

## Educação em saúde com idosos ativos: relato de ações de extensão

Health education with active elderly: report of extension actions

Educación en salud con ancianos activos: reporte de acciones de extensión

Silvana Bastos Cogo<sup>1\*</sup>, Laís Mara Caetano da Silva<sup>1</sup>, Carine Rieger Donel<sup>1</sup>, Gabriel da Silva Puhl<sup>1</sup>, Isadora Balconi<sup>1</sup>, Kamila Caneda da Costa<sup>1</sup>, Livia Martins de Martins<sup>1</sup>, Luiza Camila Jerke<sup>1</sup>, Nathalia Kaspary Boff<sup>1</sup>, Victória de Quadros Severo Maciel<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Identificar as temáticas em saúde trabalhada com idosos ativos em um projeto de extensão, por meio de ações de educação em saúde. **Relato de experiência:** Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que apresenta as vivências de acadêmicos de Enfermagem, com idosos ativos, a partir de uma perspectiva histórica das temáticas abordadas e das atividades realizadas em quatro anos de participação em um projeto local denominado "Acampavida". Dentre as dinâmicas propostas para realizar a educação em saúde desse público, destaca-se o "jogo da memória", "Porta da longevidade", "espaço de cuidado", "bingo", jogos de mito e verdade e outros. Entre o período de 2016 a 2019, foram abordadas diversas temáticas, as quais possibilitaram ao grupo o aprimoramento na construção e concretização de oficinas, oportunizando acesso à informação, empoderamento e interação entre idosos, bem como a troca de experiência entre estes e os acadêmicos, possibilitando maior conhecimento sobre a realidade e perspectivas dessa faixa etária. **Considerações finais:** Com o crescente envelhecimento populacional, mostra-se relevante a participação da Enfermagem nas práticas de educação em saúde, a fim de promover o autocuidado da pessoa idosa em consonância com suas necessidades.

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável, Educação em saúde, Enfermagem, Autocuidado.

### ABSTRACT

**Objective:** Identify the themes of health worked with active elderly people in an extension project, through health education actions. **Experience report:** Descriptive study of the type of experience report, which presents the experiences of Nursing students, with active elderly people, from a historical perspective of the themes addressed and the activities carried out in four years of participation in a local project called "Acampavida". Among the dynamics proposed to carry out health education for this audience, the "memory game", "Door of longevity", "care space", "bingo," games of myth and truth and others stand out. Between 2016 and 2019, several topics were addressed, which enabled the group to improve the construction and holding of workshops, providing access to information, training and interaction between the elderly, as well as the exchange of experiences between them and the academics, enabling greater knowledge about the reality and perspectives of this age group. **Final considerations:** Due to the growing population aging, the participation of Nursing in health education practices becomes relevant in order to promote self-care for the elderly according to their needs.

**Keywords:** Healthy aging, Health education, Nursing, Self care.

### RESUMEN

**Objetivo:** Identificar los temas de salud trabajados con ancianos activos en un proyecto de extensión, através de acciones de educación en salud. **Informe de experiencia:** Estudio descriptivo, tipo de relato de experiencia, que presenta las vivencias de estudiantes de Enfermería, con ancianos activos, desde una perspectiva histórica de los temas abordados y las actividades realizadas en cuatro años de participación en un proyecto local denominado "Acampavida". Entre las dinámicas propuestas para llevar a cabo la educación en salud para este público destacan el "juego de la memoria", "Puerta de la longevidad", "espacio de cuidado",

<sup>1</sup> Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Santa Maria - RS. \*E-mail: [silvanabastoscogo@gmail.com](mailto:silvanabastoscogo@gmail.com)

“bingo”, jogos de mito y verdad y otros. Entre 2016 y 2019 se abordaron varios temas que permitieron al grupo mejorar la construcción e implementación de talleres, dando oportunidad al acceso a la información, empoderamiento e interacción entre ansianos, así como el intercambio de experiencias entre estas y los académicos, permitiendo un mayor conocimiento de la realidad y perspectivas de este grupo de edad.

**Consideraciones finales:** Con el creciente envejecimiento de la población, la participación de la Enfermería en las prácticas de educación para la salud es relevante, con el fin de promover el autocuidado de las personas mayores de acuerdo con sus necesidades.

