento da população, composta por pessoas com 60 anos ou mais. Conforme apontam projeções do IBGE para um rápido aumento na taxa de pessoas idosas no Brasil. Segundo o órgão, a população de idosos passa de 14,9 milhões (7,4% do total), em 2013, para 58,4 milhões (26,7% do total), em 2060. No período, a expectativa média de vida do brasileiro deve aumentar dos atuais 75 anos para 81 anos.

Segundo, Saintrain et al. (2014) Os dados demográficos implicam também em mudanças no perfil epidemiológico do país, verificando-se um crescimento na prevalência de Doenças Crônicas não Transmissível (DCNT), decorrência do acumulados de riscos para a saúde ao longo da vida.

A doença crônica em muitos casos afeta a funcionalidade das pessoas idosas com o avançar da idade. Estudos mostram que a dependência para o desempenho das atividades de vida diária tende a aumentar cerca de 5% na faixa etária de 60 anos para cerca de 50% entre os com 90 ou mais anos. (BRASIL, 2006) Contudo, a pessoa idosa torna-se dependente de maiores cuidados familiares e de profissionais da área de saúde.

Diante da problemática o Ministério da Saúde cria o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil. De 2011-2022, com objetivo de preparar o Brasil para enfrentar e deter, nos próximos dez anos, as doenças crônicas não transmissíveis, entre as quais: acidente vascular cerebral, infarto, hipertensão arterial, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas. (BRASIL, 2011).

No Brasil, as DCNT são problemas de saúde de maior magnitude, responsáveis por 72% das causas de mortes, com destaque para doenças do aparelho circulatório, câncer, diabetes e doença respiratória crônica, responsável por 5,8% do índice de mortalidade por DCNT, verifica-se que as doenças crônicas atingem indivíduos de todas as camadas socioeconômicas e, de forma mais intensa, os idosos. (BRASIL, 2011).

¹Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, heloyseanne@hotmail.com;

²Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, isakilia20@gmail.com;

³Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, maridayenne@gmail.com;

⁴Enfermeira Universidade Estadual do Rio Grande do Norte - UFRN, veraleite035@gmail.com;

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN,

annearaujoenf@hotmail.com

Neste contexto, iniciativas de promoção a saúde tem sido desenvolvidas com o intuito de minimizar as consequências advindas das doenças crônicas. Assim, projeto desenvolvido no Programa Trilhas potiguanas contou com a articulação entre a secretaria de saúde e os profissionais da estratégia saúde da família da Cidade de São Rafael, no Estado Rio Grande do Norte. Nesta perspectiva, o Trilhas Potiguanas consiste em um programa de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (POTIGUARES, 2019).

Ressalta-se que o Trilhas Potiguanas é caracterizado por ações e atividades direcionadas a melhor qualidade de vida da população, nos diversos cenários, incluindo, cultural, saúde, educação e lazer, estabelecendo um vínculo entre estudantes da graduação e a população local. (POTIGUARES, 2019)

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O estudo é um Relato de experiência que aborda as atividades desenvolvidas com os idosos do município de São Tomé no Estado do Rio Grande do Norte, as ações realizadas foram programas e planejadas por intermédio do Programa de Extensão Trilhas Potiguanas da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

Inicialmente foi realizada uma aproximação com o município por meio de visita de campo, destinada a buscar quais as principais demandas no tocante a saúde e em especial a saúde do idoso. O grupo de estudantes foi recebido pelos trabalhadores da secretaria de saúde. Fomos levados às unidades de saúde da cidade e apresentados a equipe multiprofissional.

As atividades para a terceira idade usou de metodologias ativas, como jogos, roda de conversas e debates sobre os temas mais relevantes sobre como promover um envelhecimento saudável.

O Programa Trilhas permaneceu durante uma semana e lá foram realizadas diariamente, oficinas e atividades com os idosos, sempre no período da manhã, destacam-se as ações direcionadas para estimular à realização de atividade física e orientações nutricionais a população idosa.

DESENVOLVIMENTO

O programa acorda vovo foi pensando mesmo antes de chegar ao município. Feito o contato primário entre o coordenador do Trilhas e o município em questão, foi passada a demanda de que a população local tem sofrido muito devido ao alto índice de doenças crônicas, as quais eram identificadas nas unidades de saúde.

