



## **A PROMOÇÃO DA SAÚDE E O USO DE METODOLOGIAS ATIVAS NO PROJETO DE EXTENSÃO ATIVA IDADE – ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA COMUNIDADE**

Antares Silveira Santos; Allyson Martim Medeiros Lira; Vanessa Alves de Medeiros; Renata Cardoso Rocha-Madruga

*Universidade Estadual da Paraíba – Campus I – Campina Grande, antaressantos@gmail.com*

**Resumo:** O envelhecimento está relacionado a processos biológicos que podem estar acompanhados de perdas de funcionalidade e limitações. Promover o envelhecimento saudável e ativo ameniza os efeitos prejudiciais que as alterações ocasionam, sendo importante o estímulo a promoção da saúde do idoso. Essa prática deve ser realizada a partir de uma perspectiva integrativa, levando a mudanças comportamentais, sendo essencial a participação popular para que exista a capacitação das pessoas para aumentar seu controle e melhorar a sua saúde. Os profissionais da saúde, de um modo geral, em especial, da Estratégia Saúde da Família (ESF) são essenciais para a mobilização e capacitação dos indivíduos, sendo importantes para estimular a participação popular, que é potencializada pela educação em saúde. Em relação à saúde bucal do idoso, observa-se que o modelo assistencial curativo mutilador, com características excludentes, praticado pela Odontologia gerou um quadro de saúde bucal precária nesta faixa etária, apresentando alta prevalência de doenças e agravos à saúde bucal, dentre eles o edentulismo. Dessa forma, as equipes da ESF precisam romper com o atendimento verticalizado, centrado na cura da doença, passando a ancorar-se na educação em saúde construída a partir do diálogo entre educadores e educandos e com a participação do sujeito em todo o processo educativo. As metodologias ativas facilitam esse processo de ensino-aprendizagem, tornando importante o seu uso em Projetos de Extensão promotores da saúde. Assim, o objetivo desse trabalho é descrever, através de um Relato de Experiência, as vivências dos extensionistas do projeto de extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade a partir da utilização das práticas educativas desenvolvidas com idosos cadastrados em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF), tendo como embasamento as metodologias ativas de ensino-aprendizagem. O projeto tem participação de extensionistas dos cursos de Enfermagem e Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB que desenvolvem atividades educativas a partir de temáticas relacionadas à saúde do idoso. O uso das metodologias ativas se torna essencial por despertar o interesse e facilitar o aprendizado acerca de medidas preventivas, fazendo o uso das rodas de conversa/discussão e problematização, jogos de memória, mesas demonstrativas, entre outras atividades, que utilizam a dinâmica e a consequente participação do público como forma de despertar interesse e facilitar o aprendizado acerca de temáticas referentes à saúde do idoso, envelhecimento ativo e saudável e prevenção de agravos à saúde ocasionados pelo comprometimento de funções. Além disso, levando em consideração que as ações de promoção de saúde bucal para a faixa-etária idosa é escassa, o projeto observou a importância de realizar ações de promoção de saúde bucal com os idosos adstritos a UBSF. Foi observada uma maior participação, interesse e entendimento devido à utilização de metodologias ativas. Portanto, práticas dialógicas, dinâmicas e lúdicas com cunho participativo permitem um aprendizado de maior qualidade pelo público-alvo, garantindo que haja a aplicação dos conhecimentos por eles adquiridos.

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde, Educação em Saúde, Atenção Primária à Saúde, Saúde do idoso.



## INTRODUÇÃO

O envelhecimento está relacionado a processos biológicos que podem estar acompanhados de perdas de funcionalidade e limitações. Apesar das dificuldades que estão relacionadas a esta etapa, práticas de envelhecimento saudável e ativo possibilitam a pessoa idosa a viver com qualidade e amenizar os efeitos prejudiciais que as alterações ocasionam (FERREIRA et al., 2012; COSTA et al. 2017; PASQUALÃO, 2017).

