

PREVENÇÃO DA SAÚDE NOS IDOSOS NO ESPAÇO CONVIVER DE RIO VERDE

Área temática: Saúde

Coordenador da ação: Ma. Ana Paula Fontana

Amanda Viana Bastos Curado¹, Ana Carla Nascimento Medeiros¹, Ana Luiza Leão Santa Cruz Machado¹, Bruna Caroline do Nascimento¹, Ana Paula Fontana²

RESUMO: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e o Brasil tem passado por esse processo de forma acelerada. devido essa parcela da população apresentar maiores fragilidades, os modelos vigentes de atuação apresentam restrições, principalmente nos âmbitos estruturais e sociais, assim ações em saúde tornam-se importantes. Nesse sentido o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada pelos acadêmicos de medicina no 2º encontro do projeto Felicidade, através de um relato de experiência descritivo. Foi um momento de grande aprendizado, que contou com a participação de 48 idosas e 20 acadêmicos dos cursos de medicina, odontologia e enfermagem. A participação ativa das idosas possibilitou o sucesso do encontro. Compreende-se a necessidade de ações educativas, visto que, possibilitam o aperfeiçoamento de habilidades necessárias para se tornar um bom profissional, além de proporcionar educação em saúde e permitir uma melhoria na qualidade de vida de uma população fragilizada.

PALAVRAS-CHAVE: Doença Crônica. Idoso. Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e o Brasil tem passado por esse processo de forma acelerada. Conforme censo demográfico brasileiro, no ano de 2001, a população com 60 anos ou mais de idade era de 15,5 milhões de idosos. Já no ano de 2011, essa população era de 23,5 milhões de pessoas. Tal processo está associado a mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais no indivíduo. Entre as diversas modificações estão as alterações na composição corporal, a diminuição da capacidade funcional e o surgimento ou agravamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (ALMEIDA et al., 2015).

Entretanto, devido essa parcela da população apresentar maiores

¹ Graduandas do Curso de Medicina, Universidade de Rio Verde.

² Orientadora, Prof. Ma. da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde.

fragilidades, os modelos vigentes de atuação apresentam restrições, principalmente nos âmbitos estruturais e sociais (GOMES et al., 2014). A partir disto, torna-se necessário a realização de novas atividades que possam integrar o idoso ao seu meio. Nesse sentido, ações que possibilitem trocas de experiências e relatos de casos, bem como, atividades dinâmicas apresentam-se com suma importância para instigar e integrar os idosos.

Em Rio Verde foi criado o Centro de convivência e Assistência ao idoso (Conviver), proposta de ações integradas para a promoção da saúde da população idosa que garanta a realização de atividades de interação e que contribuam com a qualidade de vida dos idosos atendidos com apoio da Prefeitura de Rio Verde, por meio da Secretaria de Assistência Social. Nesse foco, a universidade engajada no ensino, pesquisa e extensão aprovou no final do ano de 2017 o projeto de Extensão Felicidade, com o objetivo de avaliar a saúde do idoso, promovendo reflexão sobre o envelhecimento humano visando contribuir com indicações de possibilidades de melhoria da qualidade de vida, para agregar ainda mais no Conviver.

Trata-se de um projeto de extensão em interface com pesquisa cujo objetivo constituiu-se em propor e implementar ações de promoção à saúde dos idosos, com ênfase em hipertensão arterial, diabetes mellitus, IMC, atividade física, e

saúde bucal, de modo a proporcionar melhor qualidade de vida a esse segmento etário. Nesse sentido o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada pelos acadêmicos das faculdades envolvidas do 2º encontro do projeto Felicidade.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo. A duração da experiência foi uma tarde, sendo que as atividades foram desenvolvidas com carga horária de 4 horas, o encontro aconteceu no dia 18/05/2018, no o Centro de Convivência e Assistência ao Idoso (Conviver), sob a orientação da professora enfermeira Ana Paula Fontana. Contou com a presença de 20 alunos da Famerv- Faculdade de Medicina de Rio Verde, da Forv- Faculdade de Odontologia de Rio Verde e da FEN-Faculdade de Enfermagem de Rio Verde, os quais realizaram atividades de saúde e recreativas como coleta de dados sociodemográficos, aferição da pressão arterial e glicemia, danças, exercícios e música, o que possibilitou um

ambiente alegre e extrovertido, além de distribuir lanches e suco natural (com autorização da coordenadora).

Inicialmente, o convite aos idosos foi realizado dois dias antes do evento no Conviver. O projeto foi aberto à comunidade, ficando livre para os idosos presentes convidarem outros idosos para participar do evento. Durante a realização do 2º encontro do projeto, 48 idosos participaram das intervenções.