Desde então, o grupo de estudantes decidiu organizar uma Oficina denominada Acorda Vovô. Essa oficina foi pensada da seguinte maneira: desenvolvida nos cinco dias da semana, no turno da manhã, e contara com ações educativas, práticas de exercício físico e por fim uma orientação alimentar.

¹Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, heloyseanne@hotmail.com;

²Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, isakilia20@gmail.com;

³Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, maridayenne@gmail.com;

⁴Enfermeira Universidade Estadual do Rio Grande do Norte - UFRN, veraleite035@gmail.com;

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN,

annearaujoenf@hotmail.com

Deste modo, a programação foi a seguinte, na segunda-feira, o tema abordado foi o de câncer, na terça-feira diabetes mellitus, quarta-feira hipertensão arterial, quinta-feira queda em idosos e na sexta-feira, o sedentarismo.

Os encontros foram realizados na praça da cidade, sempre das 6:00hs da manhã até as 7:30 e contava com o seguinte cronograma, na primeira hora da manhã era realizada atividade física com os idosos, mediado pelos estudantes do curso de educação física e fisioterapia.

Posteriormente eram realizadas dinâmicas como a torre do saber e roleta da saúde para abordar o tema da saúde do dia, neste momento os idosos ficavam em rodas e tiravam todas as suas dúvidas, essa atividade era mediada pelos estudantes de enfermagem e nutrição. No fim da atividade era oferecido um lanche saudável ressaltando a necessidade da alimentação dentro da saúde e como forma de obter um envelhecimento mais ativo e saudável.

Destaca-se nesse contexto que a promoção da saúde constitui sim uma estratégia do SUS, a qual viabiliza minimizar os fatores de risco relacionados às doenças crônicas e consequente evitar os agravos à saúde da população idosa, essa promoção é focada no atendimento do indivíduo (coletivo e ambiente) e na redução de situações de vulnerabilidade a saúde, bem como atenua os comportamentos de risco a saúde.

Assim, as ações desenvolvidas no Programa Acorda Vovô mesmo que ainda incipientes e em realidade local, são fontes de inspiração para se abordar e aproximar a clientela de idosos aos profissionais da saúde e assim diminuir as estatísticas voltadas as doenças crônicas (JANINI, 2015).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultados das ações realizadas no município, foi construído um relatório com tudo o que foi desenvolvido durante os cinco dias de atividades.

Do primeiro dia percebeu-se uma resistência inicial dos idosos, pelo fato de ser o primeiro contato, posteriormente a partir da relação estabelecida, houve grande adesão dos idosos atendidos nas unidades de saúde, os quais foram previamente convidados, inclusive de alguns que estavam caminhando na praça.

Deste modo, foram realizadas dois ciclos de atividade física, dividindo o grupo em dois, ambos seguindo e respeitando o limite de cada idoso.

Sabe-se que a prática regular de exercícios físicos está relacionada à melhoria da qualidade de vida. Além de promover bem-estar previne contra o aparecimento de diversas doenças crônicas, como também de algumas alterações físicas e até mesmo psíquicas. Essas atividades podem ser executadas em diversos ambientes, como, ambientes particulares, academias de musculação e ginástica, escolas de natação e hidroginástica, inclusive nas Academias da saúde (SILVA, et al. 2016). Destaca-se que o programa acorda vovô usou a estrutura da academia que tinha na praça principal da cidade.

As atividades do segundo e terceiro dia, na esfera educativa, utilizaram-se da estratégia da roda de conversa, onde foram abordados os pontos e conhecimentos acerca da diabetes mellitus e da hipertensão arterial. Sabe-se que as rodas de conversa tem sido iniciativas cada vez mais utilizadas na saúde. Esta ferramenta cria espaços de diálogo onde às pessoas podem

¹Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, heloyseanne@hotmail.com;

²Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, isakilia20@gmail.com;

³Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, maridayenne@gmail.com;

⁴Enfermeira Universidade Estadual do Rio Grande do Norte - UFRN, veraleite035@gmail.com;

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN, anearaujoenf@hotmail.com

se expressar e, escutar aos outros e a si mesmos. Nestes espaços há escuta e troca, valorizando assim o desenvolvimento de competências coletivas (DAMASCENO, 2010). Os idosos do município foram bastante participativos.

