

ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NA BUSCA POR UM ENVELHECIMENTO ATIVO

Andreza Josiany Aires de Farias¹, Sabrina Emylle Torres Fernandes², Rafael de Lima Monteiro³; Quezia Rafael Figueredo Santos⁴; Brenda Séphora de Brito Monteiro e Silva⁵

Universidade Federal de Campina Grande - UFCG – andrezaafarias@gmail.com¹

Universidade Federal de Campina Grande – UFCG – sabrinaemylle.torres@gmail.com²

Universidade Federal de Campina Grande – UFCG – r.lmonteiro@outlook.com³

Universidade Federal de Campina Grande – UFCG – quezia-figueredo@hotmail.com⁴

Universidade Federal de Campina Grande – UFCG – bsephorabm@yahoo.com.br⁵

Resumo:

Na velhice, ter uma vida ativa significa manter ou restaurar a autonomia, que é a capacidade de decisão e a independência, aptidão para realizar algo por meios próprios. Trata-se de uma revisão bibliográfica com o objetivo de reunir conhecimentos científicos sobre a importância de uma boa qualidade de vida na população idosa e o papel do enfermeiro nesse processo. A busca foi realizada de forma online, sendo inclusos artigos publicados nos anos: 2011, 2012, 2013, 2014, 2015 e 2016, que estivessem na língua portuguesa, que fossem textos completos e que fundamentassem o estudo. As bases de dados utilizadas foram: o Scientific Electronic Library Online–SciELO e a Biblioteca Virtual da Saúde- BVS e a pesquisa foi feita no período de 03 a 05 de agosto de 2016.

Palavras-chave: Envelhecimento, Autonomia, Enfermagem.

Introdução

O envelhecimento é um processo natural, dinâmico, irreversível e progressivo. É, além de uma grande conquista, um fenômeno com muitos impactos: nos indivíduos, nas estruturas familiares, na sociedade, nas políticas públicas de modo especial, impondo desafios ao Estado, à sociedade e às famílias. No Brasil, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), estima-se que existam cerca de 17,6 milhões de idosos, com uma expectativa de crescimento cada vez maior desse número.

Segundo Lobo (2014) o envelhecimento faz parte de um processo biológico evidenciado por déficit motor e sensorial, facilitando a instalação de agravos e doenças, impedindo uma evolução no que diz respeito à mobilidade, funcionalidade e independência. Para se obter um envelhecimento com qualidade é preciso estabelecer metas que objetivem uma vida saudável ativa e participativa, na família e na sociedade.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é qualquer indivíduo com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento e 65 anos ou mais em países desenvolvidos. Além do ponto de vista cronológico, é preciso levar em consideração outros aspectos importantes: Os idosos são indivíduos em um processo de desenvolvimento pessoal,

com bastante carga de experiência; apresentam “desgaste” fisiológico, tornando-os mais vulneráveis às doenças.

De acordo com a lei que regulamenta o Estatuto do Idoso, em seu Art. 9.º “É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade”.

Dessa forma, nota-se quão importante é o conhecimento da realidade dessa população, podendo levar à identificação dos determinantes que exigem maior atenção na assistência aos idosos.

Assim, destaca-se a necessidade de se investigar as condições que interferem no bem-estar da senescência e os fatores relacionados à qualidade de vida de idosos, no intuito de criar alternativas de intervenção e propor ações e políticas na área da saúde, buscando atender a população idosa e a que está em fase de transição da vida adulta para a vida idosa.

Ademais, o objetivo desse estudo baseou-se em reconhecer o processo de envelhecimento e suas complicações e obter informações acerca das medidas que podem gerar melhorias na qualidade de vida dos idosos, sempre focando em um estilo de vida saudável e apoio da sociedade e família.

Metodologia

Este trabalho se classifica como uma revisão bibliográfica sistemática, com o objetivo de discutir acerca da importância de uma boa qualidade de vida para a população que está em processo de envelhecimento, enfatizando-o como um problema de saúde pública que acaba trazendo consequências consideráveis. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica composto por artigos publicados no banco de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS).

Foram encontrados 46 artigos relacionados ao tema principal, sendo 4 excluídos por estarem repetidos; 8 excluídos por não estarem na língua portuguesa; 14 excluídos por não terem sido publicados entre os anos de 2011 a 2016 e 2 excluídos por não condizerem com o tema estudado.

Na presente pesquisa, foram encontrados 18 artigos e seguiu-se as seguintes etapas para elaboração do projeto: Formulação do problema, seleção dos artigos, estabelecimento de base teórica e possíveis consequências do problema abordado.

A busca dos artigos ocorreu em agosto de 2016 e utilizou-se o seguinte ponto norteador: A busca por um envelhecimento ativo e saudável.

Foram utilizadas ainda informações colhidas no Caderno de Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa (2007).

Os artigos selecionados passaram por uma análise criteriosa, seguindo alguns critérios de inclusão: ser original, responder ao ponto norteador, estar na língua portuguesa e terem sido publicados entre os anos de 2011 a 2016.

