

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O PROCESSO EDUCATIVO E A PROMOÇÃO DA SAÚDE EM UM GRUPO DA TERCEIRA IDADE

Allen Suzane de França¹; Kamilla Maria Sousa de Castro¹; Ulissis Freire Ayres de Lima¹

1. Faculdade Associação Paraibana de Ensino Renovado – ASPER. allensuzanefranca@gmail.com

INTRODUÇÃO

A população de idosos vem crescendo aceleradamente, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Censo de 2010, os idosos representavam 12,1% dos brasileiros e estima-se que no ano de 2025 o número de idosos poderá ultrapassar os 30 milhões. O número de idosos tem aumentado no Brasil devido as mudanças nos índices de natalidade, fecundidade e mortalidade, onde vem ocorrendo uma redução do número de nascimentos e um aumento da expectativa de vida. O envelhecimento populacional em um país com desigualdades sociais, economia fragilizada, altos níveis de pobreza e com dificuldades no acesso aos serviços de saúde, requer mudanças estruturais em todos os setores da sociedade para atender as demandas desta população (PEREIRA, 2006).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os três pilares da estrutura política para o envelhecimento ativo são: participação, saúde e segurança, que devem ser apreciados para que os idosos participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades. No Brasil, o Estatuto do idoso, em seu parágrafo IV estabelece a viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso com todas as faixas etárias.

Com o aprofundamento das discussões sobre a importância do cuidado com a terceira idade foram publicadas várias leis, decretos e portarias como a Política Nacional do Idoso (PNI) e a Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI) com o propósito de proporcionar melhor qualidade de vida para os idosos.

A promoção da saúde, através de ações de educação em saúde, favorece o envelhecimento saudável da população, sendo esta, uma abordagem muito utilizada para preparar os idosos para melhorar suas condições de vida e saúde. A realização de atividades em grupo reduz os conflitos ambientais e pessoais além de promover o equilíbrio biopsicossocial do idoso. As atividades grupais são capazes de proporcionar bem-estar ao idoso por permitirem que eles vivenciem trocas de

experiências e a conscientização da importância do auto-cuidado. O trabalho em grupo relacionado com a promoção da saúde favorece o controle dos indivíduos sobre o contexto social e ambiental em que estão inseridos, deixando de lado o individualismo para dar lugar ao pensamento coletivo (HORTA et al, 2009).

A Fisioterapia muitas das vezes é entendida como assistência apenas a nível de atenção terciária, ou seja, atuando especificamente nas áreas curativas e reabilitadoras, porém, com a modificação organizacional do sistema de saúde, sua atuação tem mostrado grande importância na atenção primária com a realização de ações de promoção de saúde, prevenção de doenças e educação em saúde. As atividades desenvolvidas pelo fisioterapeuta voltadas para a promoção da saúde precisam estar inseridas nos diversos cenários ocupados por este profissional. Para isso, é necessário estratégias que possam incrementar a atuação da fisioterapia na população de idosos, tendo em vista a importância do fenômeno do envelhecimento e do reconhecimento de que a dimensão do cuidar não se limita ao individual. Neste aspecto, o fisioterapeuta deve trabalhar propostas que contemplem as atividades em grupo voltadas para a melhora da qualidade de vida, vislumbrando um olhar que não permita o isolamento da pessoa idosa no seu meio e no seu grupo de inserção (SILVA, 2007). Diante do exposto, o presente estudo tem por finalidade relatar a experiência dos autores na condução de atividades de promoção à saúde em um grupo de idosos.

O QUE SE PRETENDIA E O QUE CONSEGUIMOS: REFLEXÕES SOBRE ESTA EXPERIÊNCIA

O presente relato trata-se de uma pesquisa-ação, constituindo um relato de experiência sobre a realização de promoção da saúde através de atividades educativas com idosos participantes de um grupo da terceira idade. As atividades aconteceram nas dependências do Centro Social Urbano, localizado no Bairro de Mandacaru, na cidade de João Pessoa-PB, no período de Fevereiro a Maio/2015. Este Centro Social é mantido pelo Governo do Estado, que além da manutenção do grupo da terceira idade, oferta cursos profissionalizantes para os moradores da região, bem como atividades direcionadas à Educação de Jovens e Adultos no turno da noite. O grupo da terceira idade tem cerca de 60 idosos, sendo 42 do sexo feminino e 18 do sexo masculino. Os encontros eram realizados uma vez na semana com duração de uma hora como havia sido acordado com os idosos.

As atividades desenvolvidas e vivenciadas por fisioterapeutas foram estruturadas em: encontros semanais, todas as quartas-feiras, no turno da tarde, com ações de promoção à saúde para

idosos, visando integrar a universidade-comunidade com ações variadas, envolvendo temáticas de educação, cultura, saúde, participação social e intervenções específicas da fisioterapia, constituindo um grupo de convivência. A elaboração das ações eram constituídas com base nas demandas solicitadas pelos idosos, incentivando o protagonismo e a autonomia destes na dinâmica do grupo.

Vasconcelos (2006, p. 59) diz que “a palavra parece repercutir muito mais quando expressa sentimentos e valores, do que como elemento de transmissão de conhecimentos.” Desse modo, no cotidiano das ações observávamos a construção de novos modelos de ações de promoção a saúde, pautadas em metodologias que valorizam a integração, socialização, diálogo, escuta e construção coletiva. Assim, os idosos apresentavam voz ativa e poderiam expressar suas opiniões, sentimentos, e as ações foram ganhando forma, apresentando uma dinâmica diferenciada das práticas convencionais da fisioterapia, ou seja, não se elaborava um protocolo prévio de intervenção, mas escutava-se o que eles gostariam, criando espaços para ouvir o outro. Assim, muito além de espaços de promoção à saúde, saúde coletiva ou intervenções fisioterapêuticas, constituídas por realização de *exercícios de alongamento e fortalecimento*, bem como dinâmicas para a integração entre os integrantes do grupo, foram também construídos um ambiente que permitia a socialização entre profissionais-comunidade, criação de vínculos entre os idosos, e observamos que nestes espaços os idosos sentiam-se parte de um grupo.

