

Oficinas de educação em saúde com idosos: uma estratégia de promoção da qualidade de vida

Education workshops in health with elderly: a life quality promotion strategy

Talleres de educación en salud con personas mayores: una promoción estrategia de calidad de vida

Autores

Juliana da Rocha Cabral ¹

Danielle Lopes de Alencar ¹

Júlia de Cássia Miguel Vieira ¹

Luciana da Rocha Cabral ¹

Vânia Pinheiro Ramos ¹

Eliane Maria Ribeiro de Vasconcelos ¹

¹ Universidade Federal de Pernambuco.

Resumo

Objetivo: Realizar ações de Educação em Saúde voltadas para a Promoção da Saúde do idoso no Núcleo de Atenção ao Idoso da Universidade Federal de Pernambuco. **Métodos:** Relato de experiência, de caráter reflexivo, sobre oficinas educativas baseadas nos constructos de Paulo Freire. A atividade ocorreu no ano 2013 com a participação de sete idosos, sendo dividida em duas estratégias. **Resultados:** Observou-se a criação de um espaço para uma discussão sobre diversos assuntos levantados pelos idosos, como as limitações da velhice e as necessidades do processo adaptativo nessa etapa da vida. Durante as dinâmicas os idosos compartilham conhecimento, experiências e criatividade. **Conclusão:** A enfermagem ao utilizar a Educação em Saúde possui ferramenta ímpar no processo de cuidar dos idosos, promovendo assim novas visões no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Educação em saúde; Idoso; Enfermagem.

Abstract

Objective: Perform health education actions for the Promotion of Health of the elderly in the Elderly Care Center of Federal University of Pernambuco. **Methods:** Experience report, reflective character on educational workshops based on the Paulo Freire constructs. The activity took place in 2013 with the participation of seven people, being divided into two strategies. **Results:** There was the creation of a space for a discussion of various issues raised by the elderly, as the limitations of old age and the needs of adaptive process at this stage of life. During dynamic seniors share knowledge, experience and creativity. **Conclusion:** The nursing when using the Health Education has unique tool in the care of the elderly, promoting new visions on the aging process.

Keywords: Health education; Elderly; Nursing.

Resumen

Objetivo: Realizar acciones de educación sanitaria para la Promoción de la Salud de las personas mayores en el Centro de Atención a los Mayores de la Universidad Federal de Pernambuco. **Métodos:** Relato de experiencia, carácter reflexivo en talleres educativos basados en la Paulo Freire construye. La actividad tuvo lugar en 2013 con la participación de siete personas, que se divide en dos estrategias. **Resultados:** No hubo la creación de un espacio para la discusión de diversas cuestiones planteadas por las personas mayores, ya que las limitaciones de la vejez y las necesidades de proceso de adaptación en esta etapa de la vida. Durante la tercera edad dinámicos compartir el conocimiento, la experiencia y la creatividad. **Conclusión:** La enfermería cuando se utiliza la Educación para la Salud tiene herramienta única en el cuidado de los ancianos, la promoción de nuevas visiones sobre el proceso de envejecimiento.

Palabras-clave: Educación en salud; Envejecido; Oficio de enfermera

Data de submissão: 24/05/2015.

Data de aprovação: 01/10/2015.

Correspondência para:

Juliana da Rocha Cabral.
Universidade Federal de Pernambuco.
Av. Professor Moraes Rego, 1235, Cidade Universitária, Recife, PE, Brasil. CEP: 50670-901.
E-mail: jucabral06@hotmail.com

DOI: 10.5935/2446-5682.20150011

INTRODUÇÃO

Desde a promulgação da Constituição brasileira de 1988 o país tem avançado bastante no tocante à democracia, principalmente no que se refere à garantia dos direitos fundamentais. Neste campo, destacam-se as conquistas legislativas alcançadas em relação à pessoa idosa. Compreendido como um processo natural, o envelhecimento acarreta transformações físicas, psicológicas, biológicas e sociais, exigindo, por isso, um olhar diferenciado, capaz de oferecer a esses sujeitos um conjunto de direitos e políticas públicas que lhes garantam uma situação social e jurídica compatível com a sua dignidade. A Lei 10.741/2003 que rege o Estatuto do Idoso definiu, em nível nacional, a pessoa idosa aquela detentora de 60 anos de idade ou mais¹.

O processo de crescimento populacional traz a necessidade da promoção da qualidade de vida dos idosos, que ocupam cada vez mais espaço na sociedade. Em face à atual transição demográfica, percebe-se a importância de uma assistência à saúde voltada para promoção da saúde e prevenção de agravos, tendo como objetivo central o envelhecimento ativo e saudável, como também a manutenção da funcionalidade, independência e autonomia dessas pessoas².

A fim de obter melhores condições de vida, com consequente redução do número de agravos que poderiam requerer tratamento curativo, a proposta de promoção à saúde, voltada para educação em saúde, configura-se como ferramenta de intervenção pedagógica bem sucedida, pois permite a disseminação do conhecimento, construção de novas vertentes e saberes que proporcionam alternativas para o alcance na melhoria da vida das pessoas. Além disso, ela favorece a criação de um espaço de reflexão para que os participantes possam esclarecer suas dúvidas, compartilhar aprendizados e adotar novas medidas de saúde frente aos assuntos abordados³.

Ancorado aos preceitos de Paulo Freire, a educação em saúde é compreendida como uma técnica facilitadora da construção coletiva dos saberes. Desse modo, as práticas educativas devem ser elaboradas a partir de relações dialógicas, participativas e afetivas com a proposta de construir um conhecimento crítico em defesa dos direitos humanos. Ressalta-se, ainda, a necessidade de aproximação dos profissionais de saúde com a realidade vivenciada por seu cliente, para que seja possível alcançar resultados positivos durante os processos educativos⁴.

Pelo exposto, os profissionais de saúde, assumem um caráter essencial no desenvolvimento de atividades educativas capazes de propor mecanismos de prevenção de doenças e promoção da saúde aos usuários, especialmente, os idosos, fornecendo, dessa forma, meios que permitam vencer os desafios impostos pela idade, propiciando, também, o aprendizado de novas formas de cuidar⁵.

Nesse contexto, o enfermeiro, enquanto educador e membro da equipe multiprofissional de saúde, necessita reconhecer integralmente os idosos sob seus cuidados, permitindo, assim, a elaboração compartilhada de um plano

de cuidados que melhorem o processo de saúde. Nessa conjuntura, é uma das principais funções dos profissionais da enfermagem, reorientar suas práticas com propósito de acolher, gerar vínculo e assistir de forma satisfatória, respeitando a história, singularidade e especificidade de cada ser humano⁶.

Dentro desta perspectiva, é importante agir em prol da população idosa, com vista em discussões a respeito das questões que resultem em possíveis tomadas de decisões e estímulo no desenvolvimento de práticas que assegurem a adesão de um estilo de vida mais saudável. Nessa linha de pensamento, o enfermeiro apresenta-se como uma peça fundamental para o desenvolvimento de práticas educativas que corroborem tanto na saúde individual quanto coletiva, contribuindo para a transformação da realidade⁷.

Compreendendo a necessidade de intervenções através de ações problematizadoras, onde o sujeito seja pleno na execução das estratégias juntamente com a enfermagem, o presente estudo objetivou descrever o relato de experiência vivenciado durante oficinas de Educação em Saúde sobre o processo de envelhecimento pela ótica do idoso pautado nos constructos de Paulo Freire.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que retrata oficinas executadas por alunos de enfermagem e extensionistas do projeto intitulado "A prática da Educação em Saúde pela Enfermagem no Núcleo de Atenção ao idoso - NAI da Universidade Federal de Pernambuco/UFPE" junto a pessoas idosas participantes do NAI do município de Recife.

Criado em 1999, o Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI) é uma unidade ambulatorial de atenção à saúde do idoso, vinculado à Universidade Federal de Pernambuco, com o objetivo de oferecer atendimento multiprofissional e individual aos idosos, além de oferecer dinâmicas de grupo com vistas na promoção/recuperação e melhoria da saúde dos idosos.

Para tanto, foram realizadas atividades educativas com os idosos que aguardavam atendimento em sala de espera no NAI. As ações ocorreram nas dependências do Núcleo de Atenção ao Idoso, no mês de Dezembro de 2013 com duração média de duas horas, utilizando-se como estratégia de intervenção a oficina, a qual é referida como um método que oportuniza a criação de espaço de reflexão ao permitir que os participantes integrem as atividades de forma ativa⁸.

As ações realizadas foram voltadas para os idosos através do processo de educação em saúde que teve como fonte norteadora os constructos de Paulo Freire, dentre eles, autonomia, liberdade, diálogo e problematização.

As atividades foram divididas em duas etapas. Inicialmente, houve a dinâmica do crachá, na qual cada participante, através do uso de cartolinas e canetas coloridas, construiu e escreveu seu nome em um crachá, permitindo a identificação para o

grupo, com o intuito de integrar os participantes, esta etapa teve duração média de quarenta minutos. Em seguida, foi oferecido aos idosos materiais como: tesouras, revistas, colas, e cartolinas para a confecção de dois painéis com a pergunta norteadora: Envelhecer é? Esta etapa teve em média uma hora e vinte minutos de duração. Após a elaboração dos painéis era montada uma roda de conversas, permitido aos idosos o compartilhamento de experiências e vida e a discussão acerca do envelhecimento saudável.

RESULTADOS

A oficina do crachá teve como intuito a apresentação individual dos integrantes do grupo de extensão e os idosos, promovendo uma aproximação através do diálogo, além de assegurar a identificação dos participantes durante toda ação. Dessa forma, cada integrante identificar-se para o grupo com uma breve explanação acerca do que gosta de fazer, os laços familiares e as experiências vividas.

Na oficina de corte e colagem, com a utilização de revistas, os idosos recortaram imagens que demonstraram atividades que eles gostavam de fazer e que representava o momento atual de suas vidas. Posteriormente, dois cartazes foram construídos, permitindo aos facilitadores espaço para uma discussão sobre diversos assuntos levantados pelos idosos, como as limitações da idade, as necessidades do processo adaptativo desta fase, além do envelhecimento saudável.

Os idosos representaram o envelhecimento através de situações que para eles referenciavam os pontos positivos e negativos da velhice, alguns recortaram pessoas sorrindo, *hobbys* (cozinhar, viajar, decorar a casa) ou que eles gostariam de continuar fazendo e que atualmente acreditavam não seres mais capazes (uso do computador, aprender a dirigir, dificuldade na leitura), enquanto que outras imagens relatavam a percepção sobre saúde, como: pessoas caminhando no parque e famílias unidas.

Um aspecto bastante relevante durante essa ação foi a associação entre a idade e as doenças crônicas. Alguns participantes atrelaram que a velhice favorece o desenvolvimento de doenças como *Diabetes Mellitus*, Hipertensão Arterial Sistêmica, Osteoporose e Câncer.

Apesar das percepções sobre o envelhecimento estarem arraigadas no acometimento das doenças crônico-degenerativas, isto não significa que o idoso não possa ter qualidade de vida, pois este é um processo delicado quanto a modificações funcionais de qualquer ser humano, sendo importante a atuação da enfermagem no reconhecimento das necessidades do idoso e na construção de saberes que garantam novas formas de adaptação frente à velhice.

De modo geral, os idosos presentes nas ações educativas expuseram as mesmas insatisfações, dentre elas: às limitações físicas, doenças e as mudanças no corpo. Por outro lado, reconheceram que a velhice proporciona mais tempo para o lazer e para realização de atividades que na fase adulta não

foram possíveis. Os facilitadores observaram que os idosos inscritos em grupos operativos eram bastante ativos, estes praticavam atividade física e estavam envolvidos em oficinas e cursos ofertados pela UFPE.

Levando em consideração as diversas imagens do envelhecimento em confronto às populações ou grupos sociais, é notória a influência da classe socioeconômica, da participação em atividades e da ocupação individual, o que predispõe a existência de recursos para a saúde, dando suporte e significado à fase da vida, identidade e motivação a esse idoso⁹.

As oficinas permitiram aos facilitadores e aos idosos o reconhecimento de que a saúde na velhice não está relacionada somente ao bem estar físico, mas ao contexto de inserção do idoso, em relação a lazer, socialização, ou seja, um processo que percorre etapas que envolvem a família, a sociedade e o próprio indivíduo.

DISCUSSÃO

Faz-se necessário que o profissional compreenda os significados que motivam as pessoas a adotarem práticas saudáveis, para que em seu planejamento sejam considerados fatores, como: cultura, experiências e percepção do mundo. É preciso acreditar na mudança comportamental dos indivíduos e ao mesmo tempo permitir que sejam curiosos sobre determinada situação para que a aprendizagem seja mútua e positiva¹⁰.

A qualidade de vida e a satisfação nesta etapa se posicionam em diversos momentos como uma fase de dependência, sendo importante a distinção do que esses idosos estão mais sujeitos, no que se refere às doenças e como podem minimizar esses acometimentos. Alguns idosos apresentam declínio no estado de saúde e nas competências cognitivas precocemente, enquanto outros vivem saudáveis até idades muito avançadas¹¹.

A demanda dos idosos nos serviços de saúde pode estar relacionada com a situação clínica atual, o acesso e à resolutividade dos serviços ofertados e à qualificação dos profissionais. Nesse ínterim, os profissionais de saúde e, em especial o enfermeiro, precisam desenvolver ações destinadas a contribuir com a prevenção de doenças e suas complicações, auxiliando os idosos a desenvolverem sua capacidade funcional¹².

O aparecimento progressivo de doenças com o avançar da idade sustentam, uma concepção de que o processo de envelhecimento é acompanhado de perdas estruturais e funcionais, que favorecem o aparecimento de doenças crônicas degenerativas que podem comprometer uma qualidade de vida adequada¹³. Mesmo com todas as alterações fisiológicas o processo de envelhecimento pode ser bem-sucedido, ativo e produtivo, basta que os indivíduos reconheçam suas necessidades e se tornem pró-ativos em favor de sua saúde.

A ação educativa em saúde é um processo dinâmico que objetiva a capacitação dos indivíduos e/ou grupos em busca da melhoria das condições de vida. Destaca-se que

nesse processo os indivíduos podem ou não adotarem os novos comportamentos frente aos problemas de saúde. Não basta apenas o seguimento das normas estabelecidas pelos profissionais, e sim realizar a educação em saúde num processo que estimule o diálogo, a indagação, a reflexão, o questionamento e a ação partilhada⁵.

A estratégia da educação em saúde é um processo dinâmico e o espaço do grupo representou um aprendizado significativo para todos os participantes. Os profissionais de saúde como mediadores da atividade foram capazes de estimular o diálogo, a indagação e a reflexão. Além disso, puderam rever e, também reorientar suas práticas. Deste modo os encontros no grupo são problematizadores, refazendo modos de pensar e de agir, sendo um espaço de construção do saber e trocas efetivas⁶.

A educação implica em uma intervenção no mundo, que se alicerça em uma prática mobilizadora, que exige compartilhamento do conhecimento científico e empírico. Esse processo deve ser preparado sem arrogância, pelo contrário, com humildade. É o respeito jamais negado ao educando, ao seu saber de experiência, que deve ser buscado com ele¹⁰.

As oficinas permitiram aos facilitadores e aos idosos o reconhecimento de que a saúde na velhice não está relacionada somente ao bem estar físico, mas ao contexto de inserção do idoso, em relação ao lazer e a socialização, ou seja, um processo que percorre etapas que envolvem a família, a sociedade e o próprio indivíduo.

As ações realizadas podem ser consideradas como meios favoráveis de aprendizado na troca de informações sobre a saúde do idoso, visando a informação sobre prevenção e o controle dos principais problemas de saúde do envelhecimento¹². A partir disso, é possível realizar uma necessária aproximação dos profissionais de enfermagem com a realidade e compromisso com o esse público, identificando-se neles e a partir deles constituir os processos educativos¹⁴.

Nas atividades de educação em saúde, a escuta qualificada significa o desenvolvimento da capacidade de ouvir as narrativas e lembrar que a narração de um fato permite modificar a maneira de encará-lo e agir sobre determinado contexto. Saber ouvir é uma habilidade que deve ser aprendida na educação em saúde e no cuidado de enfermagem¹⁰.

O papel do enfermeiro no contexto da promoção da saúde para a pessoa idosa, contribui na construção da autonomia do mesmo, reconhecendo-o como sujeito ativo em seu processo de saúde, bem como possibilitando a apreensão de conhecimentos relacionados às particularidades desta população, priorizando as questões demográficas e epidemiológicas, diferenciando as alterações fisiológicas e patológicas no processo de envelhecimento¹⁵.

A enfermagem sugere práticas humanizadoras, compreensivas e responsáveis pela manutenção do bem-estar físico, mental e biológico por intermédio de planos de cuidados terapêuticos e acolhedores, que permitam ao idoso uma convivência salutar dentro de suas limitações e possibilidades, que possam vir a ocorrer¹⁶.

É necessário reconhecer que os profissionais devem estar preparados para o cuidado da população idosa, não só no contexto da cura ou reabilitação das enfermidades, mas na atuação de atividades que promovam momentos de reflexão por parte dos idosos junto com os profissionais na atuação de adoções de práticas de saúde, tendo em vista que os mesmos são mais vulneráveis a incapacidades ou debilidades físicas.

CONCLUSÃO

Trabalhar a temática do envelhecimento com os idosos no NAI direcionaram para discussões enriquecedoras, em que os mesmos expuseram seus medos, preconceitos e opiniões, permitindo assim reflexões sobre as atividades no processo de promoção da saúde e prevenção de agravos na velhice.

Foi reconhecida a importância da equipe de enfermagem nesse processo, em que partindo da participação do sujeito de seu cuidado é possível o planejamento e construção das ações que proporcionam uma melhoria na qualidade de vida desses idosos através do diálogo e uma educação problematizadora quebrando um paradigma do modelo impositivo, verticalizado, contribuindo para a autonomia do sujeito.

