

PROJETO DE EXTENSÃO VIVER BEM NA MELHOR IDADE: CONTRIBUIÇÕES DE AÇÕES EDUCATIVAS NA SAÚDE DOS IDOSOS

Marta Valéria Rodrigues de Souza¹; Maiara Bezerra Dantas²; Juliana Saraiva de Alencar³; Francisca Evangelista Alves Feitosa⁴; Moziane Mendonça de Araújo⁵; Samara Méscia Mendes da Silva⁶

Resumo: O envelhecimento no Brasil vem acontecendo rapidamente, sendo perceptível a grande elevação da população idosa. Dessa forma, é imprescindível o desenvolvimento de estratégias que apontem a educação, prevenção e, sobretudo promoção da saúde neste grupo etário. Objetivou-se relatar através de experiências vivenciadas pelos participantes do Projeto de Extensão Viver Bem na Melhor Idade, a contribuição das ações educativas na promoção de saúde dos idosos. Trata-se de um relato de experiência das atividades desenvolvidas pelos integrantes do projeto. As atividades foram realizadas no período de 2016 a 2018 na Universidade Regional do Cariri, com aproximadamente 12 idosos em cada ação. Observa-se durante as ações que os idosos apresentam um conhecimento limitado e fragmentado sobre as temáticas abordadas. Ao final, são realizados jogos com perguntas e respostas, onde se verifica que há melhoria no conhecimento. Com isso, o resultado das ações do projeto de extensão vem se mostrando condizentes com o que o mesmo preconiza, garantindo ações diversificadas que proporcionem conhecimento da forma lúdica e com o uso de metodologias ativas.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Promoção da Saúde. Idoso. Saúde

1. Introdução

O envelhecimento no Brasil vem acontecendo rapidamente, sendo perceptível a grande elevação da população idosa nas últimas décadas. Projeta-se para 2050 cerca de dois bilhões de pessoas idosas em todo o mundo, correspondendo a quase um quarto da população mundial total (BRASIL, 2017).

Dessa forma, a expectativa de vida, bem como o número de idosos tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas, fazendo-se imprescindível o desenvolvimento de estratégias que apontem a educação, prevenção e, sobretudo promoção da saúde, com objetivo de preservar a autonomia e independência desse público. Dentro desta

1Universidade Regional do Cariri, email: rodriguesvaleria82@gmail.com

2Universidade Regional do Cariri, email: maiara-dantas13@hotmail.com

3Universidade Regional do Cariri, email: juliana100@yahoo.com.br

4Universidade Regional do Cariri, email: franciscaef@hotmail.com

5Universidade Regional do Cariri, email: moziane@hotmail.com

6 Universidade Regional do Cariri, email: samara1158@hotmail.com

perspectiva, as ações educativas em saúde oferecem qualidade de vida na senectude, promovendo o envelhecimento ativo (BITTAR, 2011).

Diante deste cenário Wichmann e colaboradores (2013) destacam que o trabalho em grupo é eficaz e próspero no desenvolvimento das ações centralizadas na educação em saúde, cujo enfoque destas vai em direção ao envelhecimento saudável e ativo conforme preconizado nas políticas públicas de saúde.

Os grupos de convivência instigam a pessoa idosa a adquirir maior autonomia, aprimorando sua autoestima, condição de vida saudável, senso de humor e promoção de sua inserção social. Estes são acontecimentos que influenciam de forma significativa na assiduidade dos idosos nos programas e nas transformações positivas que sobrevêm em suas vidas (WICHMANN et al., 2013).

Sabe-se que as modificações biopsicossociais no processo de envelhecimento estão conexas à fragilidade, podendo levar a vulnerabilidade. No entanto muitas doenças podem vir a surgir e causar restrições ao idoso. É nesse contexto que se faz imprescindível a inserção de atividades educativas na promoção a saúde do idoso. Visando a redução da vulnerabilidade e dos riscos à saúde da população por meio da participação e controle social (MALLMANN et al., 2015).

Logo o Projeto de Extensão Viver Bem na Melhor Idade, desenvolvido desde 2012 traz como proposta a realização de ações educativas, a partir das limitações e realidade dos idosos, com identificação das necessidades a serem trabalhadas, e planejamento de ações que possam contribuir para a autonomia e o empoderamento dos sujeitos diante dos direitos fundamentais relacionados à saúde.

2. Objetivo

Relatar através de experiências vivenciadas pelos participantes do Projeto de Extensão Viver Bem na Melhor Idade a contribuição das ações educativas na promoção de saúde dos idosos.

3. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência das atividades desenvolvidas pelos integrantes do Projeto de Extensão Viver Bem na Melhor Idade. As

I Semana Universitária da URCA/UDI

*26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri*

atividades foram desenvolvidas no período de 2016 a 2018 no Campus da Universidade Regional do Cariri – Campus Humberto Teixeira, localizada na zona urbana do município de Iguatu-Ce, situado a Av. Dário Rabelo. Teve como público alvo aproximadamente 12 idosos em cada ação, são idosos que residem nas proximidades do Campus, com o intuito de facilitar o acesso.

As ações foram planejadas conforme as temáticas solicitadas pelos idosos e necessidades identificadas pelos integrantes do projeto: mundo digital inclusivo; saúde mental na terceira idade; memórias de vida na construção da história e saúde na melhor idade.

Neste sentido, as ações geram e difundem conhecimento na área do envelhecimento, enfatizando o enfrentamento dos aspectos advindos da senilidade e estimulando a habilidade motora, bem como hábitos de vida saudável através da prática de atividade física. Além disso, o idoso é orientado quanto aos seus direitos e deveres conforme o preconizado pelo Estatuto do Idoso.

As atividades educativas ocorrem de forma dialogada, estimulando o relacionamento interpessoal. O projeto visa elaborar estratégias de educação em saúde para serem trabalhadas na forma de oficinas, roda de conversas e jogos.

Após o termino das ações, os alunos elaboram um relatório descrevendo a atividade desenvolvida, os resultados observados e as dificuldades vivenciadas. Estes são disponibilizados no e-mail do projeto para que todos tenham acesso aos registros. Além disso, as ações realizadas são avaliadas pelo coordenador do projeto, através de reuniões e leitura dos relatórios.

O Projeto de Extensão Viver Bem na Melhor Idade é vinculado a Universidade Regional do Cariri/Unidade Descentralizada de Iguatu-Ce, sendo integrado ao departamento da enfermagem. Atualmente é constituído por uma professora coordenadora, duas colaboradoras, três monitores voluntários e vinte e cinco alunos voluntários.

O projeto é desenvolvido desde 2012, tendo como objetivo assistir integralmente à população idosa, através da promoção da saúde e bem-estar durante todo o processo da senescência.

4. Resultados

I Semana Universitária da URCA/UDI

*26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri*

Trabalhar com ações direcionadas ao público idoso é algo restrito. A realização das ações deve acontecer de forma clara e concisa visando garantir a compreensão do público acerca das diversas temáticas abordadas. A partir do conhecimento disseminado por meio das ações, os idosos apresentam maior aptidão para tornarem-se protagonistas do cuidado individual e interpessoal.

As atividades educativas direcionadas aos idosos são artifícios fundamentais para a promoção da autonomia em seus cuidados, contribuindo para sua independência. É necessário a preparação para propiciar o acolhimento e ambiente confiável aos idosos, visando a promoção de saúde (SILVA et al., 2014).

As ações do projeto de extensão Viver Bem na Melhor Idade são realizadas na universidade, quase sempre no Centro de Convivência, exceto as atividades relacionadas à informática que ocorrem no laboratório.

Observa-se durante as ações que os idosos apresentam um conhecimento limitado e fragmentado sobre as temáticas abordadas. Ao final, é solicitado que falem o que compreenderam acerca dos temas discutidos ou são realizados jogos com perguntas e respostas, onde se verifica que há melhoria no conhecimento.

No que diz respeito às dificuldades vivenciadas durante a realização das ações, há o custeio de materiais utilizados, que são comprados pelos integrantes do projeto, bem como a ausência de uma sala para a guarda do mesmo.

As dificuldades encontradas por vezes na educação em saúde advêm do despreparo dos educadores, que são reflexos da formação que estes tiveram, atrelada ainda aos desestímulos ofertados pelos serviços, tais como falta de material e infraestrutura necessária ao bom desempenho das atividades educativas (SILVA et al., 2014).

Apesar das dificuldades relatadas, o resultado das ações do projeto de extensão Viver Bem na Melhor Idade vem garantindo ao público idoso ações diversificadas que proporcionem conhecimento da forma mais lúdica possível e com uso de metodologias ativas, o que favorece ao aumento do vínculo entre os alunos do projeto e os idosos, bem como o melhor entendimento destes quando considerado o letramento em saúde.

Assim o desempenho das atividades de extensão propicia aos acadêmicos a aproximação com os idosos, auxiliando na educação em saúde do público alvo atendido pelo projeto, bem como contribuindo com a formação profissional dos discentes através da aproximação à comunidade.

5. Conclusão

Sabe que as ações educativas em saúde não produzem abertamente a influência nos categóricos sociais do envelhecimento ativo, mas são capazes de proporcionar subsídio expressivo ao promulgarem fortemente o ajuste social do princípio de cuidados e compartilharem com os idosos os desafios nesta direção.

Dessa forma por meio das atividades realizadas pelo projeto de extensão é possível evidenciar que os idosos expressam compreender o que vem sendo abordado durante os encontros por meio da realização das rodas de conversas, oficinas e jogos, que refletem diretamente na forma como estes conduzem ações e tomam atitudes para garantia da sua autonomia e qualidade de vida.

Diante deste contexto faz-se necessário a persistência no desenvolvimento de atividades que estejam direcionadas a promoção da saúde dos idosos, bem como a existência de novos projetos de extensão voltados a atender as necessidades da população idosa, já que as ações educativas em saúde contribuem de forma significativa para uma visão integradora deste público.

Referências

BITTAR, C.; LIMA, L. C. V. O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 14, n. 3, p. 101-118, 2011.

BRASIL. Dados sobre o envelhecimento no Brasil / **Dados estatísticos - Brasília: Secretaria de Direitos Humanos**. Disponível em: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/dadosobre-o-envelhecimento-no-brasil>. Acesso em: 25 out. 2018.

MALLMANN, D. G.; NETO, M.N.G.; SOUSA, J.C.; VASCONCELOS, E.M.R. Health education as the main alternative to promote the health of the elderly. **Ciencia&saude coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1763-1772, 2015.

SILVA, L. K.; SENA, R.R.; SILVA, P.M.; SOUZA, C.G.; MARTINS, A.C.S. The nurse's role in home care: its implications for the training process. **CiencCuidSaude**, v. 13, n. 3, p. 503-10, 2014.

WICHMANN, F.M.S.; COUTO, A.M.; AREOSA, S.V.C.; MONTANES, M.C.M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013.