

DOI: 10.46943/X.CIEH.2023.01.018

AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA IDOSOS DA ZONA RURAL DO INTERIOR DO NORDESTE

Suzane Gomes de Medeiros¹

RESUMO

O envelhecimento é um fenômeno mundial, compreendido como um processo natural do ciclo de vida do ser humano e, necessita de ações que proporcionem qualidade de vida, bem-estar e oportunidades de saúde que beneficiem o aumento da expectativa de vida saudável a essa população. Diante disso, se faz necessário estímulo à autonomia, com estratégias que ressignifiquem o sentido da vida e contribuam para o empoderamento na terceira idade e a busca de um envelhecimento ativo. Objetiva-se descrever as ações de promoção à saúde e educativas voltadas para idosos da zona rural. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, oriundo da vivência enquanto coordenadora de estágio supervisionado com alunos da graduação do curso de enfermagem. Os encontros aconteceram no primeiro semestre de 2023, em uma Unidade Básica de Saúde da zona rural no interior do nordeste brasileiro. Foram desenvolvidas estratégias diversificadas com os idosos, utilizando abordagens lúdicas em formato de oficinas coletivas, palestras educativas com orientações para melhoria da saúde, orientações sobre as principais doenças crônicas não transmissíveis que acometem a população idosa, exercícios de alongamento e relaxamento. A programação foi realizada de forma quinzenal e de acordo com a necessidade dos participantes. Conclui-se que as práticas desenvolvidas

1 Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - PPGEN/UFRN, suzanegomesm@gmail.com;

viabilizam a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos idosos. Contribuíram para a melhoria do acompanhamento e detecção precoce de alterações importantes, com orientações individuais e coletivas para o seu tratamento. Os encontros foram essenciais para fortalecer o vínculo entre os profissionais da unidade e a população idosa que é acompanhada no serviço, com possibilidade de discussões e intervenções sobre as reais necessidades dessa população.

Palavras-chave: Envelhecimento, Promoção à saúde, Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno mundial, compreendido como um processo natural do ciclo de vida do ser humano, inerente a todos os indivíduos. No Brasil, a população de idosos tem aumentado de forma rápida e, essa tendência tem sido evidenciada nos últimos anos. Estimativas apontam que o país irá representar a sexta população de idosos do planeta em 2025 (MESQUITA; CAVALCANTE; SIQUEIRA, 2016; OLIVEIRA et al., 2022).

Essa transição demográfica, por meio de mudanças na estrutura da população, é decorrente da diminuição das taxas de natalidade e mortalidade nas últimas décadas, associada a melhores condições de vida e saúde da população. Nesse contexto, torna-se importante compreender que a saúde dos idosos é multifatorial (ROSA; AREOSA, 2020).

Por ser heterogênea, a velhice sofre influências extrínsecas e intrínsecas configurada por aspectos individuais, do estilo de vida, da coletividade, do acesso à educação, à saúde e aos cuidados em geral. Com isso, existem pessoas que na terceira idade, possuem boa qualidade de vida, menos patologias e uma saúde satisfatória, em que o tipo de vida adotado pelo idoso interfere no envelhecimento (GARBACCIO et al., 2018).

Em face desse maior contingente de idosos no país, se faz necessário ações que proporcionem qualidade de vida, bem-estar e oportunidades de saúde que beneficiem o aumento da expectativa de vida saudável a essa população. Existe ainda, a necessidade de adequação dos serviços de saúde e formação profissional qualificada para assistir essa nova demanda, que utiliza com mais frequência os serviços de saúde (SANTOS et al., 2020; LLANO et al., 2015).

Entretanto, o acesso aos serviços de saúde pode ser diferente entre idosos da zona urbana e da zona rural, influenciados por fatores externos como distâncias geográficas para chegar até a Unidade Básica de Saúde (UBS), disponibilidade insuficiente de transportes, condições ruins das estradas, tempo para deslocamentos, costume dos idosos em buscar assistência curativa e não preventiva, os quais podem impactar de modo

diferente na promoção da saúde e qualidade de vida dessas pessoas, com prejuízo nas condições de saúde (GARBACCIO et al., 2018; LLANO et al., 2015).

Essa diferença entre a população que envelhece não se dá de forma homogênea, pois, o quantitativo de idosos da zona rural no Brasil é estimado em 15,7%, sendo os da zona urbana 84,3%, o que pode influenciar uma percepção alterada da realidade e concepções estigmatizadas sobre esses indivíduos. Cabe destacar que, considerar o idoso em suas diversas interfaces é um aspecto importante para promover a gestão do cuidado a esses indivíduos (GARBACCIO et al., 2018).