A OMS (2005) conceitua o envelhecimento ativo como “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Dessa forma, o envelhecimento ativo exige que o idoso seja visto a partir de uma perspectiva integrativa, com ações de promoção da saúde que incentivem a criação de debates, disponibilizem e disseminem informações e estimulem, ao longo da vida, mudanças comportamentais (PASQUALÃO, 2017).

O conceito de promoção da saúde proposto na Carta de Ottawa (1986) afirma que é “o processo de capacitação das pessoas para aumentar seu controle e melhorar a sua saúde”. A partir disso, observa-se que a participação popular também é essencial para se promover saúde. O cenário atual exige que os profissionais possuam competências que sejam efetivas para capacitar o indivíduo a identificar aspirações, satisfazer necessidades e aprender a modificar ou lidar com seu ambiente (NETTO-MAIA, 2016). Desse modo, as equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF) são essenciais para essa participação, sendo a educação em saúde um processo potencializador para a participação e o empoderamento dos usuários (VERDI, BÜCHELE, TOGNOLI, 2010).

Em relação à saúde bucal do idoso, observa-se que o modelo assistencial curativo mutilador com características excludentes, anteriormente praticado, gerou um quadro de saúde bucal precária nesta faixa etária, que apresenta alta prevalência de doenças bucais (DUTRA; SANCHEZ, 2015). As melhores práticas no cuidado à Saúde Bucal das pessoas idosas exige a concretização do princípio da integralidade, havendo mudanças para que exista a percepção ampliada das necessidades desse grupo e consolide as melhores formas de dar respostas a tais necessidades (MELLO; MOYSÉS, 2010).

As equipes da Estratégia Saúde da Família (ESF) precisam romper com o atendimento verticalizado, centrado na cura da doença, passando a ancorar-se na educação em saúde construída a partir do diálogo entre educadores e educandos e com a participação do sujeito em todo o processo educativo, em que existe a



reflexão crítica da realidade por meio da problematização proposta pelo educador na perspectiva de produzir uma ação transformadora (OLIVEIRA & WENSHAUSEN, 2014).

Portanto, a utilização de metodologias educativas ativas facilita o processo ensino-aprendizagem e estimula a associação da teoria e prática, favorecendo a construção do conhecimento (ROSA et al., 2017). A sua aplicabilidade no desenvolvimento de Projetos de Extensão que visam à melhoria da qualidade de vida da população a partir da promoção da saúde se faz essencial, tornando importante o compartilhamento dos resultados dessa prática educativa em saúde.

Assim, o objetivo desse trabalho é descrever, através de um Relato de Experiência, as vivências dos extensionistas do projeto de extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade a partir da utilização das práticas educativas desenvolvidas pelo projeto, mostrando as atividades realizadas e seus resultados. Essas atividades são destinadas a idosos cadastrados em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF), tendo como embasamento as metodologias ativas na perspectiva de potencializar a promoção da saúde.

## **METODOLOGIA**

O projeto de Extensão Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade atua em uma Unidade Básica de Saúde da Família da cidade de Campina Grande – PB, contando com a participação de extensionistas dos cursos de Enfermagem e Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB. Durante seu desenvolvimento, tem buscado descrever as características demográficas e socioeconômicas dos idosos que estão cadastrados na área de abrangência da UBSF, obtendo informações relativas à classe social, renda, escolaridade, diagnosticando, também, graus de dependência e os problemas de saúde bucal.

Ainda, a partir de dois questionários quanti-qualitativos, procura-se avaliar as informações referentes ao acesso aos serviços de saúde bucal, autopercepção e morbidade referida. O primeiro questionário é relacionado às informações sobre o perfil sócio-bio-demográfico do público-alvo, bem como, o acesso aos serviços de saúde bucal; e o segundo, o *Geriatric Oral Health Assessment Index* (GOHAI), pretende obter informações acerca da autopercepção de saúde bucal. O GOHAI foi desenvolvido especificamente para a população idosa, buscando perceber a aptidão de um indivíduo e como ele próprio compreende seu bem-estar, melhorando, assim, a decisão clínica e melhorando os cuidados de saúde bucal (CARVALHO et al., 2013).



Para a inclusão dos idosos no projeto é necessário o consentimento deles durante a abordagem dos extensionistas. Em caso positivo, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido é assinado, tornando possível o início da coleta de dados. Além da realização dessa investigação, que traça o perfil do idoso da comunidade local e, conseqüentemente, do projeto de extensão, que busca realizar a prática de promoção à saúde do idoso de forma integrativa e multiprofissional, prezando pelo envolvimento do público-alvo que, espera-se, irá garantir a disseminação dos conhecimentos.

Os extensionistas desenvolvem atividades educativas a partir de temáticas relacionadas à saúde do idoso, importantes para a manutenção da saúde dessa faixa-etária e para o envelhecimento saudável, trabalhando-as através de dinâmicas na UBSF. O uso das metodologias ativas de ensino/aprendizagem se torna essencial por despertar o interesse e facilitar o aprendizado acerca de medidas preventivas, fazendo o uso das rodas de conversa/discussão, jogos de memória, mesas demonstrativas, entre outras atividades, que utilizam a dinâmica e a conseqüente participação do público como forma de despertar interesse e facilitar o aprendizado.

Como forma de expandir o alcance da ação do projeto na comunidade, foi realizada uma parceria com o projeto “Juventude Acumulada” desenvolvido por um extensionista de Educação Física da UEPB no Salão Paroquial do bairro com objetivo de estimular a prática de exercício físico na população idosa, realizando atividades na comunidade três vezes por semana.

Essa parceria proporcionou momentos dinâmicos que deram oportunidade para os extensionistas do projeto Ativa Idade – Envelhecimento Saudável na Comunidade desenvolverem atividades lúdicas com uma maior quantidade de idosos, visto que o Salão Paroquial e a proposta do Juventude Acumulada reúnem, em cada momento, um significativo número de pessoas. Dessa maneira, foi permitida a elaboração de atividades cada vez mais dinâmicas, por ser possível planejar atuações que necessitam de muitas pessoas para seu funcionamento e com caráter participativo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A informação acerca dos cuidados necessários a higiene bucal não chega a todas as camadas da população da mesma forma, tornando esse desconhecimento um fator importante a ser considerado para a promoção da saúde (PAULETO; PEREIRA; CYRINO, 2004). Indivíduos que se encontram em classes sociais mais



pobres e que possuem baixa escolaridade são os mais vulneráveis a desenvolverem problemas bucais. Ainda, levando em consideração que as ações de promoção de saúde bucal para a faixa-etária idosa é escassa, existe uma maior necessidade de trabalhos educativos em saúde bucal para esses grupos.

Nessa perspectiva, o projeto observou a importância de realizar ações de promoção de saúde bucal com os idosos adstritos a UBSF, visando reverter esse cenário neste ciclo de vida. A educação em saúde transforma comportamentos e cria hábitos em benefício da saúde (COSTA & ALBUQUERQUE, 2002), sendo importante o desenvolvimento de atividades que facilitem o aprendizado a partir de dinâmicas, diálogos e participação do público.

Desse modo, a escovação supervisionada se classifica como um método eficaz para o ensino de técnicas corretas de higienização bucal e de cuidados com as próteses, pois une o diálogo e a participação do indivíduo, ocasionando a fixação adequada daquele conhecimento. A partir disso, os extensionistas buscaram implementar essa prática com os idosos, aproveitando todos os momentos das ações desenvolvidas ao longo do projeto.

Como forma de dar início a realização da escovação supervisionada, os graduandos fizeram uso de conversações, utilizando, ainda, macro modelos e modelos de próteses para a demonstração das técnicas discutidas. Dessa forma, foi possível a captura das dificuldades expressadas pelo público-alvo através de sua fala e demonstrações no macro modelo e modelos de próteses de como realizavam a higienização diária da boca e das próteses, bem como a frequência de ida ao cirurgião-dentista e cuidados com as próteses na hora de dormir.

Foi observado que a maioria dos idosos não realizava a higienização adequada da cavidade bucal, havendo relatos de que acreditavam não ser importante, visto que não existia a presença de dentes naturais. Consequentemente, também afirmavam que não realizavam a escovação da língua rotineiramente. Em relação às próteses dentárias, muitos relatavam a não retirada delas quando iam dormir.

Posteriormente, considerando-se a necessidade observada em instruir de forma efetiva as técnicas recomendadas, procedeu-se a escovação supervisionada dos idosos pelos extensionistas, tornando-se uma prática corriqueira no projeto de extensão, pois permitiu a participação do idoso no processo de aprendizagem, facilitando a compreensão e fixação do conhecimento, tornando mais provável a continuação da prática como rotina.

Tendo em vista o caráter integralizador do projeto, a promoção de saúde a partir da educação ultrapassa as questões odontológicas, visualizando o idoso em sua totalidade. Durante todas as ações, os extensionistas elaboram

diversas atividades com temáticas variadas acerca da saúde do idoso, trabalhando-as a partir de dinâmicas e práticas dialógicas.

Observa-se que promover a saúde torna-se mais efetiva quando há a fuga de metodologias tradicionais de ensino, centrada apenas na exposição da temática pelo detentor do conhecimento, neste caso, o profissional de saúde. A parceria realizada com o projeto Juventude Acumulada proporcionou oportunidades para o desenvolvimento de atividades cada vez mais dinâmicas e interdisciplinares, disponibilizando um ambiente e público que garantiam a construção conjunta das atividades. Dessa forma, os extensionistas, a todo momento, buscaram evitar a técnica meramente expositiva através de palestras, fazendo uso de metodologias ativas a partir de jogos e rodas de conversas.

Tratando-se da saúde do idoso, envelhecimento saudável e prevenção de agravos, devido ao comprometimento de algumas funções, temáticas que necessitam de atenção e preocupação diária como alimentação saudável, postura corporal, atividade física, memória, participação social e cidadania do idoso, devem ser trabalhadas de forma que contribuam para que o idoso incorpore em sua vida as ações mostradas nas atuações.

Com isso, foram montadas mesas demonstrativas e cartazes contendo imagens de alimentos que devem ser recomendados na dieta e alimentos que devem ser evitados. Após o estabelecimento de conversas, discutindo a importância de alimentos saudáveis e o que portadores de Diabetes e Hipertensão Arterial deveriam evitar ingerir, os idosos foram orientados a realizarem a escolha daqueles alimentos considerados saudáveis. A presença dos alimentos e o desenvolvimento da dinâmica tornam-se artifícios para estimular a escolha saudável pelo próprio idoso.

Na perspectiva de promover uma interação entre os idosos e a participação ativa, demonstrando a facilidade da execução das atividades mostradas, temáticas como postura corporal, atividade física, memória, participação social e cidadania do idoso foram trabalhadas a partir de jogos.

Trabalhar as temáticas de postura corporal e atividade física com idosos requer a seleção de exercícios e práticas que possam ser levadas para o cotidiano das atividades domésticas. Atividades como caminhar em praças, exercícios com vassouras e garrafas pets com areia ou pacotes de alimentos para o fortalecimento muscular foram demonstrados e incentivados.

Jogos dos sete erros, dominó, cruzadinhas e pinturas são mecanismos para o exercício da mente e desenvolvimento de habilidades como:



agilidade, coordenação motora, sendo atividades que podem ser executadas pelos idosos em suas casas. Além disso, foi realizada a dinâmica denominada “Jogo dos nomes” em que cada idoso deveria falar o seu nome e repetir aqueles que já foram ditos, concluindo com o último idoso falando o nome de todos e o seu próprio. Foi verificado que essa prática causou grande interesse dos idosos pela temática, visto que houve interação uns com os outros e a demonstração explícita da importância de exercitar a mente.

Para estimular a reflexão acerca das vantagens e desvantagens do envelhecimento, discutindo sobre a importância dos idosos na sociedade, cada idoso recebeu um papel vermelho e um preto, em que este representavam vantagens e desvantagens, respectivamente. Foi proposto que cada idoso escolhesse uma vantagem ou desvantagem para montar uma árvore que simbolizava o envelhecimento. Observou-se que a maioria dos idosos incluiu frutos vermelhos, ou seja, vantagens. Essa atividade é bastante importante para trabalhar a auto estima do idoso e mostrar a importância que ele tem para a sociedade, sendo potencializado, na medida em que ele mesmo pensou na palavra que simbolizaria o que ele é.

Os jogos realizados com os idosos confirmaram que métodos lúdicos de aprendizagem possibilitam uma maior participação do público e permitem que sejam demonstradas formas de realizar atividades de fácil desenvolvimento no dia-a-dia, em casa ou em ambientes públicos, garantindo que as ações sejam postas em prática na rotina, trazendo resultados potencializadores para a manutenção da saúde do idoso.

## **CONCLUSÕES**

A utilização de metodologias ativas nos projetos de extensão tem se mostrado importante para o engajamento da população nos assuntos relacionados à qualidade de vida e saúde. Portanto, práticas dialógicas, dinâmicas e lúdicas com cunho participativo, permitem um aprendizado de maior sustentabilidade e qualidade pelo público-alvo.

## **REFERÊNCIAS**

Carta de Ottawa. Primeira Conferência Internacional sobre promoção da saúde; novembro de 1986; Ottawa; Ca. In: Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2001. p. 19.

COSTA, I. C. C.; ALBUQUERQUE, A. J. E.

(83) 3322.3222

contato@coprecis.com.br

[www.coprecis.com.br](http://www.coprecis.com.br)



Programas educativos em saúde bucal – revisão de literatura. **J Bras Odontopediatria Odontologia Bebê**, Curitiba, v.5 n. 25 p.215-222, 2002.

COSTA, N. P. et al . Contação de história: tecnologia cuidativa na educação permanente para o envelhecimento ativo. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 69, n. 6, p. 1132-1139, 2016 .

DUTRA, C.E.S.V.; SANCHEZ, H.F. Organização da atenção à saúde bucal prestada ao idoso nas equipes de saúde bucal da Estratégia Saúde da Família. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, v.18, n. 1, p. 179-188, 2015.

FERREIRA, O. G. L. et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 21, n. 3, p. 513-518, 2012.

MELLO, A.L.S.F.; MOYSÉS, S.J. Melhores práticas em sistemas locais de saúde: sob foco, a saúde bucal do idoso. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, v. 20, n. 3, p. 785-809, 2010.

NETTO-MAIA, L. L. Q. G. Desenvolvimento de competências para a promoção da saúde na formação do enfermeiro. Tese de Doutorado, Belo Horizonte: Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais. 2016, 133f.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, OMS. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.

OLIVEIRA, S. R. G.; WENDHAUSEN, Á. L. P. (Re)significando a educação em saúde: dificuldades e possibilidades da Estratégia Saúde da Família. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 129-147, 2014 .

PASQUALÃO, A. C. M. Envelhecimento ativo: as possibilidades de transpor o foco de prevenção para além do controle de doenças. Monografia, São Paulo: Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual. 2017, 50 f.

PAULETO, A. R. C.; PEREIRA, M. L. T.; CYRINO, E. G. Saúde bucal: uma revisão crítica sobre programações educativas para escolares. **Ciência e saúde coletiva**, São Paulo, v.9, n.1, p.121-130. 2004.

ROSA, R. S. et al. Estratégias baseadas em metodologias ativas no ensino-aprendizagem de primeiros socorros: relato de experiência. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, v.11, n.2, p. 798-803, 2017.

VERDI, M.; BUCHELE, F; TOGNOLI, H. Especialização em Saúde da Família – Modalidade a Distância. Educação em saúde [Recurso eletrônico] / Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde.. Florianópolis, 2010. 44 p.