A coleta de dados envolveu a aplicação de um questionário semiestruturado com vistas a obter informações de condições de vida e saúde da pessoa participante. O peso foi aferido conforme recomendações da Organização Mundial da Saúde, foi utilizada uma balança portátil (eletrônica digital), a estatura foi aferida com uma fita métrica, o perímetro da cintura foi aferido utilizando-se a técnica do ponto médio, entre a margem inferior da última costela e a crista íliaca, no plano horizontal, utilizando-se uma fita flexível e inelástica, o perímetro do quadril foi aferido utilizando-se uma fita flexível e inelástica, circundando a maior circunferência na extensão posterior das nádegas.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Os acadêmicos de Faculdade de Medicina de Rio Verde, desde o primeiro período são ingressados nas atividades práticas junto à sociedade rioverdense, trabalhando o método da Aprendizagem Baseada em Problemas, que tem como propósito tornar o aluno capaz de construir o aprendizado conceitual, procedimental e atitudinal por meio de problemas propostos que os expõem a situações motivadoras e os preparam para o mundo de trabalho (BOROCHOVICIUS; BARBOZA, 2014).

Dessa forma os futuros médicos ingressarão suas atividades depois de formados com inovações importantes na maneira de pensar, organizar e desenvolver suas atividades. Dessa forma, alguns alunos visando melhorar e aprimorar seus conhecimentos decidiram atuar na promoção e prevenção de doenças e melhorar a qualidade de vida dos idosos do Espaço CONVIVER. Dando ênfase nesse último tópico, pois todos nós desejamos viver por mais tempo, porém o que queremos a cima de tudo é viver com saúde, qualidade, liberdade e facilidade (BRASIL, 2006).

Os resultados do foram analisados pela ordem cronológica do evento: preparação, realização, orientação e consequências.

A visita ao Espaço CONVIVER foi muito esperada pelos acadêmicos, pois

¹ Graduandas do Curso de Medicina, Universidade de Rio Verde.

² Orientadora, Prof. Ma. da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde.

sabiam da importância dessa atitude e quais os benefícios que esta os traria. Pois além da saúde, os idosos são uma fonte de conhecimento, pois possuem uma memória melhor do que os jovens, pois viveram mais e, portanto, armazenaram mais fatos e acontecimentos em seus escaninhos mentais, cujas lembranças eles cultivam nostalgicamente e as expressam de boa vontade, quando convidados a falar.

Primeiramente foi levado ao Espaço CONVIVER um convite que teria a data e o horário do evento, foi dito algumas palavras introdutórias, que para os acadêmicos sempre são difíceis de dizer, mas que para eles foram uma fonte de interesse, todos se silenciaram e prestaram atenção de uma forma impressionante e emocionante, sempre muito educados e agradecidos. Logo depois foram organizados os materiais necessários para o desenvolvimento da ação, um lanche e uma dinâmica.

No dia da realização foi de muita alegria para os acadêmicos, pois viram que estavam sendo valorizados pelos idosos do CONVIVER que fizeram questão de estarem presentes na ação. Os alunos foram divididos em bancadas e cada uma com objetivo: dados pessoais, medidas antropométricas, aferição da pressão arterial, coleta da glicemia e orientações, foi organizado de uma forma que todos os alunos presentes participassem. Assim os idosos poderiam avaliar sua saúde e tirar suas dúvidas de forma tranquila e os alunos colocariam em prática seus conhecimentos e também poderiam treinar a comunicação, que é de um instrumento laboral de relevância dos profissionais da saúde (WHITAKER, 2010).

Esse momento foi de grande aprendizado, pois podemos observar a educação que eles possuem um com os outros e com os acadêmicos. Como por exemplo durante uma fila de espera uma idosa cedeu lugar para outra que tinha uma condição física mais debilitada do que a dela. Também vimos o respeito e a compreensão, pois um dos aparelhos de glicemia acabou a pilha e eles aguardaram de forma paciente a fila de um só aparelho.

As orientações foram baseadas nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2017/2018, da Sociedade Brasileira de Cardiologia, e das Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia (OLIVEIRA et al., 2017; DIRETRIZES SBD, 2007). Foi passado formas de prevenção, necessidades de consultas médicas e consequências das patologias. Esse foi o momento de grande interação com os idosos, o qual eles puderam tirar suas dúvidas e contar um pouco de suas histórias.

Ao participarem do lanche, os acadêmicos vivenciaram um momento de adoração a Deus e uma forma de agradecimentos pelo alimento e saúde. Todos os idosos cantavam de forma eufórica e logo após oraram o “Pai Nosso”. Foi um momento de grande aproveitamento pois aqueles que eram julgados frágeis, depressivos e doentes, estavam ali felizes e agradecendo por suas vidas.

