

Scientific Electronic Archives

Issue ID: Sci. Elec. Arch. Vol. 10 (6)

December 2017

Article link

<http://www.seasinop.com.br/revista/index.php?journal=SEA&page=article&op=view&path%5B%5D=371&path%5B%5D=pdf>

Included in DOAJ, AGRIS, Latindex, Journal TOCs, CORE, Discoursio Open Science, Science Gate, GFAR, CIARDRING, Academic Journals Database and NTHRYS Technologies, Portal de Periódicos CAPES.



Educação em saúde para idosos - Relato de experiência

Health education for the elderly - Experience report

A. Klock & M. A. P. Alves

Universidade Federal de Mato Grosso - Campus Sinop

Author correspondence: marian_depaula@hotmail.com

Resumo: O Processo do envelhecimento tem sido amplamente discutido nos últimos anos visto seu constante crescimento populacional. Desta forma, novas estratégias estão sendo articuladas para auxiliar na promoção, manutenção e recuperação da saúde desta clientela. Dentre as ações destaca-se a educação em saúde, que traz como objetivo preparar os indivíduos e/ou grupos para assumirem o controle e a responsabilidade sobre sua própria saúde, entre outros. Este artigo objetiva relatar a experiência acadêmica vivenciada em um grupo de idosos, frente à importância de ações de educação em saúde. As atividades foram realizadas no ano de 2015 com cerca de 30 participantes. Para recrutá-los, obtiveram ajuda dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), além do apoio da igreja ao divulgar o encontro durante os avisos das missas. Diversos temas foram discutidos, entre eles: Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus, Quedas e Uso consciente e correto de Medicamentos Via Oral. Ao término desta experiência foi possível constatar o quanto esta população carece de informações e o quanto ações de educação em saúde são necessárias para melhoria do conhecimento e da qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: Enfermagem, Saúde do Idoso, Educação em saúde.

Abstract: The aging process has been widely discussed in recent years seen its steady population growth. Thus, new strategies are being coordinated to assist in the promotion, maintenance and recovery of health of this clientele. Among the actions it stands out health education, which has as objective to prepare individuals and / or groups to take control and responsibility over their own health, among others. This article aims to report the academic experience lived in a group of elderly, opposite the importance of health education actions. The activities were held in 2015 with about 30 participants. To recruit them, they got help from the Community Health Agents, and the Church support by publicizing the meeting during the warnings of the masses. Several topics were discussed, including: Hypertension, Diabetes mellitus, Falls and Conscious and correct use of Oral Drugs. At the end of this experience it was possible to see how this population lacks information and how health education actions are needed to improve the knowledge and the elderly quality of life

Keywords: Nursing, Health of the Elderly, Health education

Introdução

O Brasil vivencia atualmente um processo de envelhecimento populacional e a cada década o percentual de idosos aumenta significativamente, deixando assim de ser considerado um país jovem. Entre 1970 e 2025, estima-se um crescimento de 223%, ou em torno de 694 milhões no número de pessoas mais velhas. Em 2025, existirá um total de aproximadamente 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Até 2050 haverá dois bilhões, sendo

80% nos países em desenvolvimento. (ARAÚJO, RIBEIRO & SILVA, 2012)

Durante este processo de envelhecimento, muitas doenças podem surgir e limitar sua autonomia ou autocuidado. É nesse contexto que os profissionais da saúde são inseridos, com o propósito de promover a saúde, autonomia, atingindo um envelhecimento saudável como preconizado nas políticas públicas voltadas para saúde do idoso. (MALLMANN et al., 2015)

Dentre as inúmeras necessidades e particularidades, a qualidade de vida (QV) é um fator que desperta preocupação nos indivíduos que enfrentam este processo, visto que desejam manter sua saúde e independência o maior tempo possível. Diante desta necessidade é essencial promover a saúde e estimular comportamentos saudáveis. (SILVA; SANTOS, 2010).

Podemos dizer que a QV sofre influência de valores culturais, éticos, religiosos, de valores e percepções subjetivas, além de estar diretamente relacionada ao bem-estar, qualidade do cuidado e da atenção em saúde, o que nos retoma a necessidade de assistir cada indivíduo de maneira singular. (SOUZA et al., 2006).

Dentre uma das estratégias utilizadas para a promoção do envelhecimento saudável, encontramos a educação em saúde. A educação em saúde é entendida como quaisquer combinações de experiências de aprendizagem que tem por objetivo desenvolver ações que predisponham a saúde. Ela prepara os indivíduos e/ou grupos para assumirem o controle e a responsabilidade sobre sua própria saúde, entre outros objetivos. Da mesma forma, essa ação educativa deverá compartilhar as experiências e levar em conta a realidade no qual os indivíduos se encontram, respeitando seus saberes e os considerando como sujeitos do aprendizado. (MIRANDA; MALAGUTTI, 2010).

Desta maneira, a Enfermagem não deve focar sua assistência apenas ao idoso portador de doenças, mas sim atuar na promoção, educação, manutenção e recuperação da saúde deste ser, além de desmistificar a sociedade com relação ao processo do envelhecimento e prepará-la para este novo paradigma.

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência acadêmica vivenciada em um grupo de idosos, frente à importância de ações de educação em saúde.

Métodos

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência, vivenciado entre os meses de abril a dezembro de 2015, por estudantes de enfermagem da Universidade Federal do Mato Grosso – Campus Sinop, membros de um grupo de educação em saúde com idosos.

A oportunidade desta prática se deu por meio do Projeto de Extensão intitulado: Educação em Saúde para promoção do Envelhecimento Saudável, com idosos de uma UBS do município citado. As atividades foram realizadas no bairro São Cristóvão, por intermédio da Unidade Básica de Saúde (UBS) juntamente com toda sua equipe.

Para o recrutamento do grupo contamos com a ajuda dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), que realizaram a distribuição dos convites impressos e esclarecimento de dúvidas. Também contamos com o apoio da igreja ao divulgar o encontro durante os avisos das missas.

Os encontros ocorreram mensalmente, durante o período vespertino, em um salão paroquial do bairro, com uma média de 30 idosos. As atividades foram destinadas para ambos os sexos, porém observamos que a maioria era do sexo feminino.

Foram abordados temas relacionados às patologias que frequentemente acometemos idosos como: Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Melitus, Quedas, Uso de medicamentos via oral, entre outros, alguns sendo solicitados pelos mesmos.

Utilizamos dois recursos para a realização das atividades propostas: Projetor Multimídia e dinâmicas.

As atividades realizadas com o auxílio de um projetor multimídia foram transmitidas de maneira clara e simples, sem uso de terminologia técnica com um grande número de ilustrações além do auxílio do microfone. Tais medidas foram tomadas para facilitar a compreensão e diminuir qualquer tipo de constrangimento, já que muitos deles eram analfabetos. Com a intenção de que as atividades não se tornassem monótonas e cansativas tiveram uma duração máxima de 30 minutos.

Com relação às dinâmicas, estas foram realizadas com o objetivo de promover uma maior participação dos integrantes, visto que este tipo de atividade proporciona uma maior descontração e aproximação, já que na maioria das vezes são organizados em círculo.

Resultados e discussão

As ações em saúde trabalhadas tiveram como enfoque, diversos temas em saúde, dentre os quais podemos destacar hipertensão, diabetes, quedas e uso de medicações via oral.

Ao discutirmos o tema hipertensão surgiram diversas perguntas, já que a maioria deles eram hipertensos e faziam uso de anti hipertensivos. Questionamentos sobre quais os valores de referência, quais cuidados na alimentação deveriam ser realizados, porque há diferentes tipos de anti hipertensivos, entre outros surgiram, demonstrando suas fragilidades e carência de conhecimento. Segundo o Manual de Hipertensão (2011), ações educativas, envolvendo ensinamentos para o conhecimento da doença, nas suas complicações e na sua necessidade de mudanças no estilo de vida, são essenciais para o controle da hipertensão.

Com relação à Diabetes Melitus (DM) o que gerou maior interesse entre o grupo foram as informações relacionadas ao pé diabético, a maioria detinha pouco conhecimento e demonstraram grande interesse nas orientações repassadas. Infelizmente a avaliação dos pés das pessoas com DM de forma minuciosa e com frequência, não é uma realidade na atenção básica, fato este que leva ao desconhecimento da população, além do desconhecimento por parte dos profissionais com relação às condições dos pés dos clientes com DM

e quais os fatores de risco mais presentes em nosso contexto para que pudéssemos atuar com maior eficácia. (BOELL, RIBEIRO E SILVA, 2014)

Outro assunto que despertou uma grande participação foram as orientações quanto aos riscos e agravos que uma queda pode gerar ao idoso. Segundo Fabrício, Rodrigues e Junior (2004), pessoas de todas as idades apresentam risco de sofrer queda. Porém possuem uma maior relevância para os idosos, visto que podem levá-lo a incapacidade, injúria e morte. Observamos que a maioria deles possuiam relatos pessoais ou familiares para contribuir e demonstraram-se preocupados e dispostos a encarar mudanças.

O uso correto e seguro de medicações via oral também foi abordado. Observamos que alguns deles mantinham em locais inadequados, outros não seguiam o horário conforme a prescrição, além de não saberem a finalidade de cada medicamento. Marin (2008), afirma que a complexidade dos esquemas medicamentosos, juntamente com a falta de entendimento, esquecimento, diminuição da acuidade visual e destreza manual que ocorrem no idoso, contribui para que haja grande quantidade de erros na administração de medicamentos, além do alto índice de analfabetismo, o que também compromete e pode levar ao uso incorreto dos medicamentos, reforçando assim a necessidade de esclarecimento e orientações.

Conclusões

Ao término da ação podemos ressaltar o quanto a atividade de educação em saúde é importante para esta clientela, tanto quanto para outras. Observamos que informações que para nós acadêmicos ou para os profissionais, talvez sejam simples, para eles é de extrema importância e valia. Tivemos a oportunidade de presenciar não apenas uma troca de conhecimento entre os idosos, mas também para nós acadêmicos, já que desenvolvemos a prática da escuta essencial para a vida profissional futura que nos espera.

Evidenciamos a satisfação dos idosos em dividir suas histórias, participando com exemplos e demonstrando-se motivados à mudanças no seu dia a dia, além de observarmos pessoas sorridentes e interessadas.

Também observamos um maior número de integrantes a cada encontro, o que nos traz um certo contentamento frente a esta difícil tarefa de manter um grupo com o propósito de realizar educação em saúde.

Ainda, destaca-se a importância de fortalecer as equipes da atenção básica e a própria comunidade, frente às necessidades peculiares desta população.

Finalizando, demonstro meu desejo de que mais ações sejam desenvolvidas com os idosos, para que estes atinjam o tão esperado envelhecimento ativo e saudável, além de proporcionar um enriquecimento à atuação do enfermeiro e contribuir para a efetivação das Políticas Públicas voltadas para a saúde do idoso em nosso país.

Referências

ARAÚJO, P.O; SILVEIRA, E.C; SILVA, J.D. Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, 15(8), pp.169-183, dezembro 2012.

BOELL, J.E.W; RIBEIRO, R.M; SILVA, D.M.G.V. Fatores de risco para o desencadeamento do pé diabético. *Rev. Eletr. Enf. [Internet]*. 2014 abr/jun;16(2):386-93. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v16i2.20460>. doi: 10.5216/ree.v16i2.20460. Acesso em: 22 abril 2016.

FABRÍCIO, S.C.C; RODRIGUES, R.A.P; JUNIOR, M.L.C. Causas e conseqüências de quedas de idosos atendidos em hospital público. *Rev Saúde Pública* 2004;38(1):93-9

MALLMANN, D.G. et al. Educação em saúde como principal alterantiva para promover a saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, São Paulo, 20 (6) p. 1763 – 1772, 2015.

MANUAL DE ORIENTAÇÃO CLÍNICA: Hipertensão arterial sistêmica. Secretaria de Estado de Saúde de São Paulo, 2011.

MARIN, M.J.S et al. Caracterização do uso de medicamentos entre idosos de uma unidade do Programa Saúde da Família. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 24(7):1545-1555, jul, 2008

MIRANDA, S. M. R. C.; MALAGUTTI, W. Educação em Saúde. São Paulo; Phorte, 2010.

SILVA, A.C. S; SANTOS, I. Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de Nola Pender. *Texto Contexto Enferm.v. 19; nº 4; p. 745-53. 2010.*

SOUZA, Elisângela Arantes de et al. A psychoanalytic approach quality of life among the elderly under geriatric care. *Rev Psicologia Hospitalar.v. 4; nº 2. 2006.*