

## ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE PARA UM GRUPO DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

### HEALTH PROMOTION ACTIVITIES FOR A GROUP OF ELDERLY: AN EXPERIENCE REPORT

### ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES: UN RELATO DE EXPERIENCIA

Calíope Pilger<sup>1</sup>, Kelly Holanda Prezotto<sup>2</sup>, Jéssica Dal Santos Ottoni<sup>3</sup>, Daniele Cristina Rodrigues Lima<sup>4</sup>, Renata Zanelatto<sup>5</sup>, Audinéia Martins Xavier<sup>6</sup>, Raquel de Mello<sup>7</sup>

#### RESUMO

**Objetivo:** Atividades de promoção à saúde consistem em meios de buscar a melhoria da qualidade de vida de uma população. Este estudo é um relato de experiência que teve como objetivo descrever a experiência de uma atividade extensionista, realizada com um grupo de idosos, desenvolvida por acadêmicos dos cursos de enfermagem, fisioterapia, nutrição e educação física, de uma universidade estadual em parceria com o município de Guarapuava/PR. **Método:** O projeto de extensão foi desenvolvido semanalmente, com um grupo de idosos de um bairro no município estudado, entre fevereiro de 2009 e fevereiro de 2011. Foram realizadas atividades de educação em saúde, lúdicas, de dança e música. **Resultados:** Ao final das atividades percebeu-se melhoria da autoestima e do conhecimento sobre saúde entre os idosos. **Conclusão:** Dar voz ao idoso, ouvir suas histórias, realizar atividades físicas e recreativas e incentivar a socialização são ferramentas de estudo e conhecimento para estudantes, família e comunidade.

**Palavras-chave:** Idoso; Saúde de grupos específicos; Atenção primária de saúde.

#### ABSTRACT

**Objective:** Health promotion activities consist of seeking ways to improve the quality of life of a population. This paper is an experience report that aimed to describe the experience of an extension activity conducted with a group of elderly, developed by students of nursing, physiotherapy, nutrition and physical education in a State University in partnership with the Guarapuava/PR. **Method:** The extension project was developed weekly with a group of elderly of a district from the municipality, from February 2009 to February 2011. Activities were carried out health education, leisure, dance and music. **Results:** At the end of the activities realized to improve self-esteem and knowledge about health among the elderly. **Conclusion:** Giving voice to the elderly, hearing their stories, physical activities, recreational and encourage socialization are study tools and knowledge to students, family and community.

**Key-words:** Aged; Health of Specific Groups; Primary Health Care.

<sup>1</sup> Enfermeira. Doutora em Ciências. Docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão. E-mail: [caliopepilger@hotmail.com](mailto:caliopepilger@hotmail.com). Endereço: Rua Dr. Lamartine Pinto de Avelar, 1120, Setor Universitário, Catalão – GO, cep.75704-020.

<sup>2</sup> Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Docente do departamento de enfermagem da Universidade Luiz Meneguel. E-mail: [kellyhprezotto@hotmail.com](mailto:kellyhprezotto@hotmail.com).

<sup>3</sup> Discente do curso de enfermagem da UNICENTRO. E-mail: [jessica\\_dal\\_santos@hotmail.com](mailto:jessica_dal_santos@hotmail.com).

<sup>4</sup> Discente do curso de enfermagem da UNICENTRO. E-mail: [dannyetalima@hotmail.com](mailto:dannyetalima@hotmail.com)

<sup>5</sup> Discente do curso de enfermagem da UNICENTRO. E-mail: [renataznto@hotmail.com](mailto:renataznto@hotmail.com)

<sup>6</sup> Fisioterapeuta. Mestre em Ciências da Saúde. Docente da Faculdade Estácio – Macapá - AP. E-mail: [rmello@seama.edu.br](mailto:rmello@seama.edu.br)

<sup>7</sup> Enfermeira da Secretaria Municipal de Saúde de Guarapuava – PR. Mestranda da Universidade Estadual do Centro Oeste do Paraná. E-mail: [audi.xavier@hotmail.com](mailto:audi.xavier@hotmail.com)

## RÉSUMEN

**Objetivo:** Actividades de promoción de la salud consiste en la búsqueda de formas de mejorar la calidad de vida de una población. El presente trabajo es un relato de experiencia que tuvo como objetivo describir la experiencia de una actividad de extensión realizado con un grupo de personas de edad avanzada, desarrollada por estudiantes de enfermería, fisioterapia, nutrición y educación física en la Universidad Estatal en colaboración con el Guarapuava/PR. **Método:** El proyecto de ampliación se desarrolla semanalmente con un grupo de personas mayores del un distrito del municipio, a partir de febrero 2009 a febrero 2011. Las actividades se llevan a cabo educación para la salud, el ocio, la danza y la música. **Resultados:** Al final de las actividades realizadas para mejorar la autoestima y el conocimiento sobre la salud entre las personas mayores. **Conclusión:** Dar voz a las personas mayores, escuchando sus historias, actividades físicas, recreativas y fomentar la socialización son las herramientas y conocimientos a los estudiantes, la familia y la comunidad de estudio.

**Palabras - clave:** Anciano; Salud de Grupos Específicos; Atención Primaria de Salud.

## INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e, no Brasil, as modificações ocorrem de forma acelerada. As projeções mais conservadoras indicam que, em 2020, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos, com um contingente superior a 30 milhões de pessoas.<sup>1-2</sup> A população idosa está definida como a população de 60 anos ou mais, tal como definido pelo marco legal da Política Nacional do Idoso e Estatuto do Idoso.<sup>3</sup>

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define que o eixo principal da atenção ao idoso não pode ser simplificado apenas pelo assistencialismo.<sup>4</sup> Os países precisam desenvolver políticas amplas e intersetoriais que assegurem o envelhecimento saudável.<sup>5</sup>

No processo de envelhecimento, o enfermeiro e os demais profissionais envolvidos devem atuar junto ao idoso e seus familiares, apoiando suas decisões, ajudando-os a aceitar as alterações na imagem corporal, quando existentes, em um processo educativo e que vise

à satisfação das necessidades individuais e sociais.<sup>6</sup>

Devido à importância de oportunizar estes conhecimentos sobre educação em saúde, proporcionar atividades para o bem-estar físico, mental e social, sugerem-se projetos de extensão que envolvam profissionais, docentes e acadêmicos, visto que estes, futuramente, serão profissionais que estarão no mercado de trabalho e necessitam de capacitação e experiências.<sup>7</sup>

Diante deste contexto, este relato teve como objetivo descrever a experiência de uma atividade extensionista, realizada com um grupo de idosos, desenvolvida por acadêmicos dos cursos de enfermagem, fisioterapia, nutrição e educação física, de uma universidade estadual em parceria com o município de Guarapuava/PR.

Pode-se compreender a saúde como uma adaptação positiva do indivíduo ao meio. Apesar da existência de uma doença ou alguma limitação é preciso manter um estado de equilíbrio físico, mental, social e espiritual. Sendo assim, é necessária a compreensão e

assistência aos múltiplos fatores que interferem no processo de saúde-doença.

A saúde como algo além da ausência de doenças vai, certamente, ao encontro da ideia de que promoção à saúde focaliza o implemento da saúde e não o enfoque sobre qualquer patologia ou agravo específico. Este sentido positivo da saúde consta na definição de saúde da Constituição da OMS, de 1948, que trouxe o conceito e definição de promoção à saúde como o processo de capacitação das pessoas para aumentar e melhorar o controle sobre sua saúde. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social um indivíduo ou grupo deve ser capaz de identificar e realizar aspirações, satisfazer necessidades e transformar ou lidar com os ambientes. Não é apenas responsabilidade de um setor e vai além dos estilos de vida saudáveis para o bem-estar.<sup>8</sup>

Ainda no relatório da OMS considera-se que a promoção de saúde inscreve-se nos seguintes pontos categoriais: destina-se à população em geral, no contexto da vida cotidiana e não apenas à população doente ou em risco; tem como objetivo as ações relativas aos determinantes e/ou causas de saúde e envolvimento direto com a população alvo; atua por meio da combinação de métodos e perspectivas diversas; e descreve que todos os profissionais de saúde têm um papel fundamental na promoção da saúde e prevenção da doença. E identifica cinco áreas principais de intervenção em promoção de saúde: considera o acesso livre à saúde, excluindo qualquer fonte de

desigualdade; o melhoramento do ambiente onde a pessoa está inserida, seja familiar ou laboral; o fortalecimento das redes sociais de apoio; a promoção de estilos de vida saudáveis, através da aprendizagem de novos comportamentos e desenvolvimento de estratégias de *coping*; e o aumento de conhecimentos e informações sobre a saúde.<sup>8-9</sup>