Resultados e Discussões

A amostra foi formada por 18 artigos e baseou-se nos seguintes eixos temáticos:

- O envelhecimento como um processo natural, progressivo e irreversível;
- A necessidade de os sistemas de saúde responderem a demandas de um mundo em constante transformação.
- O envelhecimento ativo como meio de superação;
- O papel do enfermeiro na educação do processo;

Dos 18 artigos selecionados, 5 foram publicados em 2011, 1 em 2012, 1 em 2013, 5 em 2014, 4 em 2015 e 2 em 2016, obedecendo aos objetivos do estudo.

- **O envelhecimento como um processo natural, progressivo e irreversível;**

Segundo Brasil (2007) o envelhecimento pode ser entendido como um processo natural, que diminui progressivamente o poder funcional dos indivíduos – senescência - o que, normalmente, não costuma provocar qualquer disfunção. Porém, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, podem resultar em uma condição adversa que requeira assistência - senilidade.

De acordo com Rodrigues (2011) o desconhecimento sobre a saúde do idoso e os desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública são enormes.

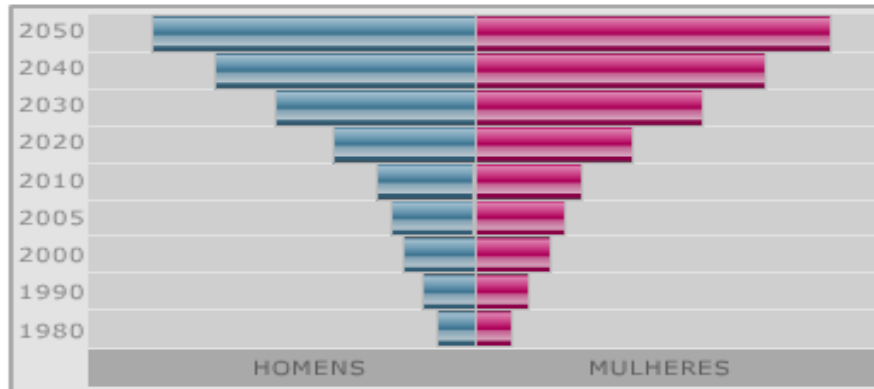
Nota-se que o número de “mais idosos, muito idosos ou idosos em velhice avançada” (idade igual ou maior que 80 anos) vem aumentando proporcionalmente e de forma acelerada, tornando-se o segmento da população que mais cresce nos últimos tempos. Pode-se observar na figura 1 a projeção de crescimento dessa população em um período de 70 anos, permitindo estimar o impacto dessas modificações demográficas e epidemiológicas.



População por Sexo e Grupos de Idade 1980-2050

Grupos Etários Abertos

60 anos ou +



Fonte: IBGE

O envelhecimento populacional é, dessa forma, uma resposta às modificações de alguns indicadores de saúde, especialmente a queda da fecundidade e da mortalidade e o aumento da esperança de vida. O processo não é homogêneo, passando a sofrer influência dos processos de discriminação e exclusão associados ao gênero, ao racismo, às condições sociais e econômicas, à região geográfica de origem.

- **A necessidade de os sistemas de saúde responderem a demandas de um mundo em constante transformação.**

A OMS, a fim de focar o envelhecimento como uma experiência positiva, adotou o termo “envelhecimento ativo”, entendido como processo de melhoria das oportunidades de saúde, participação e segurança, objetivando melhorar a qualidade de vida.

Porém, Rodrigues (2011) afirma que as medidas implementadas pelos governantes não condizem com a real necessidade e qualidade da população idosa, muitas vezes consequência do desconhecimento e do despreparo dos profissionais, que ignoram as mudanças que ocorrem no processo de envelhecimento.

Dessa maneira, é de extrema importância conhecer a realidade dessa população, pois pode gerar informações primordiais para a identificação de aspectos que exigem maior atenção na assistência aos idosos. Portanto, participar da qualidade de vida e bem-estar dos idosos, do ponto de vista dos próprios, é um dado essencial para que eles possam alcançar um envelhecimento bem-sucedido.

É imprescindível voltar a atenção para a preocupação com as consequências e o impacto devido às transformações demográficas, investigando a percepção individual do idoso sobre seu bem-estar, a fim de analisar a qualidade dos anos a mais de vida dessa população e indicar políticas que favoreçam um envelhecimento satisfatório.

Silva (2011) afirma que um envelhecimento saudável depende do engajamento multifatorial. Porém, são poucos os trabalhos que discutem um modelo que relacione a idade, o sexo, o arranjo familiar, a educação, as doenças crônicas e a capacidade funcional, especialmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil.

Dessa maneira, torna-se relevante desenvolver estudos que discutam as condições de saúde e de suporte social dos idosos, para que haja uma preparação para atender às demandas sociais, sanitárias e econômicas dessa população, principalmente porque o Brasil ainda é bastante deficitário nesse quesito.

