

## AÇÕES EDUCATIVAS VIVENCIADAS COM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Willames Da Silva<sup>I</sup>  
Adriana Lira Rufino De Lucena<sup>II</sup>  
Marília Juliane Albuquerque Araújo<sup>III</sup>  
Dilyane Cabral Januário<sup>IV</sup>  
Kay Francis Leal Vieira<sup>V</sup>  
Rossana de Roci Alves Barbosa Costa<sup>VI</sup>

### RESUMO

O envelhecer acarreta transformações ao indivíduo de ordem fisiológica, biológica e social, exigindo dos profissionais de saúde maior atenção preventiva. Nesta perspectiva de assistência, destaca-se a extensão universitária por proporcionar condições que estimulem a reflexão sobre a condição de vida, saúde e o autocuidado. Trata-se de um relato de experiência acerca das atividades educativas desenvolvidas em um projeto de extensão universitário intitulado “Envelhecimento Saudável: integração ensino-comunidade na promoção à saúde e prevenção de doenças na população idosa”, desenvolvido nas Faculdades de Enfermagem e Medicina Nova Esperança – FACENE/FAMENE, na cidade de João Pessoa–PB, o qual teve como objetivo relatar a experiência de acadêmicos da área de saúde, acerca das ações educativas mediante vivência com idosos no ano de 2016. Foram realizados 28 encontros e destes, participaram 90 idosos, 21 acadêmicos de enfermagem e medicina, 01 docente do curso de enfermagem e 02 psicólogas. Os temas desenvolvidos abordavam as necessidades de saúde, inerentes à faixa etária. Foi percebido, através das ações educativas, a existência de dúvidas sobre o processo de envelhecimento, principalmente, em relação às doenças crônicas e ao autocuidado, como também, a existência de privacidade e respeito aos costumes e valores culturais dessas pessoas no meio familiar. Fato que pode repercutir na saúde física e psicológica do idoso, como também, na sua autonomia e independência. As ações educativas eram desenvolvidas por meio de teatro, oficinas, rodas de conversa, onde, se identificava a participação efetiva dos idosos e o interesse em construir novos aprendizados, fortalecendo a interação do grupo e a motivação no desempenho do autocuidado. Constatou-se que o uso de metodologias ativas com esse grupo etário pode colaborar para a manutenção da saúde e interação social. Acredita-se que, ao por em prática essa metodologia, pode-se ofertar uma forma de envelhecimento saudável e ativo.

### PALAVRAS-CHAVE

Idoso. Educação em saúde. Autocuidado. Enfermagem.

---

I. Acadêmico de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE. Extensionista do projeto Envelhecimento saudável. End.: Rua Mario Duarte da Costa, 180 apt° 002, Bloco B, Gramame. João Pessoa, Paraíba. Cel: (083) 98686-6199. E-mail: willamesdasilva12@gmail.com.

II. Enfermeira. Mestranda em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB. Docente das Faculdades de Enfermagem e Medicina Nova Esperança – FACENE/FAMENE. Coordenadora do Projeto de Extensão Envelhecimento Saudável. João Pessoa, Paraíba.

III. Enfermeira. Graduada pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE.

IV. Acadêmica de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE. Extensionista do Projeto Envelhecimento Saudável, João Pessoa, Paraíba.

V. Psicóloga. Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB. Docente das Faculdades de Enfermagem e Medicina Nova Esperança – FACENE/FAMENE. Colaboradora do Projeto de Extensão Envelhecimento Saudável, João Pessoa, Paraíba.

VI. Psicóloga. Especialista em Avaliação Psicológica (IPOG) e Medicina Psicossomática (ABMP). Mestranda em Saúde da Família pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE. Colaboradora do Projeto de Extensão Envelhecimento Saudável, João Pessoa, Paraíba.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira vivencia, nas últimas décadas, modificações na sua estrutura etária, um vez que a queda da mortalidade e fecundidade, encontram-se atreladas ao processo de crescimento populacional, ocasionando, além de transformações demográficas, as epidemiológicas, sociais e econômicas<sup>1</sup>.

Projeções estatísticas da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que o número de pessoas idosas corresponde a 12% da população brasileira, compreendendo cerca de 18 milhões. Vislumbra-se para 2025 um contingente de 32 milhões, dado que torna o Brasil a sexta maior população de idosos do mundo<sup>2</sup>.