Nos últimos dias foram utilizadas metodologias ativas, na forma de jogos, a torre do saber e roleta da saúde para intermediar as discussões com o grupo de idosos, todos os presentes participaram das atividades propostas e avaliaram como positivo os cinco dias de atividades desenvolvidas. Segundo Borges, Alencar (2014), *“a utilização dessas metodologias pode favorecer a autonomia, a curiosidade, estimular tomadas de decisões individuais e coletivas, advindos das atividades da prática social e do contexto”*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto teve grande sucesso no tocante às atividades programadas para o município de São Tomé-RN. Sobretudo no que refere-se à disseminação de conhecimentos nas temáticas da saúde com vistas a trabalhar as doenças crônicas prevalentes na terceira idade, as quais foram abordadas durante a semana de permanência na cidade.

Assim, ressalta-se que à medida que as ações foram executadas, os idosos compreendiam a necessidade de cuidar da sua saúde com vistas a um envelhecimento ativo e saudável, além de permitir melhor adesão às ações forçadas pelos profissionais das unidades de saúde que atuaram em parceria.

Desta forma, nota-se que as ações de promoção e prevenção à saúde são medidas que devem ser ofertadas no dia a dia, especialmente a clientela de idosos, que frequenta os espaços de saúde, pois no presente projeto, a maioria dos idosos foram participativos e ativos, as atividades propostas, além de que trouxeram outras demandas para serem trabalhadas ao longo da semana.

REFERÊNCIAS

BORGES, Thiago Silva; ALENCAR, Gidelia. **Metodologias ativas na promoção da formação crítica do estudante: o uso das metodologias ativas como recurso didático na formação crítica do estudante do ensino superior**. Cairu em Revista, v. 3, n. 4, p. 119-143, 2014. Disponível em: <https://www.cairu.br/revista/arquivos/artigos/2014_2/08%20METODOLOGIAS%20ATIVAS%20NA%20PROMOCAO%20DA%20FORMACAO%20CRITICA%20DO%20ESTUDANTE.pdf>. Acesso em: 04. Mai.2019, 19:45:05.

BRASIL. IBGE. **Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047**. Atualizado em 01/08/2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de->

¹Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, heloyseanne@hotmail.com;

²Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, isakilia20@gmail.com;

³Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, maridayenne@gmail.com;

⁴Enfermeira Universidade Estadual do Rio Grande do Norte - UFRN, veraleite035@gmail.com;

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN, annearaujoenf@hotmail.com

noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>. Acesso em: 21. Mai.2019, 18:10:00.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p. il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) ISBN 85-334-1273-8. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/velhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf>. Acesso em: 11. Mai.2019, 10:22:00.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Plano De Ações Estratégicas Para O Enfrentamento Das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (Dcnt) No Brasil 2011-2022**. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf>. Acesso em: 20. Mai.2019, 14:22:05.

FERNANDES, Jaqueline Silva.; ANDRADE, Nascimento Júnior; SERRA, Ana Paula Araújo; VICENTINI, Daniel Oliveira. **Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 13, n. 3, 30 jun. 2017. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/5726>>. Acesso em: 10. Mai.2019, 11:30:00.

JANINI, Janaina Pinto; BESSLER, Danielle; VARGAS, Alessandra Barreto. **Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso**. *Saúde em Debate*, [s.l.], v. 39, n. 105, p.480-490, jun. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-110420151050002015>.

POTIGUARES, Trilhas. **Marca**. 2019. Disponível em: <<http://trilhaspotiguaresufrn.blogspot.com/p/marca.html>>. Acesso em: 30 abr. 2019, 17:00:00.

SAINTRAIN, Maria Vieira de Lima et al. **O Sistema Único De Saúde Cuidando Da Pessoa Idosa**. 1ª edição, Fortaleza: Uece, 2014. 395 p. Disponível em: <http://www.uece.br/eduece/dmdocuments/O_SISTEMA_%C3%9ANICO_DE_SA%C3%9ADE_CUIDANDO_DA_PESSOA_IDOSA.pdf>. Acesso em: 08. Mai.2019, 16:32:05.

¹Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, heloyseanne@hotmail.com;

²Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, isakilia20@gmail.com;

³Enfermeira Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, maridayenne@gmail.com;

⁴Enfermeira Universidade Estadual do Rio Grande do Norte - UFRN, veraleite035@gmail.com;

⁵Professor orientador: Mestre, Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN,

annearaujoenf@hotmail.com