Confirmando o que diz na CATILHA DO IDOSO, 2006: “Envelhecer não é necessariamente sinônimo de doença. No entanto, é sabido que com o avançar da idade é comum o surgimento de algumas doenças, como pressão alta e diabetes. O conceito de saúde vai além da ausência de doenças, principalmente nas pessoas com mais idade. Saúde significa ter equilíbrio orgânico, psicológico e social” (BRASIL, 2006).

A dinâmica foi um momento de conhecimento onde os idosos foram divididos em grupos e puderam trocar conhecimentos, dificuldades e dúvidas entre eles mesmos e com os acadêmicos. Foi possível notar a amizade que existe entre eles e o companheirismo. A compaixão pelas histórias dos outros, a preocupação com o momento atual. Esse foi o momento de maior contato com os idosos, que trouxe como experiência para os acadêmicos um momento de relação médico-paciente, onde puderam trocar conhecimentos, fazer uma relação de confiança, criar a empatia, que segundo Costa et al., (2010) é um objetivo importante dessa relação, pois deixa o paciente mais seguro e disposto a informar com mais desenvoltura seus problemas, sintomas e dúvidas.

Portanto o momento de prática é muito importante para o conhecimento do aluno, no qual ele pode trabalhar o que lhe foi ensinado em sala de aula, além de aprender coisas que não podem ser aprendidas com a teoria mais sim com a convivência. Os acadêmicos puderem conhecer pessoas e histórias novas, puderam aprender a se comunicar com pessoas idosas e levaram para elas momentos de alegria e descontração.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como consequências da alteração no perfil etário da população, são previstos maiores gastos sobre os sistemas públicos de saúde e previdência, gerando uma grande demanda de serviços de saúde, que acarretará, por vez, um grande aumento em gastos com cuidados médicos e de internações hospitalares (PEIXOTO,

¹ Graduandas do Curso de Medicina, Universidade de Rio Verde.

² Orientadora, Prof. Ma. da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde.

2004). Segundo Silveira (2013), tais efeitos podem ser reduzidos com a adoção de políticas mais abrangentes e maior investimento em ações de promoção, prevenção e tratamento oportuno e adequado para as doenças mais prevalentes nos idosos. Essas políticas podem e devem servir de subsídio à formulação e à implantação de ações capazes de trazer mudanças favoráveis à vida dos idosos e ao Sistema Único de Saúde.

Portanto o objetivo dos acadêmicos de levar a promoção e prevenção das doenças crônicas nos idosos pode de alguma maneira causar melhora na qualidade de vida dos idosos do Espaço CONVIVER, pois lhes foi passado importantes informações de cuidados, prevenção e orientações sobre as principais doenças crônicas, como obesidade, hipertensão arterial e diabetes. Além de promover um momento de descontração e alegria que de maneira indireta ajuda nessa prevenção. Para os alunos, o conhecimento que obtiveram nesse dia, nenhum livro pode lhes proporcionar, pois o contato com o ser humano é mais importante que qualquer aula teórica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Luciene Fátima Fernandes et al. Projeto de intervenção comunitária “Em Comum-Idade”: contribuições para a promoção da saúde entre idosos de Viçosa, MG, Brasil. *Ciência & saúde coletiva*, v. 20, p. 3763-3774, 2015.

BOROCHOVICIUS, Eli; BARBOZA TORTELLA, Jussara Cristina. Aprendizagem Baseada em Problemas: um método de ensino-aprendizagem e suas práticas educativas. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, v. 22, n. 83, 2014.

BRASIL. Cartilha do Idoso. Ministério Da Saúde Secretaria De Atenção À Saúde Departamento De Ações Programáticas E Estratégicas Área Técnica De Saúde Do Idoso. 2006.

COSTA, Fabrício Donizete da et al. Empatia, relação médico-paciente e formação em medicina: um olhar qualitativo. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2010.

DIRETRIZES SBD, Diabetes mellitus Tratamento e acompanhamento das Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, 153 p., 2007

GOMES, E. C. C.; MARQUES, A. P. O.; LEAL, M. C. C.; BARROS, B. P. Fatores associados ao risco de quedas em idosos institucionalizados: uma revisão integrativa. 2014.

OLIVEIRA, Gláucia Maria Moraes et al. Diretrizes de 2017 para manejo da hipertensão arterial em cuidados primários nos países de língua portuguesa. Revista Portuguesa de Cardiologia, v. 36, n. 11, p. 789-798, 2017.

WHITAKER, Dulce Consuelo Andreatta. O idoso na contemporaneidade: a necessidade de se educar a sociedade para as exigências desse novo ator social, titular de direitos. Cadernos Cedes, p. 179-188, 2010.

¹ Graduandas do Curso de Medicina, Universidade de Rio Verde.

² Orientadora, Prof. Ma. da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde.