



ACÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE VOLTADAS PARA O BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

Ana Yasmim Gomes de Lima¹, Maria Rogéria Feitosa Aquino², Kaline Oliveira de Sousa³, Isabele Sousa da Silva⁴, Yonara Pires de Araújo⁵, Maria Heloisa de Oliveira Veras⁶, Paula Frassinetti Oliveira Cezário⁷, Iluska Pinto da Costa⁸

Resumo: As ações de educação em saúde mostram-se muito eficazes na melhoria da qualidade de vida e bem estar dos idosos. Assim, buscou-se relatar as experiências do projeto Bem Viver, desenvolvido no município de Cajazeiras, Paraíba. Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo e qualitativo. Durante o projeto, as ações proporcionaram esclarecer, estimular e produzir novos saberes acerca do envelhecimento, que contribuíram, portanto, para o conhecimento e relação interpessoal dos idosos, diminuição da inatividade e da solidão.

Palavras-chaves: Educação em Saúde, Idosos, Qualidade de Vida.

1. Introdução

Entende-se como envelhecimento o processo natural da vida em que ocorrem alterações físicas, psíquicas e sociais, que são vivenciadas de maneira diferenciada por cada indivíduo, que varia conforme o contexto social, político e econômico em que o idoso está inserido [7]. Tal processo acarreta uma série de transformações físicas, psicológicas e sociais na vida do idoso. Dentre estas, estão as perdas fisiológicas e as modificações nas habilidades cognitivas, como memória, atenção, percepção, pensamento, linguagem e habilidades visuoespaciais [9].

Nesse sentido, observa-se que os estudos sobre o envelhecimento na atualidade apontam desafios voltados para a compreensão das condições associadas à possibilidade de assumir o envelhecimento como um processo positivo e a velhice como uma etapa com saúde, bem-estar, prazer e qualidade de vida [2].

Assim, considerando todos os aspectos biopsicossociais que envolvem o envelhecimento, este requer atenção especial e estratégias inovadoras de cuidado, que devem incluir a atenção às implicações decorrentes do período pandêmico. Desse modo, destaca-se as ações em saúde devem buscar atender às necessidades dos idosos, à medida que o estilo de vida e as perspectivas dos indivíduos também se modificam [12].

Neste aspecto, a educação em saúde permite que a ação não se limite somente à transmissão de informações, prevenção ou o tratamento da doença, mas

que englobe também a capacitação dos indivíduos por meio do desenvolvimento de competências de ação [8].

Ademais, a utilização de práticas lúdicas como instrumento para difusão de conhecimentos sobre saúde tem papel relevante na promoção da saúde individual e coletiva da população, sobretudo dos idosos, visto que atua como um processo de aprendizagem e reflexão, proporcionando aos indivíduos a capacidade de assumirem criticamente a solução dos problemas de saúde-doença e gerando um melhor entendimento acerca das questões relacionadas às medidas de prevenção e promoção da saúde [11].

Desse modo, cabe frisar que a extensão universitária é um processo social e científico de caráter interdisciplinar e educativo visando à comunicação, por meio da troca de saberes entre a Universidade e a Sociedade. Essa troca permite que a extensão tenha três funções: a acadêmica, social e articuladora. A ação de extensão universitária pode ser vista como um trabalho social, em que se produz conhecimento a partir de uma realidade com o objetivo de transformação social [3]. Diante do exposto, o presente artigo justifica-se pela necessidade de relatar as experiências vivenciadas pela extensão universitária e a importância da educação em saúde para a melhoria da qualidade de vida e bem estar dos idosos no município de Cajazeiras, Paraíba. Para mais, objetivou-se realizar atividades educativas visando uma melhor promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo e qualitativo acerca das vivências durante a vigência do projeto de extensão denominado “BEMVIVER: ações educativas voltadas à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida de idosos”, que ocorreram durante os meses de junho a dezembro de 2022.

Durante a vigência do projeto inicialmente ocorreram reuniões com os extensionistas para planejar as atividades mensais, assim como, para estabelecer um cronograma de ações para cada instituição, além de avaliar e escolher as atividades. Ademais, a realização do projeto também se deu no âmbito virtual, na plataforma Instagram, possibilitando a construção de

^{1,2,3,4,5,6} Estudantes de Graduação em Enfermagem, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁷ Orientadora, <Docente>, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

⁸ Coordenadora, <Docente>, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

conhecimentos coletivos sobre diversos aspectos da saúde do idoso para aumentar o seu autoconhecimento assim como dos seus familiares.

Por meio da utilização de ações de educação em saúde pensadas para atender da melhor forma o público alvo, foram realizadas ações educativas nas seguintes instituições: Centro de Referência de Assistência Social (CRAS I), Instituição de Longa Permanência para idosos (ILPI) Luca Zorn, Estratégia Saúde da Família (ESF) Francisco Alves-Mutirão I.

3. *Resultados e Discussões*

O seguinte projeto objetivou desenvolver atividades interativas através de educação em saúde com o intuito de esclarecer, estimular e produzir novos saberes e significados acerca do processo de envelhecimento e suas implicações na qualidade de vida do idoso. As atividades realizadas incluíram dinâmicas, rodas de conversa, modalidades teatrais e jogos educativos. Todas as atividades foram adaptadas aos contextos e necessidades dos idosos.

Durante o período de vigência do projeto, foram realizadas reuniões com as extensionistas bolsistas e voluntárias, bem como com a coordenadora, presencialmente ou por meio da plataforma Google Meet, a fim de planejar as atividades que seriam realizadas, como também pensar as melhores estratégias para alcançar o público-alvo do projeto. As atividades eram planejadas para o grupo com base nas instruções, uma vez que os locais recebiam idosos ativos e outros idosos mais fragilizados.

Cabe citar que a prática de atividades em grupo auxilia no bem estar do idoso, além de promover uma maior integração. Por meio da dança, atividades físicas, lúdicas e educativas identificam-se possíveis alterações cognitivas, motoras e temporais dos participantes, o que favorece a detecção precoce de doenças. Ademais, as interações em grupo contribui para a melhoria da qualidade de vida e da saúde, pois estimula a pessoa idosa a socializar, participar, criar laços, além dos benefícios, como equilíbrio e auxiliar no desenvolvimento, contribuem para que o idoso tenha mais autonomia e independência no dia-a-dia [5].

As atividades do projeto foram iniciadas por meio de visitas às instituições contempladas para aproximação com o público idoso e profissionais atuantes nos serviços, de modo a apresentar os objetivos e ações a serem desenvolvidas, assim como traçar um perfil dos idosos e suas necessidades para o planejamento e organização das atividades. Desse modo foram realizadas visitas a ILPI Luca Zorn e CRAS I.

Dentre as ações de educação em saúde desenvolvidas, podemos citar a roda de conversa sobre prevenção ao suicídio, em alusão ao Setembro Amarelo, realizada no CRAS I, com participação significativa dos idosos, de profissionais da rede municipal e extensionistas. É importante ressaltar que o suicídio trata-se de fenômeno social de grave problema de saúde públ

ica. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a mortalidade por suicídio é mais elevada entre pessoas com 70 anos ou mais, o que leva a necessidade de ações rotineiras visando identificar precocemente sinais e prevenir o suicídio [10].

Outras ações relevantes envolveram o tema saúde da mulher em alusão ao Outubro Rosa. Tais ações foram realizadas em dois locais: na Praça Ronaldo Cunha Lima (Mutirão I) e no CRAS I. A ação em Praça pública foi intitulada: “Prevenir o câncer de mama é um ato de amor”, cujo tema foi abordado por meio de peça teatral com grande repercussão positiva entre a comunidade, que interagiu com a equipe extensionista, tirando dúvidas ou relatando suas experiências. O evento contou com colaboradores externos e foi amplamente divulgado em redes sociais. A ação no CRAS I, consistiu em uma dinâmica ensinando a maneira correta de realizar o autoexame, também com participação ativa dos idosos.

Um dos principais fatores de risco para o câncer de mama é o envelhecimento, fato que se relaciona com 60% dos casos serem descobertos tardiamente e a alta incidência dessa neoplasia com o avançar da idade. Cabe citar que a realização do auto-exame e a mamografia é um dos principais meios de prevenção e pode detectar de 80% a 90% dos casos de câncer de mama em mulheres assintomáticas [6]. Ressalta-se desse modo a necessidade de orientações e acompanhamento dos idosos a esse respeito.

Ações envolvendo discussões sobre saúde mental e dinâmicas para estímulo cognitivo também foram realizadas. Salienta-se que a perda de memória é a mudança mais comum no processo de envelhecimento, seja este oriundo do processo de envelhecimento normal ou relacionado a alguma doença. Este processo pode causar agravos na realização das atividades diárias e também na percepção de autoeficácia e autoestima influenciando na qualidade de vida do indivíduo idoso [1].

Por fim, é importante destacar que também ocorreram publicações por meio do instagram do projeto de modo a tornar mais acessível o conhecimento sobre os temas em saúde e também para divulgar as ações realizadas. As publicações tiveram como temáticas: educação em saúde como estratégia para a promoção da saúde dos idosos, envelhecimento ativo, caderneta da pessoa idosa, risco de quedas, alimentação saudável; estímulo de memória em idosos; violência contra a pessoa idosa e sobre a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, depressão na terceira idade, saúde da mulher e saúde do homem e acerca dos impactos do alcoolismo na saúde dos idosos.

Percebe-se que os idosos estão cada vez se inserindo nos meios on-line e digitais, o que promove estímulo à cognição, possibilitando através desta conexão, melhorias na saúde e qualidade de vida destes indivíduos. A cada dia, o acesso à informação está mais fácil e rápido oriundos do advento da tecnologia, tornando uma ferramenta para exercício da mente, com benefícios para memória e autoestima, integrando-se na vida do idoso, nas esferas social, afetiva e saúde mental [4].



Figura 1 – Primeira atividade realizada no dia 30 de agosto de 2022, no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS I). As atividades consistiram em dinâmica de acolhimento chamada CASA; e dinâmica de apresentação chamada “Não deixe a peteca cair”.



Figura 2 – Atividade realizada no CRAS, referente ao setembro amarelo, em parceria com a psicóloga do serviço e representantes da Secretaria Municipal de Políticas Públicas para Mulheres.



Figura 3 – Ação realizada no CRAS, em 9 de novembro, referente ao outubro rosa com enfoque principal para a realização do autoexame, câncer de mama e a importância do exame citopatológico.



Figura 4 – Orientadora e extensionistas em atividade de encerramento do projeto aos idosos assistidos no CRAS.



Figura 5 – Atividade realizada no dia 27 de outubro em praça pública na área de abrangência da ESF Francisco Alves- Mutirão I. Peça teatral denominada: Prevenir o câncer de mama é um ato de amor.



Figura 6 – Atividade realizada no dia 23 de novembro na estratégia saúde da família Francisco Alves- Mutirão I, juntamente com o projeto de fitoterapia. Nesta ação, o principal objetivo foi abordar informações sobre plantas medicinais.



Figura 7 – Atividade realizada no dia 13 de dezembro para encerrar a vigência do projeto no CRAS, as atividades dessa última ação foram realizadas com o objetivo de falar sobre saúde mental e realizar atividades de estímulo cognitivo. Na ocasião também

foi realizada ação de Natal, com entrega de presentes aos idosos.

4. Conclusões

Com base no exposto, é possível concluir que o projeto repercutiu positivamente, trazendo contribuições para os idosos e instituições assistidas, demonstrando alcance de seus objetivos e relevância para o cotidiano dos idosos.

Outrossim, o projeto contemplou ações como rodas de conversa, peças de teatro, gincanas, dinâmicas todas com unicamente finalidades educativas.

A educação em saúde contribuiu para levar conhecimento aos idosos, por meio de atividades interativas possibilitando maior interação entre todos, como também uma melhor relação interpessoal e diminuição da inatividade e sentimento de solidão. As dimensões de cuidado foram estabelecidas de várias formas e estiveram presentes em cada atividade, possibilitando um espaço possível de discussão, levando em conta as experiências, emoções e histórias de vida dos idosos.

Como limitações podemos destacar o cenário pandêmico que impossibilitou a realização de algumas atividades previstas.

5. Referências

- [1] ABRAHÃO, L. A.; CAMACHO, A. C. L. F. The importance of nurses in cognitive and memory stimulation in the elderly: an integrative review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e306974180, 2020. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/The-importance-of-nurses-in-cognitive-and-memory-in-Abrah%C3%A3o-Camacho/107a303cf338f110a873e139ca0c11aacabcf505>> . Acesso em: 06 Fev. 2023.
- [2] CAMPOS, A. C. V.; FERREIRA E FERREIRA, E.; VARGAS, A. M. D. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. **Ciência & Saúde Coletiva**, 20(7):2221-2237, 2015. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/csc/a/yKqngPWPvSdwbpRV9QGxqP/?format=pdf>> . Acesso em: 06 Fev. 2023.
- [3] CARDOSO, M. C. *et al.* Utilização das redes sociais em projeto de extensão universitária em saúde durante a pandemia de Covid-19. **Expressa Extensão**, v. 26, n. 1, p. 551-558, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/article/view/19640>> . Acesso em: 07 Fev. 2023.
- [4] CASADEI, G.; BENNEMANN, R. M.; LUCENA, T. Influência das redes sociais virtuais na saúde dos idosos. **ENCICLOPEDIA BIOSFERA**, [S. l.], v. 16, n. 29, 2019. Disponível em: <<https://conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/327>> . Acesso em: 08 Fev. 2023.
- [5] COGO, S. B. *et al.* Educação em saúde com idosos ativos: relato de ações de extensão. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 2, p. e5724-e5724, 2021.

Disponível em:

- <https://www.researchgate.net/publication/349227638_Educacao_em_saude_com_idosos_ativos_relato_de_aoes_de_extensao> Acesso em: 08 Fev. 2023
- [6] SOUSA, O. T. *et al.* O câncer de mama na mulher idosa: uma revisão de literatura. **SAÚDE EM FOCO: TEMAS CONTEMPORÂNEOS-VOLUME 3**, v. 3, n. 1, p. 422-430, 2020. Disponível em: <<https://www.editoracientifica.com.br/articles/code/201001575>> . Acesso em: 08 Fev. 2023.
- [7] DIAS, D. E. M. *et al.* Ações de enfermagem na promoção da saúde de idosos institucionalizados: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 674-685, 2021. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD1_SA14_ID248_23072_020180912.pdf. Acesso em: 10 Fev. 2023.
- [8] PIMENTEL, V. M. S. *et al.* Educação em saúde: capacitação profissional de cuidadores de idosos com ações educativas em prevenção de quedas. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 26, n. 20, p. 1-2, 202. Disponível em: <<https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/9315>>. Acesso em: 10 Fev. 2023.
- [9] PINHEIRO, S. B.; GOMES, M. L. Efeitos das atividades lúdicas no idoso com alteração do cognitivo leve – uma revisão de literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. v. 4, n. 1, p. 71-77, 2014. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/EFEITOS-DAS-ATIVIDADES-L%C3%9ADICAS-NO-IDOSO-COM-DO-UMA-Pinheiro-Gomes/6cfa758fb280c5a6cd71073de39cad398fe4247d>> . Acesso em: 10 Fev. 2023.
- [10] SANTOS, D. M.; ANJOS, G. N.; ROCHA, W. S. Suicidal ideation in the elderly: Psychological analysis. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 16, p. e262111637901, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37901>> . Acesso em: 11 Fev. 2023.
- [11] SAVI, A. E. *et al.* ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS: um relato de experiência na extensão universitária. **Revista de Extensão**, v. 5, n. 1, p. 103-113, 2020. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/ATIVIDADE-S-DE-PROMO%C3%87%C3%83O-%C3%80-SA%C3%9ADE-F%C3%8DSICA-E-MENTAL-DE-Savi-Siervi/7e8af40b4fc080eb842dd3d4503645b112a7920d>> . acesso em: 11 Fev. 2023.
- [12] SOUZA, L. M.; LAUTERT, L.; HILLESHEIN, E. F. Qualidade de vida e trabalho voluntário em idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. v. 45, n. 3, p. 665-671, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/kMC8JBjf3czHtvLwNX4yGZb/>> . Acesso em: 13 Fev. 2023.

Agradecimentos

Aos profissionais do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS I), da ILPI Luca Zorn, da ESF Mutirão I e da Secretaria de Políticas Públicas para Mulheres do Município de Cajazeiras pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFCG.