

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DE PESSOAS IDOSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Natalia Messa, Aluno de graduação

Ingrid Geovanna Sarmanho Espindola, Aluna de Graduação, Universidade Federal
do Pampa

Pâmella Andréa Machado da Silva Laranja Pinto, Aluna de Graduação,
Universidade Federal do Pampa
Cenir Gonçalves Tier, Docente

E-mail: nataliamessa.aluno@unipampa.edu.br

O envelhecimento humano é um processo natural, que envolve modificações físicas, funcionais, comportamentais, cognitivas, entre outras, podendo impactar na qualidade de vida e na vulnerabilidade da pessoa idosa, além dos idosos estarem inseridos no mais diversos contextos socioculturais e econômicos, bem como uma trajetória de vida e hábitos que resultam no seu estado de saúde. A população idosa é alvo de estigmas tanto culturais como econômicos, que associam o envelhecimento a uma doença, visto que muitos idosos vivenciam o processo de adoecimento e que em alguns casos dependem de cuidadores, e ainda sua importância social não ser reconhecida. Nesse cenário, torna-se necessária a educação em saúde, pois ela constitui-se em um instrumento de construção dialógica do conhecimento, além de estimular a autonomia, a participação e o protagonismo das pessoas idosas no seu próprio cuidado, pois somente as políticas públicas atuais voltadas para essa população, não são suficientes para promover a saúde desses indivíduos. Relatar as ações de educação em saúde desenvolvidas à população idosa que faz parte de uma Estratégia de Saúde da Família em um município de fronteira. Relato de experiência de discentes que atuam em um projeto de extensão voltado a pessoas idosas. Os encontros foram semanais, com duração de 1 hora e 45 minutos. As ações ocorreram em um espaço de uma igreja que fica diagonal a Estratégia de Saúde da Família. A equipe do projeto são 12 discentes da enfermagem e medicina, bem como a coordenadora do projeto e profissionais da unidade de saúde. Os temas abordados foram: Alimentação Saudável, Saúde do Homem e da Mulher, Relações Interpessoais, Pintura e Artesanato, Saúde Mental, Atividade Física, Polifarmácia, Higiene do Sono e Pilates. As temáticas foram desenvolvidas por meio de conversas e dinâmicas organizadas pelos discentes e/ou por um profissional expert na temática. Após o término de cada atividade é realizada uma avaliação junto às pessoas idosas para verificar como as mesmas se sentiram e se é necessário rever a metodologia das atividades. Participaram 10 pessoas idosas com idades entre 60 e 85 anos, sendo 9 do sexo feminino e 1 do sexo

masculino. Após cada ação os participantes avaliaram as atividades através de um instrumento que consta o nome da pessoa idosa, data do encontro e as seguintes questões: "Adorou", "Satisfeito (a)" e "Não gostou", além de um campo com sugestões para que os mesmos auxiliem na escolha das próximas temáticas. A maioria das atividades foram avaliadas com a opção "Adorei", algumas com "Satisfeito (a)" e eles deram sugestões de outras atividades, como tricô, crochê, dia da beleza e mais atividade física. Conforme relatos dos participantes: "Eu espero toda quinta-feira chegar para ir no projeto, ligo para os meus parentes avisando e mando meu neto no postinho para saber se vai ter", "As atividades são muito importantes para nós termos um lugar de conversa e de aprender coisas novas sobre o cuidado com a saúde", "As atividades nos ajudam a cuidar da nossa saúde e das pessoas que conhecemos". Destaca-se que os grupos para pessoas idosas surgem como uma contribuição para auxiliar as pessoas idosas a desfrutarem de um envelhecimento saudável, ativo e com mais qualidade de vida. A participação de pessoas idosas em grupos de extensão pode contribuir para a aquisição de novas amizades, afastar a solidão, melhorar a autoestima, resgatar valores e a integração com os familiares, promover suporte social e a adoção de um estilo de vida mais saudável. Por meio dos relatos percebe-se que as ações contribuem significativamente na vida dos participantes, pois as atividades proporcionam aprendizado, interações sociais, trocas de experiências e auxiliam na promoção do autocuidado. Em relação aos discentes envolvidos, o projeto propicia novos conhecimentos acerca do envelhecimento humano nas suas diversas perspectivas e contribui em sua formação profissional, pois os tornam cidadãos mais éticos e com responsabilidade social. As ações do projeto Envelhecendo com arte e saúde auxiliam na sensibilização dos estudantes e profissionais de enfermagem para as necessidades das pessoas idosas. Capacitando-os a criar intervenções que visam um envelhecimento ativo, digno e com qualidade. Ademais, ao proporcionar uma visão mais completa das demandas da população idosa, o projeto pode servir como base para a criação de novas políticas públicas que objetivem aprimorar as condições de vida e elevar a qualidade de vida desses indivíduos.

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com o apoio de:
Programa de Desenvolvimento Acadêmico.
Chamada Interna nº 09/2023 - Programa de Fomento à Universidade Aberta à Pessoa Idosa - UNAPI

Palavras-chave: Pessoa Idosa, Educação em Saúde, Extensão Universitária