A proposta inicial era direcionada a realização de coleta de dados relacionados a morbidade dos idosos desta localidade. Contudo, a partir do primeiro contato, surgiu o interesse na realização de atividades voltadas para a promoção da saúde e consolidação deste grupo. As atividades programadas eram alongamento e fortalecimento de forma global, dinâmica de grupo, e educação em saúde. O alongamento e o fortalecimento, tinha como objetivo estimular a realização de exercícios, reduzir encurtamentos e manter ou melhorar a capacidade funcional dos idosos. Além disso, era uma forma de despertar a atenção dos mesmos para um envelhecimento mais saudável. Os exercícios eram de baixa intensidade, sendo adaptados para a condição física dos participantes.

Em todos os encontros também foram feitas dinâmicas de grupo para uma maior interação social entre os idosos. Através das dinâmicas todos os participantes conheciam um pouco das particularidades do outro, os que não tinham tanta aproximação passaram a trocar experiências, sorrisos, abraços e palavras de superação. Desse modo, os valores e sentimentos, construídos nestes processos educativos perpassavam a simples e convencional transmissão de conhecimentos, mas valoriza o ser humano e o contexto em que o mesmo está inserido, pois atua de modo integral e humanizado, ações necessárias e imprescindíveis à atuação profissional. Estas atividades resultaram

em impactos positivos socialmente à vida dos idosos, tais como: qualidade de vida, inserção social, construção de vínculos e amizades entre os participantes, promovendo também a construção de um processo de envelhecimento ativo.

As atividades de educação em saúde eram realizadas com a discussão de temas pertinentes a saúde do idoso, demandadas pelos mesmos. Tais temáticas estavam relacionadas à: *Alterações fisiológicas do envelhecimento, doenças crônicas não transmissíveis, risco de quedas, sexualidade, a prevenção do câncer de mama e de próstata, sedentarismo, automedicação*, dentre outros temas de relevância para esta população.

CONCLUSÃO

A partir da experiência vivenciada, pode-se observar que a formação de grupos da terceira idade traz resultados positivos e gera grande satisfação dos mesmos em um espaço destinado a promoção da saúde, além de trabalhar a autoestima, a vivência do cotidiano, e o fortalecimento de laços de amizade.

Outra contribuição das atividades de educação em saúde é a motivação dos participantes em buscar atendimento nas Unidades Básicas de Saúde, tanto para prevenção quanto para a resolução de determinado problema de saúde que foi discutido no grupo. Os idosos são multiplicadores das informações na sociedade, e a partir do momento que eles discutem sobre saúde são capazes de propagar o conhecimento para seus amigos e familiares, sendo de fundamental importância para a melhora das condições de saúde de toda a população.

Destaca-se a relevância do trabalho dos fisioterapeutas com os idosos, fortalecendo o aprendizado e as habilidades adquiridas durante a execução das atividades, além da forte ligação entre o profissional e a população, bem como um preparo diferenciado para atuação na atenção primária. É oportuno sugerir a ampliação do número de grupos de idosos nas diversas áreas de atuação da fisioterapia como também aos demais profissionais da saúde para a prevenção, proteção e promoção da saúde da pessoa idosa nas várias situações do dia-a-dia, bem como a construção de novos processos educativos e de intervenção em grupos.

O relato de experiência permite apresentar ações exitosas desenvolvidas em diversos espaços, sendo assim é de grande relevância para a comunidade acadêmica o compartilhamento das mesmas, visando a construção de novas práticas no âmbito da saúde e, sobretudo, da fisioterapia.

Sugere-se o desenvolvimento de mais estudos e socialização de outras experiências direcionadas à terceira idade.

REFERÊNCIAS

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Sinopse do Censo Demográfico 2010**. Disponível em: <http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?uf=00&dados=1>. Acesso em: 04 out. 2016.

PEREIRA, R. J. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Rev Psiquiatr RS** v. 28 n.1, p. 27-38, 2006.

OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde OPAS; 2005.

BRASIL, Parecer no. 1301. Redação final do Projeto de Lei da Câmara no. 57. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e outras providências. **Diário Oficial da União**, 13 set, 2003.

BRASIL, Ministério da Saúde (BR). **Política Nacional de Saúde do Idoso**: Portaria nº. 1.395, de 10 de dezembro de 1999. Brasília: Ministério da Saúde; 1999.

BRASIL. Ministério da saúde. **Política Nacional do Idoso**. Lei Nº 8.842, de 4 de Janeiro de 1994.

HORTA, N.C.; SENA, R.R.; SILVA, M.E.O.; TAVARES, T.S.; CALDEIRA, I.M. A prática de grupos como ação de promoção da saúde na estratégia saúde da família. **Rev. APS**, v.12, n. 3, p. 293-301, 2009.

SILVA, D. J.; ROS, M. A. Inserção de profissionais de fisioterapia na equipe de saúde da família e Sistema Único de Saúde: desafios na formação. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 6, Dec. 2007.

VASCONCELOS, E.M.A espiritualidade no cuidado e na educação em saúde. In: VASCONCELOS, E. M. (Ed.). **A espiritualidade no trabalho em saúde** São Paulo: HUCITEC, v.1, p.11-157, 2006.