Diante disso, os agravos se manifestam de modo distinto, em que o trabalho e os fatores ambientais interferem o envelhecer no contexto rural, o que requer que a saúde rural seja planejada e efetivada para garantia dos direitos peculiares das pessoas que envelhecem no campo (CABRAL et al., 2019).

Nessa perspectiva, algumas literaturas apontam que os idosos residentes na zona rural possuem resultados mais satisfatórios sobre aspectos sociais e de saúde, com menor prevalência de doenças, relação forte de vínculo e contato entre familiares e vizinhos, redes de apoio mais fortalecidas são alguns aspectos que podem beneficiar uma adaptação mais aceitável ao processo de envelhecimento. Contudo, em face dos desafios que essa etapa da vida impõe, atingir idades mais avançadas só é benéfico se acompanhada de qualidade de vida aos anos adicionais (WINCKLER et al., 2016).

Além disso, em nosso país, as mulheres vivem em média, de cinco a oito anos mais que os homens, fenômeno conhecido como feminização da velhice. Por constituírem a maioria da população idosa, as mulheres com 60 anos ou mais vivenciam nessa fase da vida a perda do companheiro, a falta de suporte familiar, dificuldades financeiras, a presença de doenças crônicas e degenerativas, o que exige um olhar específico, com atenção especial sobre a saúde desses indivíduos (ALMEIDA et al., 2015; CABRAL et al., 2019).

Diante disso, e, no âmbito rural, se faz necessário identificar as reais demandas de saúde e cuidados para os idosos, considerando que

nesse grupo, a atenção para as mulheres que envelhecem deve ser considerada. Desse modo, torna-se fundamental o estímulo à autonomia, com estratégias que ressignifiquem o sentido da vida e contribuam para o empoderamento na terceira idade e a busca de um envelhecimento ativo. Promover a autonomia é essencial para que o usuário se torne corresponsável no cuidado com a sua saúde, atuando diretamente no seu processo saúde-doença (LANGE et al., 2018).

Nessa perspectiva, os profissionais de saúde, o próprio idoso e a sociedade necessitam compreender o impacto do envelhecimento e contribuir para evitar doenças e limitações que interfiram na capacidade funcional e autonomia. Deve-se, portanto, eliminar os fatores de risco e estimular hábitos de vida saudáveis e a promoção da saúde, importantes nesse momento da vida (TOLDRÁ et al., 2014).

A promoção da saúde enfatiza o empoderamento ao estabelecer que representa um processo que permite às pessoas e coletividade a possibilidade de exercer controle sobre sua própria saúde, elencando os elementos necessários a uma vida saudável, especialmente voltada para os idosos. Assim, para superar os desafios inerentes ao incremento da proporção de idosos em nosso país, se faz necessário alcançar a qualidade da atenção a esses sujeitos por meio de ações voltadas à perspectiva da promoção à saúde (MESQUITA; CAVALCANTE; SIQUEIRA, 2016).

Para promover a saúde, de acordo com o que se estabelece nas políticas de saúde à população de idosos, a prevenção e a redução das fragilidades, assim como o estabelecimento da independência e autonomia são essenciais, e devem ser efetivas para que a qualidade de vida seja ampliada nessa população (MESQUITA; CAVALCANTE; SIQUEIRA, 2016).

De igual modo, a Política Nacional de Promoção à Saúde, traz a autonomia como um de seus princípios e faz referência "à identificação de potencialidades e ao desenvolvimento de capacidades, possibilitando escolhas conscientes de sujeitos e comunidades sobre suas ações e trajetórias" (MESQUITA; CAVALCANTE; SIQUEIRA, 2016; LANGE et al., 2018, p. 2556).

Logo, as estratégias de promoção da autonomia para idosos rurais envelhecerem ativos devem ser priorizadas de modo que possibilitem mudanças para uma melhor qualidade de vida desses indivíduos. Diante disso, entende-se a importância de profissionais de enfermagem qualificados para atuar com estratégias voltadas à população idosa. Essa nova realidade na sociedade brasileira anseia por enfermeiros habilitados para fomentar discussões e mudança na sua prática profissional, de forma a favorecer a plena autonomia dos idosos (LANGE et al., 2018).

O enfermeiro é um profissional que possui competências e habilidades para exercer cuidados a saúde dos idosos em diversos contextos, sendo imprescindível compreender as especificidades desse grupo. Com isso, cabe ao enfermeiro promover a capacidade funcional, a independência, engajamento social, autonomia, a prevenção de doenças e a qualidade de vida desses sujeitos. Nessa perspectiva, entende-se a importância da equipe de enfermagem para desenvolver ações específicas aos idosos, com ênfase no respeito de suas particularidades (OLIVEIRA et al., 2022).

