

ACÇÃO DE SAÚDE CONTRA A OSTEOPOROSE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mariana Veras de Siqueira¹; Camila Mendes da Silva²; Clara Suellen Lacerda Arruda³; Karla Pollyana Silva de Oliveira⁴; Jesana Sá Damasceno Moraes⁵

1-Discente de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: marianaveeras@hotmail.com

2-Discente Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: camila_mendes@hotmail.com

3- Discente Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: lacerdaclara89@gmail.com

4 – Discente de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: pollyanakso@gmail.com

5 – Docente da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). E-mail: jesanasa@hotmail.com

RESUMO: O presente estudo refere-se à prática da educação coletiva no processo de autocuidado para osteoporose na atenção primária. Foi analisado o conhecimento dos idosos sobre a temática e buscou-se incentivar este grupo populacional à adesão de hábitos saudáveis que promovam qualidade de vida, fazendo com que a pessoa idosa identifique e elimine os fatores agravantes e condicionantes da sua rotina diária. Foi desenvolvida uma atividade educativa no Centro de Convivência da Pessoa Idosa, localizado no bairro Cuités em Campina Grande, Paraíba, no dia 12 de novembro de 2015. A partir de apresentação oral e dinâmica, junto a materiais ilustrativos, o tema foi bastante atrativo e discutido com o público-alvo, o qual suscitou questionamentos sobre fatores de risco relacionados principalmente a alimentação e aos fatores de risco externos. O principal desafio encontrado foi a dificuldade dos idosos em reconhecer os fatores de risco, para então eliminar àqueles que favorecem as quedas e consequentemente fraturas ósseas. Concluiu-se que a atividade educativa tem um papel importante na rotina profissional, visto que, a partir da mesma podemos influenciar nas mudanças comportamentais do indivíduo e assim, promover e formar uma população instruída e participativa no processo de saúde para um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Saúde do Idoso, Educação em Saúde, Auto Cuidado, Osteoporose, Promoção da Saúde.

INTRODUÇÃO

Entende-se que todo indivíduo passa por um processo natural e gradativo que se prolonga por toda fase da vida, é o processo de envelhecimento, o que o torna vulnerável a adquirir doenças ou limitações que afetam a atividade básica diária, incluindo aspectos

biológicos e psicossociais. O envelhecimento é um fenômeno universal que vem ganhando cada vez mais atenção, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2025, o Brasil será classificado como a sexta população do mundo em idosos, crescendo 16 contra 5 da população total

(LIMA et al, 2010). Com o constante aumento da população idosa, os serviços de saúde têm buscado cada vez mais novas maneiras para trabalhar com estes indivíduos de forma a incentivar o envelhecimento saudável e manter a independência e autonomia da pessoa idosa. Incluindo programas que incentivam ao abandono do álcool e do cigarro, a prática da atividade física e a alimentação saudável, atividades que promovem a interação social, sempre visando à prevenção de doenças e um melhor contato com a sociedade, apresentando também os fatores que exercem um papel fundamental para a própria saúde, garantindo assim seus direitos sociais.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2002), nos últimos anos a população brasileira têm envelhecido consideravelmente e de acordo com o Ministério da saúde (2007), cerca de 10 milhões de brasileiros sofrem de osteoporose e aproximadamente 24 milhões terão fraturas a cada ano.

Existem várias doenças que estão relacionadas direta ou indiretamente com o envelhecimento, dentre elas se destaca justamente a osteoporose, que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2007) é considerada como a “epidemia silenciosa do século”, sendo de caráter sistêmico e progressivo.

Segundo Rubin (2006):

A osteoporose é uma doença óssea metabólica caracterizada por lesões esqueléticas difusas nas quais o osso mineralizado normalmente está reduzido em massa a ponto de não mais propiciar apoio mecânico adequado. Embora a osteoporose reflita uma gama de etiologias, sempre se caracteriza por perda de massa esquelética. [...] A etiologia da perda óssea é diversa, mas inclui tabagismo, deficiência de vitamina D, índice de massa corporal baixo, hipogonadismo, estilo de vida sedentário e terapia com glicocorticoides (RUBIN, p. 1362, 2006).

Partindo do pressuposto de que a osteoporose vem afetando intensamente a vida, principalmente, da população idosa, é notável a necessidade de intervenções que colaborem para um real entendimento da doença e de suas consequências para vida. O estudo objetivou descrever uma experiência junto a um grupo de idosos que permitiu uma abordagem simples e esclarecedora para construir uma melhor visão, pautada no conhecimento compartilhado e a partir da educação em saúde, incentivar um envelhecimento independente e saudável.

Segundo Brunner & Suddarth (2011):

A educação em saúde é uma função independente da prática de enfermagem e é uma responsabilidade essencial de enfermagem. Todo cuidado de enfermagem é direcionado no

sentido de promover, manter e restaurar a saúde; evitar a doença; e ajudar as pessoas a se adaptar aos efeitos residuais da doença. Muitas dessas atividades de enfermagem são realizadas por meio da educação em saúde ou do ensino ao paciente (BRUNNER et al, p. 40, 2011).

Os profissionais de enfermagem atuantes na área da educação são desafiados a se atentar para as necessidades de conhecimentos e vulnerabilidade das comunidades, fornecendo a educação de acordo com a individualidade daquele paciente e da família. A educação em saúde é de extrema relevância para o cuidar na enfermagem por afetar a capacidade dos indivíduos para a realização das atividades de autocuidado (BRUNNER et al, 2011).

Nesse contexto, o presente estudo tem por objetivo relatar a experiência vivenciada por discentes do curso de Enfermagem durante atividades práticas da disciplina Saúde do Idoso realizada no Centro de Convivência do Idoso da cidade de Campina Grande (PB).

METODOLOGIA

O presente trabalho se trata de uma pesquisa descritiva, do tipo relato de experiência, que evidencia as vivências dos discentes do curso de Enfermagem durante o estágio curricular obrigatório da disciplina de Saúde do Idoso (Prática) do Curso de

Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, no mês de Novembro de 2015.

O estágio ocorreu no Centro de Convivência da Pessoa Idosa no bairro Cuités da cidade de Campina Grande (PB), e ele está ligado ao Programa Conviver da Secretaria Municipal de Assistência Social, o qual tem como objetivo receber idosos dos bairros da cidade, ofertando atividades educativas, culturais, de lazer e saúde, além de estimular a sociabilidade dos idosos mediante a realização de eventos comemorativos.

O desenvolvimento das atividades foi direcionado e fundamentado pelo manual do Ministério da Saúde para o envelhecimento da pessoa idosa, e a partir dessa abordagem foram desenvolvidos materiais que durante a ação de educação em saúde serviram como fonte ilustrativa para explanação do conteúdo de forma oral e dinâmica para melhor entendimento e interação do grupo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A osteoporose é uma doença silenciosa mais comum nos idosos e que raramente apresenta sintomas, sendo notável somente em casos graves da doença e a sua alta prevalência colaborou para a escolha do tema a fim de somar conhecimentos e eliminar dúvidas quanto ao diagnóstico e a sua prevenção (BRASIL, 2007).

Inicialmente conhecemos a estrutura do centro e um pouco da realidade e da rotina da equipe e dos idosos. Vale ressaltar a beleza da trajetória do centro, citando o empenho e a luta da equipe para converter o projeto de cunho teórico para a realidade atual. É notável o êxito não só pela estrutura física, mas pelo acolhimento realizado que é provado pela força na a construção de programas e atividades que realmente façam diferença na situação ali presente.

O Centro de Convivência do Idoso é um serviço de ação continuada, onde é oferecida alimentação, atividades culturais, ocupacionais, físicas e recreativas. O trabalho no centro é desenvolvido por uma equipe interdisciplinar e positivamente ativa, onde ofereceram o suporte e acesso necessário para o desenvolvimento das atividades que objetivaram a educação coletiva a partir da interação do grupo e a conscientização da população idosa quanto os riscos da osteoporose para a qualidade de vida, construindo então, um vínculo de extrema importância para uma discussão que acabou gerando bons resultados.

Num primeiro contato com o grupo de idosos participamos de atividades realizadas por eles, servindo para fortalecer o vínculo e promover segurança. Em seguida, iniciou-se a apresentação do tema com uma dinâmica, onde os participantes foram divididos em dois

grupos em que cada indivíduo representaria o papel do cálcio. Após a explicação da atividade foram realizadas perguntas sobre osteoporose e a partir daí foi possível analisar o conhecimento dos grupos quanto a questões simples sobre o tema, se o indivíduo acertasse o questionamento se deslocaria para um desenho grande em forma de osso localizado nas duas metades da sala, sendo assim, no fim da dinâmica ocorreu a contagem de cálcios dentro do osso, onde o que possuiu mais pessoas foi o vencedor, considerando-o mais forte. Após a dinâmica foi possível explicar a partir de imagens para melhorar a associação da característica da diminuição da massa óssea em comparação com o osso saudável.

Para fortalecer a informação, foi abordada a definição da doença, etiologia, fatores de risco, formas de diagnóstico, incluindo exame físico, sinais e sintomas, exames laboratoriais e exames de imagem, finalizando com prevenção e tratamento.

A partir da interação grupal, notou-se também o quão ativos são os idosos, considerando a intensidade dos exercícios realizados e a sua diversidade, em contrapartida, foram identificados fatores de risco para osteoporose, encontrados no histórico familiar e nos hábitos alimentares, que segundo o Ministério da Saúde (2007), os idosos são mais propensos às alterações nutricionais devido a fatores relacionados às

alterações fisiológicas e sociais, ocorrência de doenças crônicas, uso de medicações, dificuldades com a alimentação, depressão e alterações da mobilidade com dependência funcional, além do ambiente domiciliar que oferece riscos para quedas, desde tapetes em chão liso até degraus e outros obstáculos.

No decorrer da explanação do tema, a nutrição esteve bastante presente entre as dúvidas dos idosos, principalmente aos alimentos que não são aliados à saúde dos ossos. Foi uma questão que influenciou para a reparação de hábitos alimentares. A discussão se mostrou eficiente e positiva na contribuição para um melhor conhecimento sobre a problemática.

De acordo com Brunner & Suddarth (2011, p. 41) “o aprendizado pode ser definido como a aquisição de conhecimentos, atitudes ou habilidades. O ensino é definido como ajudar outras pessoas a aprender”, com isso, a educação em saúde permite um envolvimento que é capaz de gerar mudanças a partir das estratégias de prevenção de doença e promoção de saúde com o objetivo de alcançar um processo de envelhecimento mais saudável e ativo.

CONCLUSÃO

Vale ressaltar a importância do profissional de enfermagem em trabalhar de forma interdisciplinar para garantir sucesso na

promoção de ações educativas que tem a função de gerar resultados positivos visando qualidade de vida, promoção de saúde e redução de agravos. Com a elaboração do estudo foi possível resgatar fatores ainda desconhecidos dentro de um tema tão citado hoje em dia.

A atividade em grupo colabora sempre para uma maior aceitação, interação e consequentemente maior compreensão. A conscientização, quando alcançada, tem o objetivo de somar pontos positivos na vida do indivíduo fazendo com que a mudança de hábitos elimine o que poderia agravar a atual situação de uma patologia instalada.

Tendo em vista que a osteoporose é uma doença de caráter progressivo e que a perda óssea ou a formação óssea é resultado dos hábitos mantidos ao longo da vida, atuar na prevenção a partir da educação em saúde com o objetivo de evitar a instalação da doença é um importante passo a ser dado. Apesar da maioria dos idosos já pertencerem ao grupo de doentes, a informação é bastante eficaz, pois faz com que a pessoa idosa elimine alguns fatores agravantes e torne a informação acessível a outros públicos.

A experiência permitiu a construção de uma ótica crítica, reflexiva e humanizada. Foi possível enxergar que a educação em saúde é um fator influenciador e está intimamente ligada ao sucesso de qualquer ação voltada

para necessidade no cuidado de saúde e para a qualidade de vida do paciente. É uma conduta importante que deve fazer parte da estratégia de cuidado na rotina profissional, visto que, quando se preza por um trabalho contínuo, é essencial o cumprimento das metas na educação em saúde que inclui uma informação bem fundamentada, uma assistência ao paciente de forma integral para suprir as necessidades educacionais e a disposição para troca de conhecimentos, pois o que desencadeia o vínculo e uma prática pedagógica eficaz são justamente a segurança e a confiança no outro, o que colabora para um processo de autocuidado e uma melhor adesão a qualquer tratamento.

Concluiu-se então que a educação em saúde tem o poder de pôr em bom estado de funcionamento o que havia se perdido ou se estragado, renovando certos costumes baseados no senso comum, qualificando a informação e conseqüentemente a mudança de hábitos de vida.

REFERÊNCIAS

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

BRUNNER ; SUDDARTH. **Tratado de enfermagem médico-cirúrgica.** Tradução Antonio Francisco Dieb Paulo, José E. F. de Figueiredo. 11.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Porcentagem de idosos na população brasileira de 1940 a 2000 e previsão para 2025.**

Fonte: IBGE, 2002. Disponível em:
<http://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 20/04/2016

LIMA, D. L.; LIMA, M. A. V. D.; RIBEIRO, C. G. **Envelhecimento e qualidade de vida dos idosos institucionalizados,** RBCEH Passo fundo, v. 7, n. 3, p. 346-56, set./dez., 2010

RUBIN, Emanuel et al. **Patologia: bases clinicopatológicas da medicina.** 4ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2006.