Com base no conceito de promoção à saúde da OMS é necessária uma reestruturação de alguns paradigmas da política de saúde para os idosos, para maior envolvimento, interação e coordenação em todos os níveis, como na promoção, prevenção e reabilitação, a fim de manter a autonomia, independência do idoso, nos recursos comunitários e familiares. Além da necessidade de realização de parcerias com universidades, institutos de pesquisa, secretarias de saúde, serviço social, com intuito de realizar atividades de educação para a saúde, pesquisas e projetos que visem à melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos idosos.

## MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva.

O projeto de extensão foi desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde da Família, que assiste às famílias de um bairro específico do município de Guarapuava/PR. Este possuía população estimada, em 2009, de 172.725 habitantes, com porcentual de 8,7% de idosos.<sup>10</sup>

Os participantes foram os idosos cadastrados no grupo de convivência da terceira

idade do bairro estudado, existente há três anos. Com um número de participantes assíduos que variava de 20 a 40 idosos.

O trabalho de extensão foi desenvolvido por seis alunos de enfermagem, duas alunas de nutrição, três de fisioterapia e duas de educação física, acompanhados pelos professores participantes do projeto e pela enfermeira da Unidade Básica de Saúde. O projeto teve carga horária de oito horas semanais, com início em fevereiro de 2009 e término em dezembro de 2011, com protocolo nº 9.584, de 07 de julho de 2011, da UNICENTRO/PR. Os encontros ocorreram em um espaço cedido por uma igreja do bairro.

As atividades de promoção à saúde desenvolvidas pelos acadêmicos englobavam atividades físicas (alongamentos, caminhadas, exercícios que trabalhavam com a coordenação fina, flexibilidade, entre outros), recreativas (brincadeiras, músicas, desenhos e pinturas), oficinas de educação em saúde (abordava assuntos de acordo com o interesse e conhecimento dos participantes), passeios turísticos e visitas a outros grupos do município. As ações realizadas foram estruturadas e organizadas por meio da percepção das necessidades e limitações dos participantes.

A partir da organização dos encontros iniciaram-se as atividades, utilizando-se, continuamente, a observação participante e a entrevista informal, como formas de captar informações. A observação participante possibilitou apreender atitudes e olhares que

acompanhavam as falas dos sujeitos no momento que desenvolviam as ações recreativas, educativas, físicas e de socialização. Realizou-se uma análise descritiva das entrevistas informais e observação participante, visando conhecer os benefícios que este projeto proporcionou para a vida dos idosos.

O eixo de abordagem e o referencial teórico que ofereceu suporte aos docentes e acadêmicos para avaliar e analisar as atividades foram os eixos que norteiam o conceito de promoção à saúde da OMS.<sup>8</sup> O projeto seguiu as orientações da Resolução 466/2012 do Ministério da Saúde, respeitando todos os princípios éticos que envolvem as pesquisas científicas.

No sentido de avaliar o impacto das atividades na vida dos idosos participantes do grupo foram resgatadas, a partir das entrevistas informais e das ações propostas, questões sobre a importância do grupo para a sua vida e o que este representava para a promoção de sua saúde.

## RESULTADOS

Percebeu-se, no decorrer do projeto, significativa evolução e desenvolvimento do senso reflexivo, crítico e participativo e, também, a participação efetiva, dinamismo, comunicação, pois o grupo já existia no bairro há três anos. O vínculo estabelecido pelo grupo durante este período facilitou o trabalho dos acadêmicos, visto que foi possível realizar atividades mais dinâmicas que exigiam

conhecimento e confiança prévia entre os participantes.

No decorrer dos encontros verificou-se grande diversidade cultural, de personalidades e vivências, proporcionando relações interpessoais interessantes e proveitosas, tanto para os acadêmicos e professores, quanto para os próprios idosos, pois havia troca de experiências, possibilitando a construção de conhecimentos de todos os envolvidos. Outro resultado observado foi a recordação de momentos e acontecimentos vividos pelos idosos, quando abordados diferentes assuntos na oficina de educação em saúde, facilitando o diálogo, a discussão e a troca de experiência entre todos os participantes do grupo.

A partir das vivências relatadas informalmente pelos idosos, da observação dos acadêmicos e por meio da estruturação das atividades propostas foram construídas duas categorias, as quais procuraram compreender o modo como as atividades do grupo têm promovido a saúde dos participantes, que foram: promoção da saúde física e promoção da socialização. Estas categorias compuseram parte dos resultados desta atividade extensionista e auxiliaram nas respostas para o objetivo proposto.

Durante a realização do projeto, por meio dos relatos dos idosos sobre a importância do grupo, estes descreveram que houve melhorias em relação ao aspecto físico e biológico, pois muitos não conseguiam realizar atividades simples em casa, ou se queixavam de dores nas

pernas, braços, e após a participação estavam satisfeitos com os resultados, que foram a diminuição das dores e mais flexibilidade nos movimentos.

O organismo, ao envelhecer, modifica-se fisiologicamente e perde continuamente suas competências. A cada ano que passa estas transformações vão se acentuando e podem gerar doenças como artrose, problemas cardiovasculares, respiratórios, obesidade, ansiedade, depressão, entre outras. Diante de todas estas possíveis alterações, a atividade física age positivamente, seja como forma de promoção à saúde, prevenção de doenças e manutenção da autonomia e independência dos idosos.<sup>11</sup>

A preocupação com a incapacidade funcional como assunto de saúde pública justifica-se pelo envelhecimento populacional rápido e intenso, pelo baixo nível socioeconômico e educacional, e pela alta prevalência de doenças crônicas causadoras de limitações funcionais e de incapacidades entre os idosos brasileiros.<sup>12</sup>

Entende-se que, dentro do complexo dinâmico do desenvolvimento humano a promoção da saúde tem como objetivo específico o incremento da vitalidade orgânico-psíquica. A preservação e a melhoria das capacidades vitais podem ser obtidas de várias maneiras: com tecnologias sanitárias e de cuidado, assistência inter e multidisciplinar, efetivando-se a recuperação, tratamento ou prevenção, com educação sanitária<sup>13</sup>, para transformação das

relações sociais e bem-estar físico, mental e social.

Quando abordada a terceira fase da vida, a velhice, é necessário dar atenção a diversos fatores, sejam emocionais, físicos, espirituais e sociais. Alguns dos fatores sociais que precisam de maior cuidado, orientação e acompanhamento nesta fase é a solidão, pelo fato de muitos idosos perderem seu núcleo social de trabalho, advento da aposentadoria, além de ocorrer o fenômeno do ninho vazio, sendo a saída dos filhos de casa, ou, ainda, a viuvez.

A aposentadoria constitui-se como um dos principais desencadeadores das alterações psicológicas e de inserção social, uma vez que traz consigo a desvalorização social e pode representar o ponto de vista emocional, a perda da identidade.<sup>14</sup> Neste contexto, as atividades em grupo podem ajudar a superar estes problemas, já que o grupo permite atividades sociais, relacionais e de movimentos.<sup>11</sup>

Observou-se durante as atividades a grande valorização profissional advinda dos idosos, pois relataram que devido à presença dos acadêmicos e professores os momentos e vivências tornaram-se prazerosos, visto que conversavam com outros idosos, falavam de si, de seus problemas, deixando-os mais tranquilos, calmos e estimulados. Além de resgatar valores pessoais, profissionais, muitas vezes perdidos pela falta de oportunidade deste convívio social.

Na terceira idade, as atividades sociais constituem aberturas para o estabelecimento de novos canais de comunicação entre as pessoas. O

engajamento em atividades de grupo e a existência de um pré-planejamento para a aposentadoria reduz o idoso a exposições frustrantes e risco de solidão. É fundamental que este planejamento englobe uma visão multidimensional, estimulando a distribuição equilibrada do tempo entre afetividade, vida familiar, lazer, participação sociocomunitária e atividade laborativa com tempo reduzido, remunerada ou voluntária.<sup>14</sup>

## DISCUSSÃO

Considerando o crescimento da população de idosos no Brasil, cresce a demanda por estudos que visem à implantação de programas assistenciais e educacionais que incluam e socializem esta parcela da população em atividades que viabilizem seu bem-estar e integridade física, psíquica e social.