O envelhecer acarreta inúmeras transformações ao indivíduo, entretanto, o estilo de vida adotado durante toda a vida, pode acelerar de forma precoce o surgimento de declínios fisiológico, biológico e psicológico<sup>3</sup>.

No que refere-se às alterações fisiológicas, o indivíduo passa a ter restrição física, devido o decaimento de diversos órgãos em alguns sistemas do organismo, com destaque ao sistema musculoesquelético, o qual, apresenta redução na densidade óssea e massa muscular, enrijecimento dos tendões e ligamentos, aumento da viscosidade do líquido sinovial, eventos que comprometem a capacidade funcional do idoso, reduzindo sua habilidade em desenvolver as atividades básicas e instrumentais diárias, participar do contexto familiar e social. Nessa conjuntura, verifica-se a importância em implementar, neste grupo etário, atividades de educação em saúde que visem proporcionar um envelhecimento saudável e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida<sup>4</sup>.

A educação em saúde visa a promoção, proteção e, principalmente, a prevenção de agravos<sup>5</sup>. Além disso, estimula as pessoas a refletirem sobre sua condição de vida, saúde e as ações exercidas em relação ao autocuidado, como também, sua inter-

ação entre condição de saúde, o meio o qual está inserido e o contexto familiar<sup>6</sup>.

As ações educativas colaboram para a manutenção da saúde dos idosos, edifica mudanças no cotidiano, favorece a reflexão entre o saber popular e o científico, proporciona novos saberes que influenciam as atitudes e práticas, motivando o desenvolvimento de cuidados diários com a saúde, além do estímulo a interação social, condição que potencializa a independência, autoestima e autoconfiança, favorecendo o resgate dos valores pessoais, familiares e sociais, potencializando assim, a adoção de comportamentos saudáveis<sup>7</sup>.

Nesse contexto educativo, destaca-se a Extensão Universitária, por configurar nova estratégia que favorece o processo de ensino aprendizagem, o qual, articula saberes que envolvem o meio acadêmico, científico e a comunidade, colaborando para a formação de cidadãos com novas formas de pensar e agir na saúde<sup>8</sup>. Além disso, oportuniza o saber recíproco, com ênfase em uma comunicação dialógica, favorecendo conhecer as necessidades e potencialidades dos indivíduos, das famílias, induzindo a participação efetiva dos envolvidos.

No tocante aos profissionais de saúde, estes devem atuar privilegiando o diálogo, respeitando a forma de ser e agir das pessoas, conduzindo o processo educativo de forma que os indivíduos não sejam passivos, mas sim, críticos e reflexivos. Quando se diz que, “O conhecimento não se estende do que se julga sabedor até aqueles que se julga não saberem; o conhecimento se constitui nas relações homem-mundo, relações de transformação, e se aperfeiçoa na problematização crítica destas relações”<sup>9</sup>.

Neste contexto, o presente estudo teve como objetivo relatar a experiência de acadêmicos da área de saúde, acerca das ações educativas, mediante vivência com idosos participantes de um projeto de extensão universitário.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência vivenciado por extensionistas de um Projeto de Extensão Universitária intitulado “Envelhecimento Saudável: integração ensino-comunidade na promoção à saúde e prevenção de doenças na população idosa”, pertencente a Faculdades de Enfermagem e Medicina Nova Esperança, localizado no município de João Pessoa-PB.

Durante o ano de 2016, foi proporcionado aos participantes do referido projeto, 28 encontros semanais entre os meses de março a novembro de 2016, (exceto o mês de julho). Participavam das atividades semanais 21 extensionistas (13 de enfermagem e 08 de medicina), 1 docente (1 enfermagem), 2 psicólogas e 90 idosos. As ações educativas eram realizadas 1 (uma) vez por semana, nas terças feiras, no turno da tarde, com duração de 5 horas. Estas eram divididas em 03 (três) etapas.

### Primeira etapa

Foi realizado o acolhimento, através de alongamentos corporais, dinâmicas interativas, seguidos de uma explanação acerca da atividade que seria executada. Uma vez por mês era realizado anamnese e exame físico, para identificar as necessidades de saúde dos idosos, almejando com isso, encaminhá-los para atendimento no centro médico da instituição e implementação de atividades educativas que suprissem as indigências.

### Segunda etapa

Destinou-se a atividade educativa. Os idosos eram divididos em subgrupos (em sala de aula) com o objetivo de proporcionar uma atenção e cuidado mais apropriado, como também, para facilitar a aprendizagem, devido os declínios visuais e auditivos presentes nos participantes

### Terceira etapa

Após a ação educativa, era solicitado aos idosos formar uma grande roda, onde, os mesmos eram questionados sobre o tema desenvolvido, a satisfação com o método utilizado, as dificuldades e facilidades vivenciadas durante o desenrolar da ação.