Nesta percepção, faz-se necessário a continuação de atividades extensionistas nas Universidades, utilizando como uma das estratégias o uso de oficinas voltadas para a promoção da saúde dos idosos, ressaltando a presença de profissionais de enfermagem, que através de uma visão holística do cuidar podem contribuir dentro de uma equipe multidisciplinar de um serviço gerontogeriatrico.

Concluindo, as atividades permitiram uma visão diferenciada e uma maior compreensão sobre o envelhecimento não só para os idosos, mas principalmente para os facilitadores que no estreitamento e formação de vínculo entre educador-educando possibilitou a troca de saberes e construção conjunta de novos conhecimentos.

REFERÊNCIAS

1. Zambone AMS, Ribeiro AF, Teixeira AC. O estado democrático de direito e os direitos da pessoa idosa - a proteção em relação aos crimes contra o idoso. Revista do Curso de Direito da Faculdade de Humanidades e Direito [Internet]. 2013 [cited 2015 jul 15];10(10):66-77. Available from: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/RFD/article/viewFile/4784/4065> DOI: <http://dx.doi.org/10.15603/2176-1094/rcd.v10n10p66-77>
2. Silva KM, Santos SMA, Souza AIJ. Reflexões sobre a Necessidade do Cuidado Humanizado ao Idoso e família. Sau. & Transf. Soc. 2014;5(3):20-4,. Available from: <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/2423/3991>
3. Kim DD, Araujo ALL, Tsai AIA, Kojima FH, Takashima GSI, LFO Junior. Saber é prevenir: uma nova abordagem no combate ao câncer de mama. Ciênc. saúde coletiva. 2010 [cited 2015 jul 08];15(1):1377-81. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000700047 DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000700047>
4. Cervera DPP, Parreira BDM, Goulart BF. Educação em saúde: percepção dos enfermeiros da atenção básica em Uberaba (MG). Ciênc saúde coletiva [Internet]. 2011 [cited 2015 jan 22];16(Supl.1):1547-54. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000700090 DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000700090>

5. Araújo VS, Guerra CS, Moraes MN, Braga LS, JB Silva, MD Dias. Nexus and challenges of health education for elderly in primary care. *J Nurs UFPE on line*. 2013;7(5):1311-8.
6. Domingues PS, Daher DV, Pinto AA. Health education as a possibility for health promotion of men. *Rev enferm UFPE on line*. 2012;6(12):3034-40.
7. Oliveira AM, Pozer MZ, Silva TA, Parreira BDM, Silva SR. Ações extensionistas voltadas para a prevenção e o tratamento do câncer ginecológico e de mama: relato de experiência. *Rev esc enferm USP [Internet]*. 2012 [citado 2015 fev 13];46(1):240-5. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n1/v46n1a32.pdf>. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342012000100032>
8. Rodrigues ACS, Vieira GL, Torres HC. A proposta da educação permanente em saúde na atualização da equipe de saúde em Diabetes Mellitus. *Rev Esc Enferm USP*. 2010;44(2):531-37. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342010000200041>
9. Santos MV. O processo participativo de idosos através de experiências e práticas do movimento de educadores populares. *Rev APS*. 2011;14(4):378-88.
10. Freire P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra; 2010.
11. França ISX, Medeiros FAL, Sousa FS, Baptista RS, Coura ASC, Souto RQ. Condições referidas de saúde e grau de incapacidade funcional em idosos. *Rev Rene*. 2011;12 (2):333-41.
12. Batista NNLA, Vieira DJN, Silva GMP. Caracterização de idosos participantes de atividade física em um centro de convivência de Teresina-PI. *Enfermagem. Enferm. foco (Brasília)*. 2012;3(1):07-11.
13. Guerra ACLC, Caldas CP. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2010; 15(6):2931-40. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000600031>
14. Santos MV. O processo participativo de idosos através de experiências e práticas do movimento de educadores populares. *Rev APS*. 2011;14(4):378-88.
15. Freitas CASL, Silva MJ, Vieira NFC, Ximenes LB, Brito MCC, Gubert FA. Evidências de ações de enfermagem em promoção da saúde para um Envelhecimento ativo: revisão integrativa. *Estud. Interdiscip. envelhec*. 2010;15(2):265-77.
16. Silva MV, Figueiredo MLF. Idosos institucionalizados: uma reflexão para o cuidado de longo prazo. *Enferm. foco (Brasília)*. 2012;3(1):22-4.