Esse estudo justifica-se, pois, no contexto rural, a visibilidade da população idosa ainda é incipiente, com escassez de estudos sobre essa temática. Diante do processo de envelhecimento populacional no país, faz-se necessário e relevante compreender o papel do enfermeiro para promover a saúde desses indivíduos. Portanto, garantir a autonomia no idoso do meio rural é de suma importância para que ele alcance boa qualidade de vida e satisfação com a saúde.

Em face disso, este estudo objetiva descrever as ações de promoção à saúde e educativas voltadas para idosos da zona rural.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com abordagem qualitativa. Configura uma reflexão sobre a vivência enquanto coordenadora do Estágio Supervisionado I, no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), com alunos do nono período da graduação do curso de enfermagem de uma instituição privada de ensino superior.

Os encontros aconteceram no primeiro semestre de 2023, em uma Unidade Básica de Saúde da zona rural no interior do estado do Rio Grande do Norte, no nordeste brasileiro. Os discentes cumpriram uma carga horária de 400 horas, distribuídas em cronograma prévio de segunda a sexta-feira, no período diurno e por um tempo aproximado de cinco meses.

A equipe foi composta por duas alunas da graduação, sob supervisão da enfermeira, a qual foi a preceptora no serviço de saúde. Também era formada por duas técnicas de enfermagem e cinco agentes comunitárias de saúde. Os encontros foram acompanhados pela coordenadora do estágio supervisionado.

Durante os estágios, as alunas realizaram a captação da realidade, o reconhecimento do território e sua área de abrangência, compreenderam a dinâmica do serviço de saúde ao qual estavam sendo inseridas e as atividades desenvolvidas pelos profissionais da equipe, especialmente do processo de trabalho do enfermeiro. Participaram ativamente dos programas desenvolvidos no cotidiano do serviço, bem como atuaram diretamente com a população que busca a unidade.

O estágio supervisionado permitiu aos alunos identificarem as reais necessidades de saúde da população residente na zona rural. Com isso, houve o despertar para desenvolver um projeto de intervenção direcionado aos idosos que habitam no campo, na perspectiva de contribuir para a promoção à saúde desses sujeitos.

Como não havia um grupo de idosos na UBS, as alunas conversaram com a equipe de saúde sobre o interesse em criá-lo. A chegada das acadêmicas serviu para concretizar uma prioridade no serviço, assim como foi de encontro a um desejo já existente por parte da enfermeira da unidade. Assim, as estagiárias foram responsáveis durante o período em que estavam no serviço, a exercerem as ações no grupo de idosos, sendo auxiliadas pela equipe.

Com o apoio dos agentes de saúde e das técnicas de enfermagem, os idosos foram convidados a participar do grupo. Os encontros foram realizados em diferentes espaços, para contemplar os idosos que não conseguiam se deslocar até a UBS. Assim, uma mesma temática foi

trabalhada em dias diferentes, com idosos das diferentes microáreas, de forma a contemplar o maior número de indivíduos.

Por se tratar de um relato de experiência, este estudo está em consonância com a Resolução 510 de 2016, que aborda em seu artigo 1 sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Desse modo, dispensa a avaliação por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), uma vez que, utiliza dados de domínio público e não permite a identificação dos participantes (CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O relato de experiência foi originário do período relacionado aos estágios em uma unidade de saúde da zona rural, no interior do nordeste brasileiro. A pesquisa do tipo relato de experiência consiste em uma produção de conhecimento referente ao registro de vivência profissional e/ou acadêmica, que tem como principal característica a descrição da intervenção realizada, provenientes de ensino, pesquisa, extensão universitária ou estágio. Esse tipo de estudo deve conter reflexão crítica e fundamentação científica (MUSSI; FLORES; ALMEIDA, 2021).

A vivência faz referência às práticas desenvolvidas em uma UBS, dividida em cinco microáreas, com um quantitativo de 277 idosos cadastrados na Estratégia Saúde da Família (ESF), na faixa etária entre 60 e 98 anos, com predominância de mulheres idosas. A maior expectativa de vida das mulheres relaciona-se a menor exposição aos fatores de risco e maior adesão aos cuidados com sua saúde, sendo mais assíduas aos serviços e práticas preventivas (GARBACCIO et al., 2018).

Portanto, retrata o período vivenciado durante a coordenação do Estágio Supervisionado I, no penúltimo semestre do curso. Na enfermagem, o estágio supervisionado representa um instrumento de aproximação entre o serviço de saúde e a academia, em que o aluno põe em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da graduação (LOPES et al., 2021).

Esse momento é importante para a formação profissional do aluno, pois transpassa as diferentes formas de exercer o cuidado, com

aproximação do processo de trabalho da equipe que atua nos serviços de saúde. Permite ainda o preparo de um discente crítico, com competências e habilidades para atuar com a comunidade (LOPES et al., 2021).

