

Atividade educativa envolvendo graduandos de uma universidade pública acerca do envelhecimento saudável: um relato de experiência

Educational activity involving graduands of a public university about healthy aging: a report of experience

José Wilian de Carvalho

Graduando em enfermagem, Universidade Federal do Piauí.

Francisco José de Araújo Filho

Graduando em enfermagem, Universidade Federal do Piauí.

Izabelh Chrystine Pereira de Souza

Graduando em enfermagem, Universidade Federal do Piauí.

Romelia Silva de Sousa

Graduando em enfermagem, Universidade Federal do Piauí.

Sayra Carolina Leal

Graduando em enfermagem, Universidade Federal do Piauí.

Cristhiano Neiva Santos Barbosa

Enfermeiro, Docente da Universidade Federal do Piauí.

Resumo

Objetivo: Relatar a experiência da realização de uma intervenção educativa envolvendo graduandos de uma universidade do município de Picos (PI) tratando acerca do processo de envelhecimento saudável. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir das ações de uma intervenção educativa realizada por graduandos do curso de bacharelado em enfermagem de uma universidade pública do município de Picos (PI) no mês de dezembro de 2018 como atividade avaliativa da disciplina de saúde do adulto e do idoso II. Resultados e discussão: A atividade contou com o emprego de metodologias ativas, dinamizadas e lúdicas, que fez os estudantes refletirem sobre a importância da adoção de modos de vida e cuidados que favoreçam a saúde e uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Conclusão: A atividade fez com que os participantes se envolvessem com o tema, percebendo a importância do envelhecimento saudável, e mostrou que o enfermeiro deve focar ainda mais na educação em saúde, pois a população ainda não está bem conscientizada sobre boas práticas de vida.

Palavras-chave: : Envelhecimento Saudável; Educação em Saúde; Promoção da Saúde.

Abstract

Objective: To report the experience of carrying out an educational intervention involving undergraduates from a university in the city of Picos (PI) dealing with the healthy aging process. Methodology: This is a descriptive, experience-based study developed from the actions of an

educational intervention carried out by undergraduates of the baccalaureate nursing course of a public university of the municipality of Picos (PI) in December of 2018 as an evaluation activity of the health discipline of the adult and the elderly II. Results and discussion: The activity counted on the use of active, dynamic and playful methodologies that made the students reflect on the importance of adopting lifestyles and care that

favor health and a better quality of life in the elderly. Conclusion: The activity made the participants get involved with the theme, realizing the importance of healthy aging, and showed that the nurse should focus even more on health education, since the population is not yet well aware of good life practices.

Keywords: Healthy Aging; Health Education; Health Promotion.

Introdução

Com a melhoria das condições de vida e de saúde, ainda que não sejam as ideais, envelhecer se tornou algo comum nos nossos dias, o que até há pouco tempo era um privilégio de uma parcela menor da população. O envelhecimento é algo inevitável e característico ao desenvolvimento do ser humano¹, contudo, envelhecer por si só não é o suficiente, sendo necessário que aos anos adicionais de vida se acrescente qualidade, para tanto é imprescindível que se envelheça de forma saudável.²

No Brasil classifica-se como idosa a pessoa que possui idade igual ou superior a 60 anos e dentre os fatores que favorecem o envelhecimento da população está a longevidade e melhores condições de vida, mas esse público também estão propensos a doenças que se não tratadas ao longo dos anos podem culminar no envelhecer doentio (senilidade), prejudicando a autonomia e independência dos idosos.³

O pensamento de que a velhice é cercada pela doença é algo comum, nem sempre se

configurado como a realidade, embora, exista uma perda em vários aspectos da vida (biológico, social e psicológico), os indivíduos podem manter as atividades e continuarem com envolvimento social e familiar, o que irá contribuir com o envelhecimento saudável.⁴

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2015), o envelhecimento saudável é definido como “o processo de desenvolvimento e da manutenção da capacidade funcional, algo que permite o bem-estar na idade avançada”.^{5,6} Nesse contexto, atribui-se ao conceito de envelhecimento saudável uma visão mais ampla, que vai além da inexistência da doença, sendo considerado um processo de ajuste ao que acontece de forma inevitável com o passar dos anos, proporcionando aos indivíduos preservarem o seu bem-estar físico, mental e social.⁷

No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, entre 2012 e 2017 houve um aumento de 18% da população idosa, incrementando ao longo desses cinco anos 4,8 milhões de idosos, perfazendo um

total de 30,2 milhões de indivíduos nesse grupo etário em 2017.⁸

Esse envelhecimento populacional é resultado das mudanças nos indicadores que vem acontecendo nos últimos tempos, como a diminuição das taxas de fecundidade e de natalidade e o aumento da expectativa de vida.⁹

Devido à população mundial estar envelhecendo, é necessário que se tenha um olhar minucioso para como essas pessoas estão a envelhecer. Entre os grupos que merecem atenção, encontram-se os jovens universitários, uma vez que esse período da vida é importante para a formação de comportamentos que irão perdurar por toda a vida.¹⁰

Os comportamentos de risco à saúde praticada por acadêmicos vêm ganhando destaque na literatura, estudos apontam que existem elevada prevalência para sedentarismo, distúrbios alimentares, uso de tabaco, álcool e outras drogas.¹¹ Observando-se, portanto, hábitos de vida menos saudáveis com o ingresso desses indivíduos no ambiente das universidades.¹⁰ Esses hábitos menos saudáveis podem ser justificados ao serem relacionados com a dinâmica da vida acadêmica, que acaba provocando grandes mudanças no estilo de vida desses jovens.¹¹

Esses hábitos de vida que podem vir a implicar em risco a saúde afetam diretamente o processo de envelhecimento saudável, tendo impacto direto sobre a qualidade de vida desses

jovens, o que poderá vir a comprometer também a qualidade de vida na terceira idade.¹⁰

Partindo desse pressuposto, é de suma importância que atividades educativas que tem como objetivo fornecer informações a jovens universitários sobre o processo de envelhecimento saudável sejam implementadas, para conscientizá-los sobre a adesão de hábitos mais saudáveis de vida, que por sua vez, tem a capacidade de proporcionar um envelhecer de forma salutar, tanto na perspectiva física, emocional, social e psicológica.

Objetivo

Relatar a experiência de realização de uma intervenção educativa envolvendo graduandos de uma Universidade Pública Federal de um município do interior do estado do Piauí (PI), na qual abordou-se o processo de envelhecimento saudável.

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir das ações de uma intervenção educativa realizada por graduandos do curso de bacharelado em enfermagem de uma universidade pública do município de Picos (PI), no mês de dezembro de 2018, como atividade avaliativa da disciplina de saúde do adulto e do idoso II. O objetivo foi fornecer informações pertinentes ao público-alvo, que consistiu em acadêmicos de uma Instituição de Ensino Superior (IES) do

município de Picos-PI, sobre o processo de envelhecimento saudável (senescência) e conscientizá-los sobre a adoção de modos de vida que proporcionem um envelhecer com mais saúde.

Define-se o relato de experiência como um instrumento da pesquisa descritiva que proporciona uma reflexão acerca de uma ação ou um conjunto de ações que envolvem uma situação vivenciada no contexto acadêmico de interesse para a comunidade científica.¹²

A intervenção teve como público alvo os graduandos pertencentes a qualquer um dos cursos deste campus, porém não foram excluídas as pessoas que circulavam pelo local no momento de realização, tais como servidores, funcionários ou pessoas da comunidade externa que manifestassem interesse em participar. O local de escolha para a realização desta atividade foi o pátio central da Universidade por tratar-se de um espaço que concentra maior fluxo circulante de estudantes, com isso objetivou-se obter um alcance maior das ações educativas.

Para atrair uma maior participação do público escolheram-se dois dos acadêmicos de enfermagem responsáveis pela intervenção para serem caracterizados como idosos saudáveis, direcionando-os a convidar as pessoas circulantes a participarem da intervenção. A abordagem foi realizada de forma coletiva, com vista a se promover melhor socialização, e permitir maior esclarecimento

das eventuais dúvidas a todos os presentes e conseqüentemente uma maior absorção dos conhecimentos.

Adotou-se como estratégias didáticas um túnel dos sentidos e três testes didáticos, sendo eles: Um jogo de cores e palavras (Teste de Stroop) voltado para avaliar o nível de atenção, um jogo de raciocínio lógico (Enigma da ovelha, do lobo e da alface) para avaliar o QI (quociente de inteligência) e um quebra-cabeça simples para testar a memória.

O Teste de Stroop de cores o jogo foi realizado sobre uma mesa, na qual uma acadêmica o desenvolveu manualmente em um cartaz, o conteúdo consistia em nomes de cores dispostas na seguinte ordem: amarelo, vermelho, azul, laranja, roxo e preto. A sequência de cores era: vermelho, preto, roxo, amarelo e laranja. A ideia era que os participantes falassem a cor da letra e não o nome escrito.

Na sequência, na mesa estava disposto o jogo de raciocínio lógico o Enigma da ovelha, do lobo e da alface, que foi reproduzido manualmente pelos acadêmicos, usando isopor para reproduzir o rio, folha A4 para reproduzir o barco; o lobo, a ovelha e alface foram utilizados imagens retiradas da internet e recortadas. O problema a ser resolvido era o seguinte: você tem um lobo, uma ovelha e uma alface e terá que atravessar todos para a outra margem do rio, porém o barco só leva um de cada vez. Mas se deixar o lobo e a ovelha sozinhos, o lobo

come a ovelha e se deixar a ovelha e a alface sozinhos, a ovelha come a alface. A resposta para o enigma era: primeiro leva a ovelha no barco e volta para pegar a alface, trás de volta a ovelha e leva lobo e por ultimo leva a ovelha.

E por fim um quebra-cabeça, que eram três imagens impressas e colocadas sobre um isopor, às imagens foram recortadas para simulação do quebra-cabeça. Os participantes primeiro olhavam para as imagens e em seguida as peças eram embaralhadas para que depois os mesmos as montassem novamente.

Para o túnel, no seu ambiente interno, foram colados textos e imagens nas paredes laterais abordando os seguintes temas: alterações fisiológicas naturais do envelhecimento para a visão, audição, paladar, olfato, músculos e articulações. Ao passo em que os participantes foram prosseguindo no trajeto, alguns dos acadêmicos de enfermagem explicavam o conteúdo destes recursos, ao mesmo tempo em que outros realizavam o enfaixamento das articulações dos membros superiores e inferiores, colocavam pesos nos pés dos participantes e óculos levemente opacos para simular situações comuns das mudanças fisiológicas supracitadas. Ao concluir a etapa do túnel os participantes foram direcionados a participar da sequência de testes.

Por tratar-se de uma pesquisa do tipo relato de experiência, associado a uma atividade de aprendizagem e sem qualquer identificação dos sujeitos envolvidos, com base na Resolução

nº466/2012 não se fez necessária à submissão e aprovação deste estudo ao comitê de ética e pesquisa com seres humanos.¹³

Resultados e discussão

Por meio da realização das atividades desta intervenção educativa foi possível propor ao público alvo e às demais pessoas que se fizeram presentes durante o momento, um maior conhecimento e um olhar mais amplo acerca do processo natural de envelhecimento, ou seja, reconhecerem quais são as mudanças fisiológicas esperadas para esta fase da vida, assim como aquelas consideradas patológicas, permitindo a estes refletirem sobre a importância da adoção de modos de vida e cuidados que favoreçam a saúde e uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

Trabalhar esta temática com o público universitário demandou dos discentes de enfermagem uma articulação específica, fazendo-se o emprego de metodologias ativas, dinamizadas e lúdicas. Com isso notou-se que este contato superou as expectativas dos graduandos, supriu-se a demanda esperada de participantes e houve boa comunicação e transmissão dos conteúdos previstos, pois a metodologia empregada permitiu contextualizar as situações da senescência e despertar a atenção e participação ativa dos estudantes e demais participantes, onde estes ainda puderam se manifestar através da realização de perguntas e expressões de conhecimentos prévios, permitindo também

aos estudantes de enfermagem conhecerem melhor e exercitarem seu papel de educador, tecendo a experiência dos mesmos.

Durante a intervenção pôde-se perceber que os graduandos de enfermagem se preocupam com o envelhecimento saudável, sem uso de medicações, esse fato é um avanço, pois os acadêmicos de enfermagem tendem a ver a velhice como apenas um conjunto de alterações fisiológicas, bioquímicas e psicoemocionais, e isso acaba refletindo quando os mesmos se tornam profissionais, tendo uma visão estritamente biológica do envelhecimento, sendo necessário resgatar a compreensão mais ampla desse processo.¹⁵

O conhecimento acerca do processo de envelhecimento é muito importante, pois como futuros profissionais de saúde, os graduandos de enfermagem irão desempenhar um importante papel ao adaptar e desenvolver ações mobilizando o sistema de saúde, a população e a comunidade, em busca de alternativas que solucionem as necessidades da população idosa. O uso de atividades lúdicas e recreativas busca a interação entre os discentes, profissionais e os idosos que acontece por meio de diversas técnicas lúdicas e interativas que contribuem e favorecem a socialização e proporcionam momentos de descontração ao grupo.¹⁴

Para a realização de atividades educativas os acadêmicos são estimulados a prepararem os conteúdos abordados com antecedência,

para que assim possam repassar o conhecimento adquirido para os outros graduandos como, por exemplo, os direitos do idoso, a prevenção das principais doenças que acometem esta faixa-etária, alimentação saudável, entre outros, promovendo e estimulando os futuros enfermeiros para o bem-estar da população idosa.¹⁶

Conclusão

Nesse contexto, por meio dos resultados observados, refletiu-se que os graduandos desta Universidade foram orientados acerca do processo de envelhecimento, e como a equipe de saúde, sobretudo o enfermeiro, pode intervir fazendo emprego de estratégias educativas adequadas a cada cenário e que propiciem mudanças em relação aos problemas e vulnerabilidades relacionados aos comportamentos e estilos de vida comuns ao referido público.

Constatou-se que há a necessidade de mais intensificações nas ações de educação em saúde para o público universitário, por parte dos profissionais de saúde, em especial os enfermeiros, para que trabalhem medidas preventivas voltadas a este público com vista a se proporcionar melhorias no tocante a saúde e qualidade de vida no processo de envelhecimento destes, sendo assim, preciso analisar o conhecimento e as práticas de universitários sobre o processo de envelhecimento mais a fundo na esfera das atribuições dessa classe profissional.

Diante disso notou-se que esta intervenção mostrou-se como uma estratégia em saúde de grande importância no que concerne instigar os acadêmicos desta universidade a refletirem acerca do processo de envelhecimento, desconstruindo mitos e estimulando-os em adotar estilos de vida saudáveis com vista a se

alcançar esta etapa da vida com mais saúde, independência e cidadania e contribuindo para o aprendizado dos estudantes de enfermagem, proporcionando-lhes experiência e aquisição de conhecimentos para quando os mesmos estiverem atuando na futura carreira profissional.

Referências

1. Dourado MB et al. Percepção dos graduandos de enfermagem sobre o seu envelhecimento. **Rev Bras Enferm.** 2015 mar-abr; 68(2):278-83.
2. Veras RP, Oliveira M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, 23(6):1929-1936, 2018.
3. Santos Junior AG et al. Caracterização sociodemográfica e a autopercepção das condições de saúde de idosos. **Revista de enfermagem UFPE online**. Recife, n. 12, v.3, p. 692-700, 2018.
4. Ciosak SI et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na Atenção Básica de Saúde. **Rev Esc Enferm USP** 2011; 45(Esp. 2):1763-8.
5. World Health Organization. **World report on ageing and health** [Internet]. Geneva: WHO; 2015 [acesso em 18 mai. 2019]. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=.
6. Tavares RE et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2017; 20(6): 889-900.
7. Valer DB et al. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2015; 18(4):809-819.
8. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Atlas do Censo Demográfico 2017**. Situação de idosos no Brasil em 2012 e 2017. Rio de Janeiro: IBGE, [2017]. [acesso em 18 mai. 2019]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>.
9. Leite MT et al. Concepções de envelhecimento e velhice na voz de universitários. **Rev. Bras. Pesq. Saúde**, Vitória, 17(1): 48-55, jan-mar, 2015.
10. Esteves D et al. Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**. Vol. 12, nº 2 (2017).
11. Faria YO et al. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. **Acta Paul Enferm.** 2014; 27(6):591-5.
12. Calado FSR et al. Ensino das práticas integrativas e complementares na formação em enfermagem. **Revista de Enfermagem UFPE on line**. Recife. v.13, n.1, p.261-267. 2019
13. BRASIL. **Resolução nº 466**, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <Disponível em: <http://bit.ly/1mTMIS3>> Acesso em: 10 jan. 2015.
14. Gonçalves D et al. Grupos com idosos: estratégia para (re)orientar o cuidado em saúde. **Revista Conexão UEPG** [em linea] 2013, 9. Disponible en:<<http://m.www.redalyc.org/articulo.oa?id=514151730005>> ISSN 1808-6578
15. Alexandre SG et al. Concepções de acadêmicos de enfermagem sobre o idoso e a velhice. **Rev enferm UFPE on line**. Recife, vol.10, n 12, p. 4606-11,2016.
16. Melo MC et al. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.14, Supl. 1, p. 1579-1586, 2009.

Submissão: 23/05/2019

Aceite: 27/06/2020