No cenário internacional, por exemplo, existem políticas públicas como o Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento (PIAE), aprovado em Madrid, que estabelecem medidas prioritárias para oferecer uma velhice saudável para a população e que constam medidas de como inserir o envelhecimento na visão de desenvolvimento do século XXI.

- **O envelhecimento ativo como meio de superação;**

Na velhice, ter uma vida ativa significa manter ou restaurar a autonomia, que é a capacidade de decisão e a independência para realizar algo sozinho. Na área do envelhecimento, o processo de aquisição de conhecimento vem proporcionando à humanidade o aumento considerável da perspectiva de alcançar qualidade de vida.

Para que haja um envelhecimento ativo e saudável é necessário elaborar estratégias de prevenção de doenças e promoção da saúde, melhorando a qualidade de vida dessa população.

Entre a população idosa institucionalizada, é esperado que o envelhecimento ativo seja uma meta e/ou uma consequência da qualidade da assistência multidimensional prestada, pois as variações do grau de independência funcional são diferentes daqueles idosos que vivem no domicílio, sob o amparo e a interação familiar saudável – ou ainda daqueles que descobriram a convivência com seus pares em centros de convivência para pessoas idosas e cujas práticas assistências contemplam atividades físicas, lúdicas, artísticas e de prevenção às doenças. (SILVA ;FIGUEIREDO, 2012)

Em relação à alimentação da pessoa idosa saudável, sem doenças que requeiram cuidados alimentares específicos, é necessário uma orientação adequada e específica nos casos de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, obesidade.

É importante ressaltar a necessidade da prática de exercícios físicos. A inatividade física é um dos fatores de risco mais importantes para as doenças crônicas, associadas à dieta inadequada e uso do fumo. Dessa forma, indica-se a prática de 30 minutos de prática corporal regular (ao menos três vezes por semana), tendo como uma das vantagens dessa prática a fácil adesão por aqueles que têm baixa motivação para a prática de exercícios.

- **O papel do enfermeiro na educação do processo;**

As ações do enfermeiro da atenção básica/ESF direcionadas à saúde da pessoa idosa, são: atenção integral; assistência domiciliar, quando necessário; consulta de enfermagem; supervisionar e coordenar o trabalho dos agentes comunitários de saúde e da equipe de enfermagem; atividades de educação permanente e interdisciplinar junto aos demais profissionais da equipe; orientar o cliente e/ou familiar/cuidador sobre a correta utilização dos medicamentos.

A enfermagem representativa pode orientar os profissionais da área a praticarem a educação em saúde tendo como base a dialogicidade e o respeito pelo outro, para que assim possa elaborar ações que visem à manutenção da autonomia e independência dos idosos. Desse modo, as práticas de educação em saúde podem formar os idosos conscientes de decisões sobre sua saúde e capazes de realizar seu autocuidado.

O papel do enfermeiro é também o de favorecer a conscientização das pessoas a respeito da situação em que vivem e das consequências de suas escolhas para a sua saúde.

Conclusão

O mais desafiador na assistência à pessoa idosa é poder contribuir para que, ela tenha condições de redescobrir possibilidades de viver com mais independência, apesar das limitações. Essas possibilidades aumentam na medida em que a sociedade considera o contexto familiar e social e consegue reconhecer a potencialidade de cada um. Portanto, os idosos sentem dificuldade de ser independentes mais por uma questão de cultura, que os limita e os prende. Esses problemas relacionados à cultura podem ser diminuídos por meio da educação em saúde, que tem um dos focos na educação problematizadora.

A participação de pessoas idosas, familiares e comunidade nas ações de educação em saúde pode ser um método efetivo, possibilitando o compartilhamento de informações e a execução de práticas favoráveis à saúde e bem-estar. Quando desenvolvidas de forma construtiva, com a participação conjunta dos indivíduos envolvidos, as ações de educação em saúde culminam na autonomia dos sujeitos, em práticas de autocuidado e, principalmente, na promoção da saúde. (GAUTÉRIO et al., 2013, p.825)

Referências Bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2007.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. **Síntese de indicadores sociais: Uma análise das condições de vida da população brasileira**. Rio de Janeiro, 2013.

LOBO, Alexandrina de Jesus Serra; SANTOS, Luísa; GOMES, Sónia. Nível de dependência e qualidade de vida da população idosa. **Rev. bras. enferm.**, Brasília, v. 67, n. 6, p. 913-919, Dec. 2014 .

RODRIGUES, Ana Cristina Coelho; LARA, Maristela Oliveira. Qualidade de vida do idoso: Um levantamento da produção científica nos últimos dez anos. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, 2011.

SILVA, Helder Oliveira e; CARVALHO, Maynna Julianna Alencar David de; LIMA, Flávia Emília Leite de; RODRIGUES, Leila Vieira. Perfil epidemiológico de idosos frequentadores de grupos de convivência no município de Iguatu, Ceará. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2011.

SILVA, Marylane Viana da; FIGUEIREDO, Maria do Livramento Fortes. Idosos institucionalizados: uma reflexão para o cuidado de longo prazo. **Enfermagem em foco**, 2012.