No período do estágio, as discentes tiveram aproximação com a realidade do território, após a captação da realidade, durante as primeiras semanas de inserção no serviço. Essa etapa foi fundamental, pois permitiu compreender as vulnerabilidades que acometem a população de idosos da zona rural cadastrados na UBS que foi campo de estágio. Esses indivíduos possuíam baixa escolaridade, com significativo número de pessoas analfabetas, baixa condição socioeconômica, com um perfil de trabalho doméstico e com renda voltada para a agricultura e pecuária. Entre os idosos, havia a prevalência de mais de uma comorbidade e pessoas em uso de várias medicações.

Diante disso, entende-se a importância de promover a saúde desses sujeitos, uma vez que, nas américas, entre 70% e 80% dos idosos possuem uma ou mais doenças crônicas e 60% tomam três ou mais de uma medicação. Portanto, deve-se atuar em prol de um envelhecimento saudável, com destaque para a habilidade funcional. Desse modo, é necessário que seja prestada uma atenção integral e centrada nessa população (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2023).

Foi evidenciado ainda que, a UBS encontra-se distante das microáreas 4 e 5, sendo de difícil acesso para a população, especialmente os idosos. Isso representa uma barreira de acesso para a chegada desses indivíduos até o serviço. As barreiras são elementos que inviabilizam as pessoas idosas e seus familiares acessarem os serviços de saúde, que costumam estar relacionados aos fatores pessoais e contextuais da comunidade onde moram (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2023).

Melhorar os determinantes de acesso aos serviços de saúde contribui para aprimorar o estado de saúde dos idosos e o grau de satisfação das pessoas (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2023). Diante da distância e dificuldade dos idosos chegarem até a UBS, alguns moradores das microáreas 4 e 5 cedem espaços nas suas residências como

ponto de apoio para que os profissionais de saúde possam ofertar atendimentos básicos para os usuários.

Essa disparidade em relação ao acesso a direitos fundamentais, as diferenças de infraestrutura entre a zona rural e urbana, assim como as características de sua população, podem interferir na qualidade de vida e saúde dos idosos, quando as reais necessidades desses indivíduos não são consideradas. Com isso, entende-se a importância de investigações e ações voltadas para esse público, com atenção às especificidades de contextos diversos (GARBACCIO et al., 2018).

Desse modo, há cada 15 dias, nas sextas-feiras, durante o horário da manhã, são feitas visitas pela equipe nessas microáreas de difícil acesso, com consultas médica e atendimento de enfermagem à população. Essa estratégia foi iniciada, especialmente, pela necessidade de atendimento aos idosos que não possuem muitos recursos para se deslocarem até a unidade, assim como todos os pacientes que necessitam de assistência e cuidados com a saúde.

Entende-se que esse procedimento não é o ideal, mas foi uma maneira encontrada pelos profissionais do serviço para prestarem atendimento à população. Entretanto, para melhorar o acesso dos idosos aos serviços de saúde, deve-se suprimir as barreiras geográficas, socioculturais, econômicas, de gênero ou de organização e criar sistemas centrados nas pessoas idosas que viabilizem interagir com o sistema, por meio do acesso universal (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2023).

Diante disso, a etapa inicial para determinar as barreiras de acesso aos serviços de saúde é identificar as reais necessidades de atenção à saúde dos idosos (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2023). Com isso, a formação do grupo de idosos foi uma oportunidade para compreender as especificidades dessa população e desenvolver ações de promoção à sua saúde.

Após fazer o convite para formação do grupo e fornecer explicações de como seriam conduzidos os encontros, as acadêmicas de enfermagem procuraram conversar com os idosos sobre o local mais adequado para as reuniões. Em face da distância das microáreas 4 e 5 da UBS e o interesse demonstrado pelos idosos que residem nessas localidades em

participar, foram formados dois grupos. O primeiro grupo, denominado G1, era formado pelos idosos das microáreas 1, 2 e 3 e, o segundo, G2, pelos idosos das microáreas 4 e 5. Desse modo, cada proposta de atividade era realizada uma vez em cada grupo.

Os encontros do G1 ocorreram na própria UBS, sendo formado por uma média de 32 idosos. No G2 houve a participação de 18 idosos, em que as atividades foram realizadas em uma das residências já utilizada pelos profissionais, em dia diferente das consultas. Foi pactuado que as reuniões aconteceriam às sextas-feiras, no período da manhã e em dias diferentes para o G1 e G2. Os idosos ficaram muito satisfeitos com a proposta, em que, durante a permanência das alunas, houve amplo interesse e engajamento dos participantes.

Foram desenvolvidas estratégias diversificadas com os idosos, utilizando abordagens lúdicas em formato de oficinas coletivas, palestras educativas com orientações para melhoria da saúde, orientações sobre as principais doenças crônicas não transmissíveis que acometem a população idosa, exercícios de alongamento e relaxamento. A programação foi realizada de forma quinzenal, sendo um encontro para cada grupo no mesmo mês e, de acordo com a necessidade dos participantes. Assim, os grupos G1 e G2 foram contemplados com três momentos, cada.

O primeiro encontro para os grupos G1 e G2 ocorreram no mês de abril de 2023. O ambiente foi preparado pelos idealizadores do projeto e profissionais da unidade para receber os idosos de modo acolhedor. Assim, as cadeiras foram organizadas em círculo, na perspectiva de favorecer a visualização de todos os que estivessem presentes, assim como a socialização entre os idosos.

Antes de começar as atividades, os idosos passaram por uma triagem, com verificação da pressão arterial e da glicemia capilar, realizada pelas alunas de enfermagem. Em seguida, eram dadas as boas-vindas e realizada uma apresentação breve dos presentes. Para a reunião inicial, as estagiárias conduziram uma discussão em formato de oficina, na qual os idosos foram estimulados a refletir sobre “os cuidados para promover a saúde e o envelhecimento ativo”.

As discentes conversaram sobre a importância de uma alimentação saudável, da prática de exercícios físicos, das consultas regulares com a equipe multiprofissional existente no serviço de saúde, momentos de lazer e recreação, o bem-estar e o papel da família. Contudo, ficou evidente que a maioria dos idosos não tinham acesso a esses recursos. Alguns relataram a dificuldade em realizar dieta, por condições financeiras e estilo de vida, assim como a predominância de hábitos sedentários por boa parte dos integrantes.

Com isso, entende-se que a prática regular de exercícios físicos representa uma estratégia favorável ao envelhecimento ativo e saudável, com repercussão na manutenção da saúde e prevenção de doenças. Na terceira idade, o organismo sofre muitas mudanças, as quais podem ser acentuadas pelo estilo de vida de cada indivíduo, contribuindo para o surgimento de novas doenças (SANTOS et al., 2020).

O envelhecimento é uma etapa da vida em que o indivíduo convive com uma ou mais doenças crônicas, que contribuem para o declínio da capacidade funcional e da autonomia, com diminuição da capacidade física. Entretanto, atuar com ações de prevenção à saúde, eliminação de fatores de risco, redução das limitações e estímulo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis são elementos fundamentais que podem contribuir para uma velhice com maior qualidade de vida (TOLDRÁ et al., 2014).

A qualidade de vida está voltada para o desempenho das atividades diárias, com a manutenção da autonomia e a habilidade de os idosos realizarem movimentos corporais de maneira eficiente, com manutenção da sua capacidade funcional (TOLDRÁ et al., 2014). Portanto, discutir temáticas de promoção à saúde em grupo de idosos que favoreçam a reflexão pelos participantes sobre a importância do empoderamento com a sua vida e saúde torna-se essencial.

Promover a saúde dessa população é um grande desafio. Com isso, a melhoria das condições de vida e saúde dos idosos deve ser contínua, com inclusão dos sujeitos que residem no contexto rural. Para isso, os idosos devem se apropriar dos conhecimentos e das práticas adquiridas em cada experiência vivenciada, de forma que sejam capazes de realizar escolhas saudáveis e condizentes com sua realidade. Assim, mais do que

esclarecer e orientar, os idosos da zona rural necessitam ser compreendidos diante das limitações estruturais que vivenciam na área em que habitam (PINTO et al., 2022).

Após estabelecer esse diálogo inicial, os componentes do grupo fizeram uma avaliação sobre o momento, em que houve ampla participação e envolvimento pelos presentes. Foram orientados a sugerir temáticas de interesse a serem trabalhadas nos encontros seguintes e agendamento prévio das próximas reuniões. Por fim, as organizadoras do grupo ofertaram um lanche com salada de frutas e sucos para os convidados. Também houve um sorteio de brindes para os idosos.

O segundo encontro para os grupos G1 e G2 ocorreram no mês de maio de 2023. Para o momento foi adotada uma ação educativa para refletir sobre as principais doenças crônicas que acometem os idosos. Sabe-se que a APS é a porta de entrada dos serviços, em que o profissional de enfermagem atua junto às pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), em que as práticas educativas são aliadas nas ações de promoção à saúde (BECKER et al., 2018).

Essa aproximação social e cultural com a comunidade favorecem o desenvolvimento de estratégias mais coerentes e eficazes com as especificidades da população. Faz-se necessário compreender os determinantes sociais de saúde que atuam no processo saúde-doença, na perspectiva de proporcionar uma assistência humanizada, acolhedora e voltada para a promoção à saúde dos idosos (BECKER et al., 2018).

As pessoas com DCNT necessitam de um acompanhamento contínuo pelos profissionais da UBS, em que, a alimentação adequada, o uso de medicações de forma ininterrupta e mudanças no estilo de vida são essenciais. Com isso, percebe-se a importância de ações educativas para estimular as pessoas ao autocuidado, com incentivo à autonomia individual e coletiva, utilizando a promoção à saúde para que as pessoas sejam coparticipes sobre sua própria saúde (BECKER et al., 2018).

Durante o segundo encontro, as acadêmicas de enfermagem procuraram refletir com os idosos sobre a importância da adesão terapêutica aos medicamentos em uso para as doenças crônicas. Esse tema foi evidenciado como importante pois, nem todos os idosos faziam o uso

correto e contínuo das medicações necessárias. No encontro anterior, alguns participantes relataram o uso descontinuado de suas medicações.

Essa não adesão à terapêutica tem alta prevalência entre a população geriátrica, em que fatores diversos como condição socioeconômica, efeitos colaterais e uso de muitos medicamentos podem contribuir para a interrupção do tratamento. Esses fatores podem ser acentuados na ausência de orientações, o não reconhecimento da importância do tratamento e a dificuldade em memorizar os horários e dosagens, os quais favorecem o não cumprimento da terapêutica (SILVA et al., 2014).

Entre a população idosa, a prevalência de doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial e cardiopatias é muito alta. Isso requer que esses indivíduos tenham uma adesão à terapêutica medicamentosa, sendo fundamental para a manutenção e qualidade de vida. Contudo, tratamentos crônicos e prolongados tem menor adesão (SILVA et al., 2014).

Sendo assim, uma estratégia para fortalecer a melhoria da adesão ao uso continuado das medicações necessárias para tratar as DCNT na população idosa é a formação de grupos de idosos. Nesses espaços, o vínculo entre o profissional e a comunidade é favorecido, em que a escuta qualificada, a socialização e o apoio ao uso dos medicamentos são encorajados (SILVA et al., 2014).

A ação educativa e de promoção à saúde com grupos de idosos repercute de forma positiva no envelhecimento ativo e saudável. A participação dos idosos é fator promotor da sua saúde, em que se busca oportunizar aos participantes a liberdade para fazer comentários, falar e expressar opiniões, muitas vezes sendo eles os condutores das ações.

Durante os encontros, os idosos eram estimulados a participar ativamente das ações, em que as acadêmicas conduziam as atividades de forma conjunta com idosos, conscientizando-os sobre a importância do engajamento no processo de autocuidado, interesse pela vida, construção de conhecimentos, troca de experiências, ampliação de vínculos, bem-estar e interesse pela manutenção de sua qualidade de vida, fortalecendo o empoderamento nesses idosos.

Para isso, os idosos compreenderam que a prevenção de doenças estava associada às escolhas individuais e de hábitos saudáveis. Nesse

contexto, foram considerados ainda a importância da família, dos profissionais e dos próprios idosos nesse processo. A promoção da saúde deve estar ancorada em ações voltadas para a qualidade de vida, em que as atividades coletivas, como os grupos de idosos, possibilitam que esses indivíduos sejam os protagonistas de sua saúde, em que, as ações educativas são estratégias potentes de promoção à saúde (PINTO et al., 2022).

Trabalhar a educação em saúde nos grupos de idosos é uma ferramenta que favorece a promoção da saúde. Nesse coletivo, a proposta de atividades integrais, democráticas e participativas permitem aos idosos tomar decisões e se posicionar diante de problemas vivenciados nessa fase de suas vidas. Nesse contexto, o diálogo é permeado por relações horizontais, com valorização de suas culturas e saberes (PINTO et al., 2022).

Os grupos G1 e G2 eram formados em sua maioria por idosas. Sabe-se que, nos cuidados em saúde, em geral, essa tarefa é desempenhada pelas mulheres. Essa atribuição remete ao papel social e cultural da mulher como cuidadora do ambiente doméstico e dos doentes. Na velhice, essas idosas continuam a exercer essas funções, atuando ainda como cuidadoras de seus cônjuges, conforme verbalizado nas falas dos participantes.

Ao final desse momento, os idosos relataram as impressões pelo encontro vivido, em que houve a menção de palavras como gratidão, satisfação e alegria em poder participar do grupo. Os idosos agradeceram pelas informações valiosas que foram debatidas, considerando válida a continuidade de oficinas que os estimulem ao envelhecimento ativo e saudável. Em seguida, foram convidados a saborear um lanche saudável, com frutas, sucos e bolo de aveia.

No mês de junho de 2023, aconteceu o terceiro encontro para os grupos G1 e G2. Nele, as acadêmicas de enfermagem conduziram a atividade juntamente com a participação de um educador físico. Nesse dia, os idosos participaram de uma atividade física seguida de uma quadrilha junina, com a proposta de estimular o exercício e movimentação corporal.

Como era o mês de festas juninas no nordeste brasileiro, o espaço foi cuidadosamente preparado com balões e bandeiras, com organização

de um espaço temático de São João. As cadeiras foram dispostas em círculo. Os idosos receberam adereços para se caracterizar com chapéus de palha e fitas coloridas.

Em seguida, o profissional de educação física iniciou uma atividade de relaxamento e alongamento dos membros superiores, inferiores e lombar, na qual os idosos executaram em posição sentada. Todo o momento foi auxiliado pelas acadêmicas de enfermagem. Para os membros superiores, os idosos realizaram exercícios para o pescoço, os ombros e o antebraço. O alongamento dos membros inferiores ocorreu com um exercício para a panturrilha. Já para a região lombar foi adotado um trabalho de alongamento da coluna.

O envelhecimento é acompanhado pela diminuição da massa muscular e óssea, em que pode apresentar perda de equilíbrio, o que pode favorecer para o risco de queda em idosos. Diante disso, houve a necessidade de propiciar aos idosos do grupo um cuidado voltado para a prática de exercícios físicos, com incentivo à sua adesão. Essa prática, quando realizada de forma frequente, contribui para aumentar a autonomia, independência e redução de quedas, beneficiando o envelhecimento ativo (MACHADO et al., 2022).

O envelhecimento ativo é uma estratégia que deve ser efetivada em todas as ações de saúde. Com isso, os profissionais de saúde, em especial o enfermeiro, deve estimular os idosos a praticarem atividade física periódica, com consultas regulares para aferição da glicemia e pressão arterial, cuidados com o uso de medicações e com o local em que os idosos habitam. A participação ativa do enfermeiro é essencial para proporcionar essas atitudes na população que envelhece (SANTOS; SOUZA; LIMA, 2013).

Nas ações em grupo, o enfermeiro desenvolve práticas individuais e coletivas, comprometidos com o bem-estar na terceira idade. Desse modo, após os exercícios de alongamento, os idosos participaram de uma quadrilha junina, em que o educador físico e as acadêmicas de enfermagem utilizaram movimentos corporais de baixa intensidade. A ideia era trabalhar nos idosos um momento que envolvesse a coordenação motora, o equilíbrio e a movimentação corporal.

A prática de exercícios físicos pela população idosa representa um cuidado importante na manutenção da saúde. Sua periodicidade contribui para melhorar a resistência, agilidade, flexibilidade, prevenção de doenças e contribuir para a longevidade. Além de melhorar o estado de saúde, os exercícios têm papel relevante nos aspectos psicológicos, com influência na autoestima, autoimagem, autoconfiança, redução do estresse e ansiedade nos idosos (SANTOS et al., 2020).

No momento final desse dia, os idosos foram ouvidos, em que comentaram a experiência vivenciada naquele dia. Essa etapa foi importante, pois, encerrava a participação das estagiárias no grupo de idosos. Os envolvidos enfatizaram a alegria e as memórias remetidas diante das oportunidades proporcionadas. Em seus relatos, os idosos referiam que não se divertiam tanto há muitos anos. Agradeceram a partilha de conhecimentos, o acolhimento pelas alunas e a atenção direcionadas ao grupo.

Os colaboradores e condutores do grupo expressaram a importância da participação dos idosos e reforçaram a necessidade de continuidade dos encontros. Entende-se que a proposta, embora em um curto espaço de tempo, tem atingido resultados satisfatórios nessa população, pois os idosos solicitaram mais momentos como aqueles que estavam acontecendo nos últimos meses. Em seguida, houve a confraternização, por meio de um lanche com comidas típicas do período junino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as práticas desenvolvidas viabilizam a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos idosos. A formação do grupo de idosos que vivem na zona rural foi uma excelente estratégia para educação em saúde, com oportunidade para socialização, escuta ativa e empoderamento dos participantes.

A inserção de alunas de enfermagem na comunidade e a realização de um projeto de intervenção junto ao grupo de idosos contribuiu para a formação acadêmica dessas futuras profissionais. Durante os estágios, desenvolveram habilidades e competências adquiridas ao longo da graduação, a capacidade técnica e o conhecimento científico, aperfeiçoando

o pensamento crítico e a importância de um cuidado voltado à população idosa.