A experiência vivenciada com o grupo da terceira idade possibilitou reflexões atinentes às reais necessidades de organização de programas assistenciais e grupos de convivência a esta faixa etária. Verificou-se a necessidade de um trabalho inter e multiprofissional em uma perspectiva de educação continuada, para que, assim, seja oportunizado e estimulado aos idosos o desenvolvimento de suas habilidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais, bem como, motivar a vivência desta fase da vida de forma positiva e com qualidade.

Este relato apresentou a vivência dos docentes e acadêmicos e os benefícios para os

idosos da atividade extensionista. Todavia, para complementar o estudo, poderia ser incluída a percepção dos profissionais que trabalham na Unidade Básica de Saúde sobre a importância do grupo e os benefícios para os idosos usuários da unidade.

## CONCLUSÃO

O enfermeiro e a equipe de saúde no cotidiano de suas atividades devem agir com equidade nas escolhas de suas intervenções, pois os indivíduos, dependendo do estágio de vida que se encontram, possuem necessidades específicas, que precisam ser atendidas de forma diferenciada, e o grupo pode ser um elemento facilitador para o processo de cuidado que envolve a promoção da saúde.

Destaca-se ainda que, os idosos precisam se envolver com atividades de grupo, para facilitar a interação uns com os outros e, assim, refletir sobre sua qualidade de vida, entendendo-se como sujeito deste processo e não apenas como receptor das ações em saúde.

## REFERÊNCIAS

01. Carvalho JAM, Garcia RA. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. *Cad Saúde Pública*. 2003; 19(3):725-33.
02. Veras R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Rev Saúde Pública*. 2009; 43(3):548-54.
03. BRASIL. Lei n. 8.842 de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. *Diário oficial da Republica Federativa do Brasil*. Brasília, 4 de janeiro de 1994. Seção 173:106.
04. Camarano AM, Pasinato MT. Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60? Rio de Janeiro: Ipea, 2004. p.137-168.
05. Veras R, Caldas CP, Araújo DV, Kuschnir R, Mendes V. Características demográficas dos idosos vinculados ao sistema suplementar de saúde no Brasil. *Rev Saúde Pública*. 2008; 42(3):497-502.
06. Pilger C, et al. Compreensão sobre o envelhecimento e ações desenvolvidas pelo enfermeiro na atenção primária à saúde. *Cienc. enferm.* [online]. 2013; 19(1):61-73.
07. Neri AL. Cuidar de idosos no contexto da família. Campinas: Alinea; 2003.
08. OMS (1984). *Bulletin of the World Health Organization*, 62. Genève: OMS, 1984.
09. Dias MR, Duque AF, Silva MG, Durá E. Promoção da saúde: O renascimento de uma ideologia? *Análise Psicológica*. 3 (XXII): 463-473, 2004.
10. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BRA/4/P31A) - População e Desenvolvimento. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Disponível: [www.datasus.gov.br](http://www.datasus.gov.br). 2009. Citado em: 14/05/2011.
11. Victor JF, Vasconcelos FF, Araújo AR, Ximenes LB, Araújo TL. Grupo feliz idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. *Rev Esc Enferm USP*. 2007; 41(4):724-30.
12. Giacomini KC, Peixoto SV, Uchoa E, Lima-Costa MF. Estudo de base populacional dos fatores associados à incapacidade funcional entre idosos na Região metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cad. Saúde Pública*. 2008; 24(6):1260-1270.
13. Campos FC, Teixeira PF. Relatório final de pesquisa “promoção de saúde na atenção básica no Brasil”. Projeto FUNDEP 8966-OPAS/FM/NESCON/ESTUDOS DE CASOS. Belo Horizonte, 2005.
14. Alvarenga LN, Kiyon L, Bitencourt B, Wanderley KS. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Rev Esc Enferm USP*. 2009; 43 (4):796-802

Artigo recebido em 07/02/2013.

Aprovado para publicação em 14/09/2015.