As atividades eram realizadas por meio de metodologias ativas (jogos, teatros, gincanas, sessões de cinema, festas temáticas, passeios) em que, se colocava em prática métodos que facilitasse o processo de aprendizagem, a interação e a comunicação entre todos os participantes do referido projeto (idosos, acadêmicos e discentes).

Ressalta-se que espaço físico era organizado de acordo com o eixo temático para que os idosos se sentissem esperado pela equipe do projeto, acolhido, condição que favorecia o entrosamento, como também, despertava a imaginação para o tema e assim, estimulava o compartilhamento do conhecimento prévio, o relato de experiências e opiniões, buscando, com isso, orientá-los para as novas tomadas de decisões de seu novo estilo de vida.

Após o compartilhamento, a exposição de materiais interativos e as discussões, acerca do tema, refletiam-se sobre a didática aplicada, solicitando aos idosos que avaliassem o método utilizado, como também, apresentassem sugestões referentes a novas propostas de aplicabilidade temática.

Posteriormente, os extensionistas analisavam o desempenho junto a ação, revendo se os objetivos foram alcançados, verificando a consolidação do trabalho em equipe, para com isso, nas próximas ações estruturar conforme posicionamento dos idosos, como também, das necessidades dos mesmos e do ambiente, e assim, tornar a assistência de cuidado ao idoso mais integral.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com relação a caracterização demográfica dos idosos, verificou-se que tinham uma média de idade entre 62 a 85 anos, sendo 85 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, a maioria viúvas e não alfabetizadas.

Foi percebida, através das ações educativas, a existência de muitas dúvidas em relação ao processo de envelhecimento, principalmente, em relação às doenças crônicas e ao autocuidado. Com também, visualizou-se a falta de privacidade, respeito aos costumes e valores culturais dessas pessoas no meio familiar. Essas condições podem repercutir na saúde física e psicológica do idoso, como também, na sua autonomia e independência.

Nesse contexto, enfatiza-se a importância da Extensão Universitária com esse grupo etário, por permitir ampliar a forma de assistência, o redimensionando das técnicas de cuidado, com ênfase na relação teoria-prática, na perspectiva de inserir um assistir dialógico entre instituição de ensino e a sociedade, oportunizando a correspondência de saberes técnicos, científicos e populares. Desta forma, docentes, discentes e a comunidade são atores no processo de produção

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os idosos tornam-se mais dependentes de cuidados e apoio psicológico, devido ao fato de ter mais predisposição aos processos patológicos. Neste sentido, a extensão universitária é ainda mais importante, pois colabora para manter a estabilidade da saúde através de ações educativas e lúdicas.

As ações educativas têm como finalidade promover a saúde e prevenir as doenças, além disso, proporcionam

de saberes, favorecendo assim, a flexibilidade nas tecnologias do cuidado e a autonomia do indivíduo.

A interação entre os atores envolvidos viabiliza o processo de aprendizagem, por valorizar a existência do ser humano, permitindo um assistir humanizado, vislumbrando as necessidades do indivíduo no âmbito individual e coletivo.

Os projetos de extensão universitária destacam-se pela oferta de ações que ampliam as dimensões do cuidado, especialmente, na saúde do idoso, por enxergar nesse público grande potencial para enfrentar as adversidades que permeiam essa fase.

Diante de todo o contexto, compreende-se que para desempenhar educação em saúde com idosos, precisa-se priorizar sua condição de saúde, necessidades e expectativas. A didática a ser aplicada na ação precisa ser dosada e incorporada de acordo com a capacidade cognitiva do grupo, para assim, o conhecimento ser satisfatório e gerador de novos comportamentos e atitudes que venham a refletir na saúde, bem estar, autonomia, contribuindo para um envelhecimento saudável<sup>10</sup>.

interação social e reflexão sobre o autocuidado.

Constatou-se que o uso de metodologias ativas nas atividades educativas desenvolvidas com os idosos, surtiram efeitos positivos, os quais podem colaborar para a manutenção da saúde e interação social. Acredita-se que, ao por em prática esses métodos, oferta-se uma forma de envelhecimento saudável e ativo.

## EDUCATIONAL ACTIONS LIVING WITH ELDERLY: A REPORT OF EXPERIENCE

### ABSTRACT

Aging brings changes to the individual in terms of a physiological, biological and social order, demanding more preventive attention from health professionals. In the perspective of the assistance, the college extension project is highlighted because it provides a condition that stimulates the reflection on the condition of life, health, and self-care. This is an experience report about the educational activities developed in a college extension project entitled "Healthy Aging: academy-community integration in promotion of health and prevention of diseases in the elderly population", developed in the Nova Esperança College of Nursing and Medicine - FACENE / FAMENE, in the city of João Pessoa-PB, which had the objective of reporting the experience of academics in health area about educational actions through living with elderly people in 2016. A meeting was held, of which 90 elderly people, 21 nursing and medical academics, 1 nursing professor and 2 psychologists participated. The themes developed addressed the health needs inherent to the age group. The existence of doubts about the aging process, especially in relation to chronic diseases and self-care, as well as the existence of privacy and respect for the customs and cultural values of these people in the family environment were perceived through educational actions affected on the physical and psychological health of the elderly, as well as their autonomy and independence. The educational actions were developed through theater plays, workshops, conversation circles, where the effective participation of the elderly was identified and the interest in building new learning, strengthening group interaction and motivation in the performance of self-care. It was found that the use of active methodologies with this age group can contribute to the maintenance of health and social interaction. It is believed that by putting this methodology into practice one can offer a healthy and active form of aging.

### KEYWORDS

Elderly. Health education. Self-care. Nursing.

### REFERÊNCIAS

- 1 Berlezi EM, Farias AM, Dallazen F, Oliveira KR, Pillatt AP, Fortes CK, Como está a capacidade funcional de idosos residentes em comunidades com taxa de envelhecimento populacional acelerado. *Revista Brasileira Geriatria Gerontologia*. Rio de Janeiro 2016 acesso em 05 jul 2017; 19(4): 643-652 p. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/4038/403847457009>
- 2 Magalhães CC, JuniorCVS, Consolin-Colombo FM, Nobre F, Fonseca FAH, Ferreira JFM. *Tratado De Cardiologia SOCESP*. 3. ed. São Paulo: Manole; 2015
- 3 Almeida RFF, Reis LA. Análise da produção científica no Brasil sobre envelhecimento e quedas, RBCEH, Passo Fund. 2016 acesso em 12 jun 2017; 2(13): 242-253 p. Disponível em <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/viewFile/5948/pdf>
- 4 Carvalho IFC, Bortolotto TB, Fonseca LCS, Scheicher ME. Uso da bandagem infrapatelar no desempenho físico e mobilidade funcional de idosas com história de quedas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro (RJ) 2015 Acesso em: 12 de Ago. 2017; 1(18):119-127 p. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n1/1809-9823-rbgg-18-01-00119.pdf>
- 5 Mallmann DG, Neto NMG, Sousa JC, Vasconcelos EMR. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*. Jun. 2015. Acesso em 10 de Ago. 2017; 6(20): 1763-1772 p. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/630/63038653012.pdf>
- 6 Piza AF, Matsuchitabc HLP. Importância da Educação em Saúde na Terceira Idade. *UNICIÊNCIAS*. Dez. 2015 acesso em: 30 de

ago 2017; 19( 2): 161-168 p. Disponível em: [www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/uniciencias/article/view/3595/3126](http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/uniciencias/article/view/3595/3126)

7 Souza AMV, Abreu AM, Souza AG, Pereira KG, Souza LPS, Figueiredo et al. Grupos educativos para idosos na Estratégia Saúde da Família: uma nova perspectiva. Renome 2014 acesso em 17 jan 2017; 2(3): 162-169 p. Disponível em: <http://www.renome.unimontes.br/index.php/renome/article/view/74/106>

8 SILVA AFL, RIBEIRO CDM, SILVA JÚNIOR AG. Pensando extensão universitária como campo de formação em saúde: uma ex-

periência na Universidade Federal Fluminense, Brasil. Interface-comunicação, saúde, educação 2013 acesso em 15 de set. de 2017; 17(45): 371-84 p. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/1801/180127931010/>

9 FREIRE, Paulo. Extensão ou Comunicação. 13a ed. São Paulo: Paz e Terra; 2006

10 Carvalho BGC, Montenegro LC. Metodologias de comunicação no processo de educação em saúde. R. Enferm. Cent. O. Min. mai/ago. 2012 acesso em 27 de agt. 2017; 2(2): 279-287 p. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/148/0>