

## RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO DE ENFERMAGEM NA SAÚDE DO IDOSO: PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Autor (1): Maria Ilonna de Medeiros Mendes; Co-autor (1): Elayne Mayara da Silva Alves; Co-autor (2): José Israel Emanuel de Medeiros; Orientadora(4): Fernanda Kamila Souza de Oliveira.

(1)Universidade Potiguar, ilonnamedeiros@gmail.com

(2)Universidade Potiguar, elayne\_mayara@hotmail.com

(3)Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, israel\_in@hotmail.com

(4)Universidade Federal de Campina Grande, fernanda\_kamilaufcg@hotmail.com

**Descritores:** envelhecimento ativo; saúde do idoso; enfermagem; educação em saúde.

### 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento tem tido nos últimos anos um crescimento considerável, e nesse processo é fato que existe uma importante perda das funções de percepção mental, memória, e raciocínio, existindo ainda o aumento da dependência de recursos sociais (ILHA et al., 2016). Dessa forma, para que exista a manutenção dessas funções por um período mais longo de tempo, faz-se necessário estimular a pessoa idosa a ter uma vida saudável através da alimentação, práticas de atividades físicas e interação social, com o intuito de uma melhor qualidade de vida que contribua para o envelhecimento ativo e saudável (KANASHIRO, 2012).

Para que o envelhecimento se torne uma fase em que o indivíduo tenha uma maior vitalidade das suas funções físicas, é primordial que existam investimentos na saúde voltada para essa população. O envelhecer é um processo particular para cada pessoa, é natural e não se pode negar que na terceira idade os riscos existentes tornam-se maiores, as condições físicas não são mais as mesmas, deixando esses idosos mais vulneráveis (VICENTE; SANTOS, 2013).

São várias as causas que influem a fase de envelhecimento do indivíduo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu os seguintes fatores como principais para o envelhecimento ativo: serviços sociais e de saúde, determinantes comportamentais, determinantes pessoais, ambiente

físico, determinantes sociais e determinantes econômicos. A interação desses fatores de alguma forma reflete no envelhecimento da população (VICENTE; SANTOS, 2013).

O número de programas voltados para exercícios físicos com idosos tem aumentado significativamente, pois a prática de atividades físicas regulares tem evidenciado a minimização sobre os efeitos que trazem prejuízos aos organismos das pessoas com o passar dos anos, isso devido a redução da massa muscular, força física e autonomia do idoso (SILVA et al., 2012).

Nesse contexto é fundamental o trabalho do enfermeiro na busca por estimular a população idosa ao autocuidado, na perspectiva de uma vida ativa em todas as esferas, sejam sociais, emocionais e físicas. Assim, é essencial a prática de exercícios físicos que colaborem para o melhor funcionamento do corpo. Desse modo, o idoso poderá se sentir mais útil e conseqüentemente com uma melhor autoestima, o que contribui para o bem estar biopsicossocial.

Através da formação acadêmica, em especial da enfermagem, é essencial que exista o cuidado de analisar e rever conceitos e observar como anda a formação desses profissionais, pois com a modificação demográfica para a classe mais idosa, conseqüentemente irá ocasionar mudanças no quadro epidemiológico atual e futuros (MEDEIROS; RODRIGUES; NÓBREGA, 2012).

A Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) é um importante instrumento para o trabalho do enfermeiro no sentido de desenvolver a prática de cuidados e é fundamental para melhorar a qualidade da assistência do profissional e diminuir os riscos aos usuários (KRAUZER et al., 2015).

Sendo assim, no período de estágio dos discentes de enfermagem do 9º período da Universidade Potiguar (UNP) no Centro Integrado da Saúde (CIS) da referida universidade, foram realizadas ações educativas destinadas as práticas de atividades físicas e socialização, no intuito de estimular o envelhecimento ativo e saudável. Dessa maneira o objetivo deste estudo é relatar as experiências vivenciadas pelos estudantes de enfermagem na promoção do envelhecimento ativo e saudável por meio de práticas educativas.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo, com abordagem qualitativa que emerge especificamente das atividades desenvolvidas sobre “envelhecimento ativo e saudável” na disciplina de “Estágio Supervisionado” do 9º período do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Potiguar (UNP). O estágio supervisionado voltado para a saúde do idoso proporcionou a oportunidade de promover ações de promoção à saúde direcionada ao

envelhecimento ativo. Para tanto, foram desenvolvidas atividades de educação em saúde juntamente com alunos do curso de Fisioterapia da referida universidade.

O período de estágio ocorreu entre os dias 03 e 23 de junho de 2016, sendo que as ações referentes ao “envelhecimento ativo e saudável” foram desenvolvidas entre os dias 20 e 22 de junho de 2016, com supervisão dos docentes do curso de Enfermagem da instituição. Para melhor o embasamento teórico e científico do presente artigo, foram feitas pesquisas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nas bases de dados indexadoras Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciElo (Scientific Electronic Library Online), tendo por critérios de inclusão estudos disponíveis na íntegra entre os anos de 2011 e 2016, e de exclusão artigos repetidos e que não possuísem relação com o tema abordado.

### **3. RESULTADOS**

O estágio supervisionado de enfermagem voltado para a saúde do idoso da Universidade Potiguar tem a intenção de colocar os estudantes de enfermagem em contato com esse público, na perspectiva que o futuro profissional desenvolva pensamento crítico, pois na aplicação do processo de enfermagem o enfermeiro deverá utilizar o pensamento crítico para a tomada de decisões e elaboração de planos assistenciais.

Partido desse pressuposto, para o estágio de vivência no Centro Integrado da Saúde da Universidade Potiguar, é preciso que os estudantes elaborem ações educativas que contribuam para a promoção da saúde dos idosos que compõem o CIS - UNP. Com esse objetivo os acadêmicos do 9º período de enfermagem elaboraram ações com a seguinte temática: envelhecimento ativo e saudável.

Na intenção da realização e elaboração das ações, os discentes do curso de Enfermagem convidaram os estudantes do curso de Fisioterapia vinculados a mesma instituição, para que pudessem participar das atividades planejadas. A primeira ação com os idosos teve enfoque na socialização do grupo juntamente com os estudantes, abordando em forma de questionamentos aspectos da vida de cada idoso com relação a hábitos saudáveis e práticas de atividades físicas, tornando possível o melhor entendimento do perfil do público alvo. Em seguida, simultaneamente com os discentes do curso de Fisioterapia, foram realizados exercícios físicos com intuito de estimular a prática de atividades físicas diárias e o abandono do sedentarismo.

Na ocasião, foi ministrada pelos acadêmicos de Enfermagem uma palestra que abordou os benefícios do envelhecimento ativo, ressaltando as contribuições que a busca por uma vida social ativa juntamente com alimentação saudável e exercícios fornecem para os processos fisiológicos do organismo, servindo como fatores contribuintes para a prevenção do surgimento de doenças

crônicas, aliviando o quadro de enfermidades já existentes, ocasionando também uma considerável melhora na disposição física do idoso.

A metodologia utilizada chamou a atenção dos idosos, colaborando satisfatoriamente ao abordar a temática, pois se buscou adequar a linguagem para melhor compreensão e comunicação de todas as partes presentes. A Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) foi instrumento para a elaboração das ações de educação em saúde para o envelhecimento ativo, com enfoque na promoção da saúde, incentivando os idosos a serem detentores do autocuidado.

As atividades executadas mostraram que alguns dos idosos presentes tinham um quadro de baixa autoestima latente, e por essa razão não buscavam maior entrosamento com outras pessoas e tampouco o envolvimento em hábitos saudáveis, pois achavam desnecessário. Por outro lado, existiam aqueles que levavam uma vida expressamente ativa, tanto socialmente quanto fisicamente, tais idosos relataram que eram muito mais felizes e que não tinham a pretensão de levar uma vida monótona apenas pelo fato de estarem na terceira idade.

#### **4. DISCUSSÃO**

Um perfil de profissional ideal para o idoso é aquele que desenvolve conhecimentos da fisiologia e da fisiopatologia do envelhecimento humano, do estado biopsicossocial, das condutas que sejam resolutivas, e que entenda a importância do trabalho multiprofissional para atender de forma integral essa clientela, tendo também um olhar holístico no processo de envelhecimento (CARVALHO; HENNINGTON apud BIZ; MAIA, 2015).

Nessa perspectiva, os estudantes de Enfermagem atentaram para importância do enfermeiro compreender a melhor forma de trabalhar com o público idoso, desenvolvendo planos de cuidados que atendam suas reais necessidades. De acordo com Sousa e Oliveira (2015), o processo de envelhecimento traz consequências importantes quando existe a diminuição de atividades e sedentarismo, dentre essas estão à redução do poder de concentração e coordenação, que podem levar a desmotivação e baixa autoestima desses idosos.

Levando em consideração que o envelhecimento ativo vai além da saúde física, aspectos objetivos e subjetivos precisam ser mais bem avaliados, sendo fundamental saber como as pessoas que estão no processo de envelhecimento encaram as adaptações que esse momento da vida do ser humano traz consigo (ILHA et al., 2016).

Para uma assistência de sucesso ao público da terceira idade, é preciso que se entenda o perfil populacional dessa classe. Isso exige que os profissionais se capacitem e busquem um olhar diferenciado, para oferecer uma assistência que promova o envelhecimento saudável, observando as adaptações que se fazem necessárias nessa etapa da vida (SILVA et al., 2015).

#### **5. CONCLUSÃO**

O enfermeiro constitui um profissional indispensável para a prevenção, promoção, e reabilitação da saúde da população, e levando-se em consideração a atenção que os idosos necessitam receber pelo fato de estarem vivenciando uma fase de maior vulnerabilidade, é preciso que o profissional trabalhe com uma maior atenção as necessidades desses idosos que tem aumentado em número a cada dia.

Acolher o idoso e o estimular a ter uma vida ativa mesmo na velhice constitui um verdadeiro desafio para o enfermeiro. Segundo Caçador (2015), acolher é receber, recepcionar e compreender o outro com seus direitos e desejos, levando-se em consideração a atenção individual, coletiva e o seu ambiente.

Em suma, as práticas vivenciadas pelos alunos do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Potiguar colaboraram expressivamente para o olhar mais minucioso e apurado a respeito das principais carências e desafios no processo de envelhecimento. Vale salientar que os cursos de graduação precisam valorizar mais os conteúdos direcionados a geriatria e gerontologia para a formação do profissional da área da saúde.

O Enfermeiro trabalha com um amplo público, por isso não pode deixar de buscar conhecimentos acerca das peculiaridades da classe idosa, a fim de oferecer uma assistência que vá de encontro com as maiores necessidades e conflitos enfrentados na velhice. Sendo assim, é preciso encorajar o idoso a participar de voluntariados, atividades físicas, de lazer, religiosas e comunitárias, impedindo dessa forma o seu isolamento social, o que contribui para o envelhecimento com qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- CAÇADOR, B.S. et al. Ser enfermeiro na estratégia de saúde da família: desafios e possibilidades. **Rev. Min. Enferm.** Belo Horizonte, v. 19, n. 3, p. 612-619, jul./set. 2015.
- CARVALHO, C.R. A.; HENNINGTON E.A. A abordagem do envelhecimento na formação universitária dos profissionais de saúde: uma revisão integrativa. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, V. 18, n. 2, p. 417-431, abr./jun. 2015.
- ILHA, S. et al. Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde. **J. res. fundam. care. Online.** Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 4231-424, abr./jun. 2016.
- KANASHIRO, M.K. **Envelhecimento ativo**: uma contribuição para o desenvolvimento de instituições de longa permanência amiga da pessoa idosa. 2012. 185 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde pública, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2012.
- KRAUZER, I.M. et al. **Sistematização da assistência de enfermagem na atenção básica: o que dizem os enfermeiros.** **Ciencia y Enfermeria.** v. 21, n.2, p. 31-38, ago. 2015.

MEDEIROS, F.A.L.; RODRIGUES, R.P.L.; NÓBREGA, M.M.L. Visão de acadêmicos de enfermagem em relação ao processo de envelhecimento. **Rev Rene**. v. 13, n. 4, p. 825-3, 2012.

SILVA, J.P.G. et al. Consulta de enfermagem a idosos: instrumentos da comunicação e papéis da enfermagem segundo Peplau. **Esc. Anna Nery**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 154-161, Jan./Mar. 2015.

SILVA, M.F. et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, v.15, n. 4, p. 635-642, Out./Dez. 2012.

SOUSA, E.M.S.; OLIVEIRA, M.C.C. Viver a (e para) aprender: uma intervenção-ação para a promoção do envelhecimento ativo. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, v.18, n.2, p. 405-415, abr./jun. 2015.

VICENTE, F.R.; SANTOS S.M.A. Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina. **Texto contexto enferm.** Florianópolis, v. 22, n. 2, p. 370-8, abr./jun. 2013.

