TRABALHO COMPLETO
FULL PAPER
XXVII SEPE
Simpósio de Ensino, Pesquisa e Extensão
Teaching, Research and Extension Symposium
ISSN: 2316-9745
CIÊNCIA E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL
SCIENCE AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT
UFN
https://doi.org/10.48195/sepe2023.27366

EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE COMO ESTRATÉGIAS DA POLÍTICA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA

Lucas Ricardo Piasseski da Silva Weber[1]; Alice Guadagnini Leite [2]; Laura Vendrame Pellegrin [3]; Maria Jessica Gomes da Silva[4]; Fabiana Porto da Silva[5]; Juliana Silveira Colomé[6]

RESUMO

Objetivo: Relatar uma atividade extensionista de educação e promoção da saúde como estratégias da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, realizado no primeiro semestre do ano de 2023, na disciplina de Políticas Públicas em Saúde do Curso de Enfermagem da Universidade Franciscana. A atividade utilizou metodologias participativas e foi desenvolvida em uma casa geriátrica para religiosas, situada no município de Santa Maria, interior do Rio Grande do Sul. **Resultados e Discussões:** A dinâmica da atividade foi organizada em cinco momentos, nos quais foram abordadas temáticas relacionadas à quedas, alimentação, sono, atividade física e, especificamente, sobre a existência da política de saúde da pessoa idosa. **Conclusão:** Considera-se que a atividade extensionista contribuiu para o estímulo à autonomia e autocuidado das residentes de cada geriátrica. Ainda, a forma educativa lúdica e interativa de desenvolvimento da atividade proporcionou um momento de promoção da saúde tanto para as residentes da casa como para os estudantes de Enfermagem.

Palavras-chave: Educação e promoção da saúde; Política Nacional do Idoso; Qualidade de Vida; Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: To report an extension activity of education and health promotion as strategies of the National Health Policy for the Elderly. **Methodology**: This is an experience report, carried out in the first semester of 2023, in the subject of Public Health Policies of the Nursing Course at the Franciscan University. The activity used

Acadêmico de Enfermagem da Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. E-mail: lucas.weber@ufn.edu.br
[2] Acadêmico de Enfermagem da Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. E-mail: lucas.weber@ufn.edu.br
[3] Acadêmica de Enfermagem da Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. E-mail: laura.pellegrin@ufn.edu.br
[4] Acadêmica de Enfermagem da Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. E-mail: maria.jessica@ufn.edu.br
[5] Mestre em Ciências da Saúde e da Vida Professora da Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. Orientadora. E-mail: fabiana.silva@ufn.edu.br
[6] Doutora em Enfermagem. Professora da Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria/RS. Orientadora. E-mail: juliana@ufn.edu.br

participatory methodologies and was developed in a geriatric home for nuns, located in the municipality of Santa Maria, in the interior of Rio Grande do Sul. **Results and Discussions**: The dynamics of the activity were organized into five moments, in which themes related to falls, nutrition, sleep, physical activity and, specifically, on the existence of a health policy for the elderly. **Conclusion**: It is considered that the extension activity contributed to stimulating the autonomy and self-care of residents of each geriatric unit. Furthermore, the playful and interactive educational way of developing the activity provided a moment of health promotion for both the residents of the house and the Nursing students. Keywords: Education and health promotion; National Elderly Policy; Quality of life; Nursing.

Keywords: Education and health promotion; National Policy for the Elderly; Sleep; Food; Fall.

Eixo Temático: Atenção integral e Promoção à Saúde (AIPS).

1. INTRODUÇÃO

Segundo a legislação Brasileira toda pessoa com idade igual ou superior a 60 anos é considerada idosa, sendo amparada pela Lei 14.423/2022, que dispõe de políticas voltadas a esse público. Esta, garante uma assistência à saúde em todo o percurso do envelhecimento, de modo a proporcionar ações de promoção e educação em saúde (BRASIL, 2006; 2022). Dessa forma, o perfil demográfico brasileiro vem mudando progressivamente, garantindo alterações consideráveis em seus níveis etários. Fato esse, deve-se pela redução das taxas de fecundidade e de mortalidade, gerando uma maior expectativa de vida entre a população, portanto, essa realidade causa mudanças no perfil epidemiológico brasileiro (REIS; BARBOSA; PIMENTEL, 2016).

É importante ressaltar que a assistência de forma ampliada e complexa em saúde, somente torna-se possível a partir da promulgação da Constituição de 1988, que confere o direito à todo cidadão brasileiro o acesso à saúde de modo universal, integral e equânime aos serviços e ações. Por conseguinte, estes são os princípios vigentes que norteiam o Sistema Único de Saúde (SUS) no país (BRASIL, 1988).

Diante dessa perspectiva, a partir da criação do SUS, faz-se possível o desenvolvimento e amparo do governo em ações e projetos voltados para o público idoso, que fomentem o conhecimento e disponibilizem insumos e recursos para o

desenvolvimento de práticas integradoras e complementares do SUS (BRASIL, 2006).

Nesse sentido, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa e o Estatuto da Pessoa Idosa, são instrumentos legais capazes de nortear ações sociais e de saúde, garantindo, também, os direitos desta população. O objetivo principal é proporcionar a autonomia e independência do idoso, garantindo um envelhecimento saudável. Além disso, a interação deste público com a sociedade torna-se primordial, pois obtêm-se uma sensação de pertencimento ao grupo, e as expectativas, necessidades de saúde, e projetos nessa etapa da vida são expostos de maneira com que se consiga trabalhar singularmente com cada indivíduo (BRASIL,2006; 2022).

Por conseguinte, há a demanda de implementação e qualificação das respectivas políticas e programas que seguem em vigência no país, e que no entanto, são aplicados de forma lenta e gradativa. Nessa perspectiva, faz-se de suma importância a mobilização da população geral em prol da justiça social, a fim de garantir que os direitos dos idosos sejam assegurados em sua plenitude. Desse modo, objetiva-se com este trabalho, relatar uma atividade extensionista de educação e promoção da saúde como estratégias da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, desenvolvido na disciplina extensionista de Políticas Públicas em Saúde, do Curso de Enfermagem da Universidade Franciscana, situada no interior do Rio Grande do Sul. Esta atividade foi planejada no ambiente acadêmico, e também, de forma on-line, através da plataforma Google Meet, por quatro estudantes do quarto semestre do respectivo curso, de modo a discutir o possível cenário de execução do trabalho.

O ambiente escolhido para a implementação da ação foi em uma casa geriátrica para religiosas, localizada em uma instituição religiosa, que está inserida no município de Santa Maria - RS. A atividade foi realizada entre os meses de maio e junho de 2023. Participaram da mesma, 14 pessoas das 17 moradoras da

residência, sendo essas do sexo feminino, com faixa etária entre 72 a 99 anos de idade. Todas possuem ensino médio completo, e a maioria, nível superior completo.

O primeiro encontro deu-se através de uma escuta ativa, com a responsável do grupo, que pontuou demandas relevantes a serem abordadas, quais sejam: Orientações de como melhorar os hábitos alimentares; Prevenção de Quedas e Qualidade do Sono. Após o levantamento dessas questões, foi agendado com a mesma, a data e o local da realização do próximo encontro, juntamente com o grupo de idosas.

O segundo encontro, foi marcado pela efetivação da ação, desenvolvida no turno da tarde, em uma sala localizada dentro da instituição religiosa. Com o intuito de promover o acolhimento do grupo, organizou-se a ambiência do local, por meio de recursos audiovisuais e música. Além disso, as cadeiras foram acomodadas em um formato de semicírculo, de modo que todas as participantes pudessem interagir mutuamente.

Para uma melhor dinamização, foi elaborado inicialmente às falas, um vídeo introdutório sobre a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idoso. Após isso, por meio de slides foram discutidas questões biológicas e físicas que podem acarretar em quedas na terceira idade e ensinando alguns exercícios que poderiam auxiliar na força e equilíbrio. Em seguida foi discutido sobre hábitos alimentares e qualidade do sono utilizando slides e um quiz, referente às temáticas já citadas, visando-se uma melhor compreensão do material exposto, com as seguintes perguntas:

- Os chás, podem fazer mal à saúde se tomados em excesso?
- Quem possui diabetes, não pode consumir nada de açúcar?
- Quem toma chimarrão, precisa tomar água?
- Quem possui hipertensão arterial, pode consumir produtos processados sem restrições?
- Algumas bebidas, como: café, chás e chimarrão, podem atrapalhar no sono?
- Dormir bastante durante o dia contribui para um bom sono à noite?
- A alimentação não influencia na qualidade de sono?
- A luz solar regula o ritmo biológico e facilita o sono à noite?
- Estipular um horário para dormir e para acordar auxilia na qualidade do sono?

Por fim foi disponibilizado um Manual do sono para o grupo de idosas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A atividade iniciou-se, com a apresentação dos acadêmicos, e a explanação da proposta da ação planejada, na qual contemplou 5 momentos, sendo o criar vínculo, a apresentação da referente política, os aspectos físicos e biológicos que influenciam em quedas, a alimentação e o sono. Demandas que foram levantadas anteriormente com a coordenadora do grupo. Após a apresentação ficou visível a expectativa e abertura do grupo em se dispor a realizar as atividades programadas.

Por essa razão, a educação e promoção da saúde para a pessoa idosa é um instrumento inegociável do cuidado, pois somente por meio de práticas integradoras e educativas, faz-se possível construí-lo de maneira efetiva e integral.

3.1 PRIMEIRO MOMENTO

Buscando a formação de vínculo para com as participantes, realizou-se uma dinâmica de apresentação, que deu-se a partir de uma música, na qual cada participante foi convidado a dizer o seu nome ao término da mesma. Para o desenvolvimento dessa proposta, uma das acadêmicas utilizou um violão e uma lâmina de slide contendo a letra da canção. Percebe-se neste momento uma mudança de semblante, marcado por risos e falas proativas que proporciona ao grupo familiaridade.

Portanto, percebe-se que a musicoterapia é um método que favorece o desenvolvimento de vínculos e interação grupal, tendo a capacidade de favorecer um ambiente tranquilo e descontraído. Assim, diminui o estresse e estimula sensações de acolhimento e afeto, tornando-se um dispositivo propositivo para uma integração e construção de bem-estar e saúde (BRASIL, 2017).

3.2 SEGUNDO MOMENTO

Realizou-se por meio de um vídeo lúdico, a apresentação do tema: Política de saúde da pessoa idosa. A partir disso, foi abordado a respeito dos direitos, princípios e diretrizes da pessoa idosa, tais como a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, com atenção integral, e estímulo às ações intersetoriais, que visam a integralidade da atenção e o provimento de recursos e insumos capazes de assegurar à saúde desse público (BRASIL, 2006). Dessa forma, esse momento

estimulou-as a serem as principais protagonistas de suas decisões e escolhas, garantindo um cuidado integral, com autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.

Então, foram indagados, alguns questionamentos, acerca do tema, como o que sabiam ou entendiam sobre o assunto. Por conseguinte, o grupo mostrou conhecimento empírico sobre a política, e surpresa sobre o que o esta respalda. Por esse motivo, percebeu-se a necessidade de uma reeducação em saúde de maneira compartilhada e singular. Essa realidade, demonstra que uma grande maioria da população não tem acesso e nem conhecimento a respeito deste assunto, demonstrando um déficit na educação e promoção de saúde preconizada pela Lei 8.142/90 (BRASIL, 1990).

3.3 TERCEIRO MOMENTO

Foi apresentado por meio de slides alguns aspectos e condições que influenciam a queda na terceira idade, sendo a condição física um dos principais fatores. Neste período da vida, ocorre a perda de massa e do tônus muscular, o desgaste ósseo com o surgimento da osteoporose, artrite e artrose. Doenças essas, que quando vinculadas a maus hábitos ou pré-disposições genéticas, são frequentes em pessoas idosas. Além disso, o sedentarismo aliado a fatores externos como o uso de tapetes, ambientes que tenham degraus, mudanças de posição bruscas, uso de sandálias abertas e sem solado adequado, tornam-se fatores de risco para quedas (BRASIL, 2006; BRASIL, 2022).

Neste momento, pôde-se perceber a consciência e propriedade que o grupo tinha sobre o assunto, uma vez que começaram a partilha sobre os cuidados que já tinham para evitar as quedas, tais como não utilizar tapetes no chão e cuidar do tipo de calçado que será usado. A partir disso, foi salientada a importância de um cuidado contínuo, em conjunto com as condições de saúde do indivíduo, pois uma queda, muitas vezes não significa desatenção, e não está intrinsecamente ligada à falta de cuidado. Esta, pode vir a acontecer por fatores físicos, neurológicos e crônicos, como a Diabetes Mellitus e a Hipertensão Arterial Sistêmica (BRASIL, 2006).

Então, buscando promover uma melhora na qualidade de vida das participantes, foi oportunizado um momento para aprender alguns exercícios físicos. No piso, foram colados papéis coloridos para desenvolvimento de uma atividade de memória, força e equilíbrio. Além disso, outros exercícios que podem ser realizados em posição sentada foram propostos, a fim de auxiliar na capacidade cardiovascular, e no tônus muscular dos membros inferiores e superiores. Todas as integrantes mostraram-se dispostas em realizá-los, de acordo com as suas condições físicas.

3.4 QUARTO MOMENTO

Visando orientar as participantes acerca de seus respectivos hábitos alimentares, foi explanado através de lâminas de slides, a respeito das quantidades e variedades dos alimentos a serem consumidos diariamente. Dessa forma, de acordo com a responsável pelas religiosas, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como: Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), são os diagnósticos que fazem-se predominantes na casa geriátrica em questão. Segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2013), a prevalência de DCNT é elevada no Brasil (45,1%), com predomínio de hipertensão arterial sistêmica, problema crônico de coluna, depressão, artrite e diabetes mellitus (SILVA *et al*, 2022).

Diante dessa perspectiva, a explanação foi realizada de modo a estimular as participantes a serem as principais protagonistas dos seus respectivos processos de saúde. Nesse viés, abordou-se as seguintes temáticas: O consumo de alimentos in natura e minimamente processados como a base da alimentação; Cuidados necessários na ingestão de chás; Importância da ingestão hídrica e entre outros. Entretanto, durante a fala, buscou-se trazer as informações às moradoras do local, de forma a não proibi-las de consumir alimentos que gostem ou de impor-lhes algo que foge de suas rotinas e hábitos diários, mas sim, atentar-se da importância que se deve ter em relação às quantidades e a frequência da ingestão.

Ao final da apresentação, foi realizado um quiz, com o intuito de reforçar as ideias destacadas anteriormente e identificar possíveis dúvidas, além da formação de vínculos com o grupo de idosas. Tendo em vista que esse apresenta-se articulado aos conceitos de humanização, responsabilização e da integralidade do

ISSN: 2316-9745
CIÊNCIA E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL
SCIENCE AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT
UFN

cuidado, onde através do envolvimento entre os diferentes sujeitos envolvidos é capaz de fazer uma aproximação mútua entre estes indivíduos

3.5 QUINTO MOMENTO

Através de uma interação entre o grupo, foram apresentados por meio de slides, dicas para obter uma boa qualidade do sono. A falta do sono, é uma das complicações que mais afeta a saúde dos indivíduos e está ligada a fatores psicológicos, hormonais, sociais, ambientais, o uso de medicamentos, ingestão de alimentos e a prática regular de atividade física. Por este motivo, o sono está intrinsecamente ligado às atividades fisiológicas do organismo, através do ciclo circadiano, que regula as suas funções, e auxilia na memória, aprendizagem, imunidade, e crescimento muscular, melhorando a qualidade de vida do indivíduo (PECORARO, 2021).

À medida em que ocorre o processo de envelhecimento, o sono também sofre modificações, tornando-se mais fragmentado, com interrupções durante a noite, que deixam a pessoa sonolenta no decorrer do dia, levando-a a “cochilar”, devido ao cansaço. Em razão disso, adotar dicas que auxiliam a dormir melhor é essencial neste momento da vida, para que o ato de dormir não seja mais um momento de preocupação. Assim, é essencial que minutos antes de dormir, o quarto esteja preparado, com as luzes apagadas ou com uma luz suave, a fim de criar um ambiente tranquilo e calmo (MUGEIRO 2011; UFPE 2021).

Além disso, é importante não utilizar dispositivos de tela, como celular e televisão, minutos antes de dormir, pois estes emitem uma luz azul, que altera a produção de melatonina no organismo, hormônio responsável por regular o ciclo circadiano e auxiliar a pessoa a dormir (NOTOMI, 2019). Outra dica de extrema importância é a de evitar cochilos longos durante o dia, para não alterar o sono à noite. O ideal é que sejam dormidos 20 minutos após o almoço, mais do que isso pode ser prejudicial. Ainda, criar um horário para dormir e para acordar auxilia na regulação do organismo, e no desenvolvimento de uma rotina de sono. (UFPE, 2021).

Ao final desse momento foi disponibilizado ao grupo o manual no qual foram baseadas as pesquisas e dicas, para ficar à disposição quando alguém quisesse ler

e se aprofundar mais nos assuntos. Logo após, foi realizado um quiz com as integrantes, para verificar se todas tinham compreendido o que lhes foi passado. O quiz repercutiu positivamente, pois foi um momento em que todas interagiram e acertaram as questões.

4. CONCLUSÃO

Considera-se que a atividade extensionista contribuiu para o estímulo à autonomia e autocuidado das residentes de cada geriátrica. Ainda, a forma educativa lúdica e interativa de desenvolvimento da atividade proporcionou um momento de promoção da saúde tanto para as residentes da casa como para os estudantes de Enfermagem. Ainda, os estudantes que fizeram parte desta atividade puderam experienciar como é possível potencializar e fortalecer a educação de promoção da saúde, como um meio de qualificar as políticas como a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, e a importância desse instrumento que deve ser cada vez mais disseminado e compreendido pela sociedade.

Acredita-se, ainda, que as ações que viabilizam a extensão universitária, possibilitam conhecer, de fato, a população e suas diversas particularidades, enxergando os potenciais naquelas que, em grande parte das vezes, não são vistas como prioridade por parte da sociedade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei 8142/90 de 28 de dezembro de 1990. **Dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde e dá outras providências**. 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8142.htm>. Acesso em: 13 jun. 2023.

BRASIL, Lei Nº 14.423, de 22 de Julho de 2022. **Altera a Lei Nº 10.741, de 1º de Outubro de 2003,** para substituir, Em toda a Lei, As Expressões" Idoso" E "Idosos" pelas Expressões " Pessoa Idosa " E " Pessoas Idosas" Respectivamente. Brasília, DF : Diário oficial da união,2022. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm#art1>. Acesso em: 04 Ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006.** [site] Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html>. Acesso em: 04 ago. 2023.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988. ed. São Paulo: Saraiva,1990.Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em: 06 jun. 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Boletim Temático da Biblioteca do Ministério da Saúde: **Saúde do idoso**. Volume 2 | n.º 10 out. 2022. Disponível em:<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/boletim_tematico/saude_idoso_outubro_2022-1.pdf>. Acesso em: 23 mai. 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde**.** Secretaria de atenção à saúde do Departamento de ações programáticas e estratégicas área técnica de saúde do idoso. **Um guia para se viver mais e melhor**.2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_viver_mais_melhor_melhor_2006.pdf>. Acesso em: 23 mai. 2023.

BRASIL, Ministério da saúde, Secretaria de atenção primária à saúde. **O SUS das Práticas Integrativas: Musicoterapia.** 2017. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/2415>. Acesso em: 13 jun. 2023.

MUGEIRO, Maria. **Qualidade do sono nos idosos**. 2011. Dissertação de mestrado. Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde de Viseu, Viseu, Portugal. Disponível em: <https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/1658/1/MUGEIRO%20Maria%20Jos%C3%A9%20Carrilho%20-%20DM%20Qualidade%20do%20Sono%20Nos%20Idosos.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2023.

NOTOMI, Eduardo. **Influência da luz azul sobre o sono.** 2019. Monografia (Especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná - Curitiba, 2019. Disponível em: <http://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/17548/1/CT_CEEST_XXXVII_2019_15.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2023

PECORARO, Luana *et al*. Principais fatores desencadeadores dos distúrbios do sono no envelhecimento. *In:* PECORARO, Luana *et al*. **Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos**. Vol. 2. Editora Científica Digital, 2021. p. 270-282. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/articles/201202388.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2023.

REIS, Carla; BARBOSA, Larissa Maria de Lima Horta; PIMENTEL, Vitor Paiva. **O desafio do envelhecimento populacional na perspectiva sistêmica da saúde.** BNDES Setorial, Rio de Janeiro, n. 44 , p. [87]-124, set. 2016. Disponível em: <https://web.bndes.gov.br/bib/jspui/bitstream/1408/9955/2/BS%2044%20O%20desafi

o%20do%20envelhecimento%20populacional%20na%20perspectiva%20sistemica%20da%20saude_P.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2023.

SILVA, Diego Salvador Muniz *et al*. Doenças crônicas não transmissíveis considerando determinantes sociodemográficos em coorte de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 5, p. e210204, 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO. **Manual do Sono:** Um guia básico sobre o sono, como dormir melhor e transtornos do sono. Pernambuco: UFPE, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/laura/Downloads/EbookManualdoSonoHCUFPE%20(2).pdf>. Acesso em: 27 mai. 2023.