Desse modo, contribuíram para a melhoria do acompanhamento e detecção precoce de alterações importantes, com orientações individuais e coletivas para o tratamento de algumas doenças prevalentes na velhice. Os encontros com o grupo de idosos foram essenciais para fortalecer o vínculo entre os profissionais da unidade e a população idosa que é acompanhada no serviço, com possibilidade de discussões e intervenções sobre as reais necessidades dessa população.

Salienta-se a importância de valorização e incentivo de ações de promoção à saúde com idosos da zona rural, uma vez que, ainda são incipientes atividades e práticas voltadas para esse público. Portanto, a atuação da enfermagem em grupos de convivência para pessoas na terceira idade é uma ferramenta potencial para melhorar a qualidade de vida e favorecer a promoção à saúde desses indivíduos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. V.; et al. A Feminização da Velhice: em foco as características socioeconômicas, pessoais e familiares das idosas e o risco social. **Textos e Contextos**, v. 14, n. 1, p. 115-131, 2015.

BECKER, R. M.; et al. Práticas de cuidado dos enfermeiros a pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis. **Rev Bras Enferm**, v. 71, Suppl 6, p. 2643-9, 2018.

CABRAL, N. E. S.; et al. Compreensão da sexualidade por idosas de área rural. **Rev Bras Enferm**, v. 72, Suppl 2, p. 147-52, 2019.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução nº 510/2016. **Dispõe sobre a pesquisa em Ciências Humanas e Sociais**. Diário Oficial da União, Brasília, 24 de maio de 2016. Seção 1, p. 44-46. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>>. Acesso em: 28 ago. 2013.

GARBACCIO, J. L.; et al. Envelhecimento e qualidade de vida de idosos residentes da zona rural. **Rev Bras Enferm**, v. 71, suppl 2, p. 724-32, 2018.

LANGE, C.; et al. Promoção da autonomia de idosos rurais no envelhecimento ativo. **Rev Bras Enferm**, v. 71, n. 5, 2411-7, 2018.

LLANO, P. M. P.; et al. Experiência de pesquisa desenvolvida com idosos residentes na zona rural. **J Nurs Health**, v. 5, n 2, p. 153-61, 2015.

LOPES, T. C.; et al. Perspectiva de acadêmicos de Enfermagem durante estágio supervisionado em uma ESF: Relato de experiência. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 818- 823, 2021.

MACHADO, J. L.; et al. Relato de experiência em um grupo de convivência de idosos: caderneta de saúde do idoso como instrumento de diagnóstico multidimensional. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. 1-10, 2022.

MESQUITA, J. S.; CAVALCANTE, M. L. R.; SIQUEIRA, C. A. Promoção da saúde e integralidade na atenção ao idoso: uma realidade brasileira? **Revista Kairós Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 227-238, 2016.

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**, v. 17, n. 48, p. 60- 77, 2021.

OLIVEIRA, V. P. C.; et al. Atuação da enfermagem na assistência à saúde da pessoa idosa. **Revista Saúde UNIFAN**, v. 2, n. 1, p. 27-34, 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Barreiras de acesso aos serviços de saúde para pessoas idosas na Região das Américas**. Década do Envelhecimento Saudável nas Américas. Washington, D. C.: OPAS; 2023. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57721/9789275726983_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 07 set. 2023.

PINTO, A. H.; et al. Perspectiva dos trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família na promoção da saúde ao idoso rural. **Rev Enferm UFSM**, v. 12, n. 40, p. 1-17, 2022.

ROSA, D. L. F.; AREOSA, S. V. C. As condições de saúde de idosos residentes do meio rural. **Revista Jovens Pesquisadores**, v. 10, n.2, p. 62-72, 2020.

SANTOS, M. F.; et al. Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos. **Em Extensão**, v. 19, n. 1, p. 136-144, 2020.

SANTOS, G. R.; SOUZA, J. M.; LIMA, L. C. V. A atuação da enfermagem na atenção à saúde do idoso: possíveis ações a serem realizadas segundo as diretrizes da política nacional de saúde da pessoa idosa. **Revista Científica do Centro Universitário de Jales (Unijales)**, v. 6, p. 4- 17, 2013.

SILVA, K. O.; et al. Perfil da adesão à terapêutica medicamentosa por pacientes geriátricos participantes de um grupo de convivência na cidade de vitória da conquista, BA. **InterScientia**, v. 2, n. 2, p. 77-95, 2014.

TOLDRÁ, R. C.; et al. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, v. 38, n. 2, p. 159-168, 2014.

WINCKLER, M.; et al. Idosos no meio rural: uma revisão integrativa. **Estud interdiscipl envelhec**, v. 21, n. 2, p. 173-194, 2016.