**Palabras clave:** Envejecimiento saludable, Educación en salud, Enfermería, Autocuidado.

## INTRODUÇÃO

Com a incorporação de políticas de saúde associadas aos avanços científicos, o Brasil passou pelo processo de transição demográfica e epidemiológica, caracterizando-se não mais pela prevalência de altas taxas de natalidade e mortalidade, e sim pelo aumento da expectativa de vida da população brasileira. Assim, a assistência à saúde passou a priorizar doenças relacionadas à degeneração do organismo por meio do envelhecimento (BRASIL, 2019). Dessa forma, o conhecimento gerontológico produzido e adquirido pela enfermagem deve ser consolidado e resultar em mudanças no cuidado à pessoa idosa, contribuindo para a promoção do envelhecimento saudável (ALVAREZ AM e SANDRI JVA, 2018).

Nessa perspectiva, para um envelhecimento ativo e equilibrado, associado a fatores biopsicossociais, mostra-se necessária a promoção de mudanças nas relações humanas, com o intuito de que os idosos não estejam sujeitos a alienação e afastamento social, mas que sejam incentivados a buscar o seu bem-estar (FERREIRA OGL, et al., 2012). Esse estímulo pode ser realizado por meio de grupos de interação entre idosos, com dinâmicas e oficinas, abordando o processo de envelhecimento, a fim de que este seja ativo e saudável, envolvendo o indivíduo, da família e da sociedade (SARAIVA LB, et al., 2017). Assim, pode-se garantir que pessoas com mais de sessenta anos conquistem a longevidade ativa e consciente da necessidade do autocuidado nesse processo (FORMIGA LMF, et al., 2017).

Ademais, é dever do profissional de enfermagem, junto a uma equipe multiprofissional, promover à saúde, por meio de planos terapêuticos singulares que envolvam o cuidado físico, psicológico e social para assim, ofertar ações de saúde efetivas (ILHA S, et al., 2016). Nesse sentido, para que esse cuidado seja realizado satisfatoriamente, mostra-se necessário que essa formação seja incentivada desde a graduação, de diversas maneiras práticas, incluindo a inserção acadêmica junto ao Programa de Educação Tutorial (PET).

O PET, criado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) em 1979 e, posteriormente, vinculado à Secretaria de Educação Superior do Ministério da Educação (SESu/MEC), tem como intuito desenvolver ações de ensino, pesquisa e extensão, possibilitando aos discentes ampliar as experiências durante a formação acadêmica. Dessa forma, conforme os princípios desse programa, o grupo PET Enfermagem, ao participar do Projeto de Extensão “Acampavida”, contribuir por meio da elaboração de atividades e oficinas lúdico-educativas voltadas à saúde do público idoso e oportunizar um espaço de troca de saberes e construção de vínculos afetivos, ampliou sua capacidade de trabalho em equipe, responsabilidade coletiva, compromisso social, compreensão das individualidades (BRASIL, 2016).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem, integrantes do Programa de Educação Tutorial do curso de Enfermagem, nas ações vivenciadas no projeto de extensão “Acampavida”.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que apresenta as vivências de acadêmicos do grupo PET Enfermagem com idosos ativos residentes em um município do interior do Estado do Rio Grande do Sul, com foco na realização de ações em saúde, por meio do projeto de extensão denominado “Acampavida”. O estudo abordará uma perspectiva histórica das temáticas e das atividades trabalhadas nos anos de 2016 a 2019, pelo grupo PET Enfermagem no “Acampavida”, com o intuito de dar continuidade a

relatos do grupo em períodos anteriores. Este relato foi construído a partir de registros provenientes dos relatórios de atividades anuais e das vivências dos acadêmicos do PET Enfermagem no projeto.

O projeto “Acampavida” é promovido pelo Núcleo Integrado de Estudos e Apoio à Terceira Idade (NIEATI), vinculado ao Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul. Caracteriza-se como um projeto de extensão, no qual os idosos inscritos participam de diversas oficinas vinculadas às áreas de saúde, esporte, cultura e entretenimento, com temas que proporcionam benefícios e promovem o bem-estar destes. O PET Enfermagem desenvolve, desde o ano de 2013, oficinas lúdico-pedagógicas com temáticas relacionadas à saúde do idoso, as quais estão elencadas no formato de linha do tempo, a fim de facilitar a visualização e compreensão sobre o trabalho desenvolvido (**Figura 1**).

Dentre as responsabilidades do grupo PET Enfermagem nessa ação, destaca-se o planejamento geral das atividades, pesquisas e análises de temáticas abordadas anteriormente e a serem desenvolvidas, organização de materiais e do local de realização da atividade, capacitação de voluntários do curso de Enfermagem de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul, ministração das oficinas e aplicação dessas durante o evento. As oficinas, em geral, tiveram a duração de uma hora cada, sendo realizadas de cinco a seis oficinas por dia, com a participação de 20 idosos por oficina, aos quais era apresentada uma dinâmica e desenvolvida a atividade proposta. Em algumas edições do evento, as oficinas foram realizadas durante dois dias, conforme cronograma apresentado pelos coordenadores do projeto.

**Figura 1** - Linha do tempo das temáticas abordadas pelo PET Enfermagem no Acampavida.



**Fonte:** Cogo SB, et al., 2020.

No desenvolvimento das atividades pelo PET Enfermagem, nas diferentes edições do “Acampavida”, o objetivo era o de compartilhar experiências, conhecimentos e aconselhar os idosos acerca dos cuidados em saúde. As dinâmicas desenvolvidas foram organizadas a partir das temáticas definidas pelo grupo e estratégias pesquisadas para abordá-las de maneira adaptada a essa faixa etária. Assim, o projeto contou com a participação anual de cerca de 100 idosos e no decorrer de quatro anos, aproximadamente, 400 idosos residentes de um município do Rio Grande do Sul.

Nesta perspectiva, ao grupo PET Enfermagem, o projeto possibilitou o aperfeiçoamento de habilidades cognitivas para construção e concretização de atividades de educação em saúde, bem como aprimoramento da capacidade de escuta, empatia e compreensão das necessidades dos idosos. Ademais, anteriormente ao ano de 2017, esse proporcionou aos acadêmicos do PET Enfermagem a experiência de trabalhar com idosos, visto que o Projeto Pedagógico do Curso (PPC) ainda não possuía uma disciplina específica nessa população.

Em 2016, o desenvolvimento das oficinas deu-se por meio de um “jogo da memória” e da roda de conversa sobre o tema *Alzheimer*, a qual oportunizou compartilhar conhecimentos sobre o assunto. Foram realizadas duas rodadas de oficinas, no turno da manhã e à tarde, com duração de aproximadamente uma hora. Além disso, o grupo confeccionou e distribuiu ao final de cada oficina *folders* educativos contendo mitos e verdades sobre o *Alzheimer*, exercícios para a memória e indicação de alimentos benéficos à saúde neurológica.

Com a temática “Evite quedas”, em 2017, foi possível instruir os idosos quanto a prevenção de quedas e por meio da dinâmica “Porta da Longevidade”, buscou-se concretizar as oficinas de modo sinérgico aos

grupos de idosos, possibilitando um espaço no qual estes pudessem sanar suas dúvidas referentes à temática. Na dinâmica, havia três portas que representavam alternativas às questões elaboradas pelos acadêmicos sobre quedas. Ao final da leitura das perguntas, os idosos deveriam se dirigir à porta que representasse a resposta correta. Após, os acadêmicos explanavam o assunto aos participantes. A participação dos discentes do PET Enfermagem oportunizou maiores elucidações, uma vez que ao conhecer as dificuldades desse público e sua realidade social, as medidas de prevenção tornam-se mais eficazes e adaptadas às necessidades individuais.

No ano de 2018, foi construído o "Espaço do cuidado", por meio de oficinas baseadas nas Práticas Integrativas e Complementares (PICs). A participação nesse ano foi desenvolvida em parceria ao laboratório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) da Universidade, com oficinas de Reiki, auriculoterapia, massagem/reflexologia das mãos e roda de conversa sobre Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e alimentação saudável. Ao ingressarem no espaço, os idosos eram convidados a conhecer as PICs oferecidas, de modo a proporcionar o reconhecimento das necessidades dessa população e apresentar a contribuição destas para o bem-estar biopsicossocial. Além disso, a participação do PET Enfermagem nesse evento permitiu aos seus integrantes o aprimoramento de suas habilidades cognitivas na elaboração e execução das oficinas.

No ano de 2019, com a demanda de maiores informações acerca das Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) para o público idoso, elaborou-se dinâmicas como "bingo", jogo de mitos e verdades, além de uma gincana adaptada à capacidade dos idosos na realização de atividades da vida diária. Nas oficinas, por meio de músicas e danças provenientes da cultura tradicionalista gaúcha, idealizou-se a integração entre os grupos de idosos presentes e entre os petianos, de forma a permitir maior desenvoltura durante a discussão sobre as ISTs. Além disso, distribuiu-se preservativos, para fomentar a importância da prevenção de ISTs entre todas as faixas etárias.

Por fim, anualmente durante as oficinas desenvolvidas, como forma de avaliação da satisfação dos participantes, foi disponibilizado um "Mural de Recados", no qual os idosos poderiam escrever sugestões para as futuras edições do evento e destacar pontos que julgassem pertinentes à abordagem das temáticas trabalhadas. Ao término da participação do grupo PET Enfermagem no Acampavida, realizou-se entre o grupo uma reunião para avaliar as atividades desenvolvidas, debater pontos a serem aprimorados para as edições futuras e discutir a participação dos voluntários nas oficinas de maneira efetiva.

## DISCUSSÃO

O envelhecimento populacional demanda novas práticas na prestação de serviços de saúde, sobretudo quanto às competências e habilidades específicas do enfermeiro para instrumentalizar o seu papel educativo e facilitador de atenção à saúde (BRASIL, 2014).

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) insere a difusão de informações sobre o envelhecimento e destaca a importância dos processos de educação em saúde para a prevenção de doenças e promoção do envelhecimento saudável (BRASIL, 2006). Assim, é preciso compreender os determinantes biopsicossociais do envelhecimento, como fatores que predisõem a capacidade funcional e a qualidade de vida, contribuindo com a atenuação dos riscos de ocorrência de situações relacionadas à fragilidade e vulnerabilidade deste grupo que são inerentes ao processo de envelhecimento (BRASIL, 2014).

As intervenções educativas destacam-se como um instrumento de promoção da saúde e estimulam atitudes afirmativas para o autocuidado. Na prática da Enfermagem, o profissional atua na articulação da práxis e da tecnicidade para oportunizar a reflexão e a incorporação de hábitos de vida proativos e saudáveis a favor do envelhecimento ativo. Dessa forma, o cuidado educativo promove a intermediação dos processos de ensinar e aprender, tanto para a comunidade quanto aos profissionais e estudantes envolvidos (CARVALHO KM, et al., 2018).

Por meio da educação em saúde e abordagens junto a grupos constituídos por pessoas idosas é possível trocar conhecimentos e favorecer a capacitação e a identificação de diferentes questões relacionadas à saúde

em pares. Essa abordagem possibilita redefinir o processo de envelhecimento, com ênfase na qualidade de vida, oportunizando a construção de vínculos, o empoderamento, a autoestima e a autonomia desse grupo e dos demais autores envolvidos no processo educativo (MACHADO AR, et al., 2015; STOBÄUS CD, et al., 2018 e COSTA NP, et al., 2016). Lange et al, (2018) apontam em seu estudo sobre a promoção da autonomia de idosos rurais, por meio de práticas relacionadas às vivências em grupo, ao entreterimento, à educação e à saúde, para fomentar a qualidade de vida no envelhecimento.

Projetos de extensão universitária são importantes para colaborar e manter a estabilidade da condição de saúde dos idosos, o que pode ocorrer por meio de ações educativas e lúdicas (SILVA W, et al., 2017). As estratégias educativas em saúde realizadas, em especial pela Enfermagem, propiciam motivação, compreensão e assistência frente às diferentes demandas cognitivas, sociais, psicológicas e comportamentais necessárias na atenção ao idoso (CARVALHO KM, et al., 2018). Além disso, tais oficinas costumam ser espaços que proporcionam escuta qualificada e troca de conhecimentos entre os participantes, oportunizando os idosos de expor suas dúvidas, reflexões e experiências sem julgamentos (RIBEIRO PL, et al., 2019).

A oferta de informações por meio da educação em saúde, voltadas ao tema sexualidade, à população idosa mostra-se de suma importância para que esta tenha uma vida sexual saudável, que pode advir do incentivo ao sexo seguro e ao conhecimento do próprio corpo e desejos (SANTOS NFV, et al., 2017). Muitas vezes considerado como um tabu, a falta de informações científicas relacionadas à prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) pode ser um dos fatores que contribuem para o aumento destas entre o público idoso. Nesse sentido, a educação em saúde tem o papel de contribuir com a disseminação de saberes relacionados à prática sexual segura, no conhecimento dos idosos em relação ao seu próprio corpo, suas potencialidades e limitações, esclarecimento de dúvidas e a melhora na qualidade de vida (LIMA ICC et al., 2020).

Outro fator que auxilia no bem-estar dos idosos é a prática de atividades em grupo, além de promover a integração entre os indivíduos, a dança, atividades físicas, lúdicas e educativas são capazes de identificar possíveis alterações cognitivas, motoras e temporais que os participantes das atividades podem apresentar, o que auxilia na detecção precoce de doenças como o *Alzheimer*. Ademais, as interações em grupo têm potencial para contribuir com a melhoria da qualidade de vida e da saúde, pois estimula a pessoa idosa a socializar, participar, criar laços, além de trazer benefícios ao equilíbrio e auxiliar no desenvolvimento, contribuem para que o idoso tenha mais autonomia e independência no cotidiano (MIRANDA SA, et al., 2020; LANGE C et al., 2018).

O bem-estar e a melhoria da saúde dos idosos está relacionada diretamente à qualidade de vida desta população, podendo as PICs contribuir efetivamente para isso, ao estimular o autocuidado, a recuperação e a promoção da saúde. Além disso, existe a necessidade dos profissionais se capacitarem para a aplicação correta e benéfica dessas práticas, a fim de proporcionar um envelhecimento saudável (SANTOS MS, et al., 2018).

A metodologia utilizada para a elaboração de ações de educação em saúde voltadas ao público idoso necessita considerar a complexidade do processo de envelhecimento e os fatores que os cercam, como as crenças, os valores, as normas e os estilos de vida (MALLMANN DG, et al., 2015). Dessa forma, a participação de discentes de Enfermagem em projetos desenvolvidos com idosos permite ampliar o seu conhecimento ao realizar atividades que transcendem uma visão unicamente técnica do exercício profissional, com um olhar sensível acerca da multifatorialidade e aos diversos aspectos que influenciam na qualidade de vida e na condição de saúde desse grupo populacional (STOBÄUS CD, et al., 2018).

Os acadêmicos que fazem parte do PET Enfermagem vêm realizando atividades voltadas ao público idoso ao longo de nove anos. Por meio dessas atividades, foi possível identificar que o envelhecimento populacional emerge a necessidade de promover a qualidade de vida, saúde e prevenção de doenças em conjunto à população idosa. Nesse sentido, a Enfermagem deve contribuir com práticas de educação em saúde voltadas a essa população e suas demandas, por meio do acolhimento à pessoa idosa em sua individualidade e

singularidade, e da busca ao diálogo efetivo, a fim de não só tratar a doença, mas incentivar o autocuidado e a autonomia. Ressalta-se a importância de estudos relacionados à promoção da saúde do idoso que consideram a multifatorialidade envolvida no envelhecimento e a concepção ampla de saúde necessária à prática profissional de Enfermagem.

## AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Agradecemos ao Programa de Educação Tutorial (PET), vinculado à Secretaria de Educação Superior (SESu), do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), responsável por financiar os projetos e proporcionar tais experiências aos acadêmicos bolsistas e não bolsistas do PET Enfermagem.

## REFERÊNCIAS

1. ALVAREZ AM, SANDRI JVA. O envelhecimento populacional e o compromisso da enfermagem. Rev Bras Enferm [Internet]. 2018;71(suppl 2): [722-3].
2. BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Tábua completa de mortalidade para o Brasil – 2018: Breve análise da evolução da mortalidade no Brasil [Internet]. Rio de Janeiro, BR; 2019.
3. BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Superior – SESu. Manual de Orientações Básicas PET. 2002.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Educação Popular em Saúde. Brasília (DF), 2014.
5. BRASIL. Ministério de Saúde. Portaria n. 2528/GM, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília; 2006.
6. CARVALHO KM, et al. Intervenções educativas para promoção da saúde do idoso: revisão integrativa. Acta Paul Enferm. 2018; 31(4): 446-54.
7. COSTA NP, et al. Storytelling: a care technology in continuing education for active ageing. Rev Bras Enferm. Nov./Dez. 2016; 69(6): 1068-75.
8. FERREIRA OGL, et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência Funcional. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2012; 21(3): [513-8].
9. FORMIGA LMF, et al. Envelhecimento ativo: revisão integrativa. Rev. Interd. Ciên. Saúde, 2017; 4 (2); [9-18].
10. ILHA S, et al. Envelhecimento ativo: reflexão necessária aos profissionais de enfermagem/saúde. Rev fundam. care. Online, 2016; 8(2): [4231-4242].
11. LANGE C, et al. Promoção da autonomia de idosos rurais no envelhecimento ativo. Revista Brasileira de Enfermagem. 2018; 71(5):2411-7.
12. Lima ICC, Fernandes SLR, Miranda GRN, Guerra HS, Loreto RGO. Sexualidade na terceira idade e educação em saúde: um relato de experiência. R. Saúde Públ. Paraná. 2020 Jul; 3(1): 137-143.
13. MACHADO AR, et al. Potencializando um grupo de terceira idade de uma comunidade rural. Rev Esc Enferm USP. 2015; 49(1): 96-103.
14. MALLMANN DG, et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Cienc. Saud. Colet. 2015; 20(6): 1763-1772.
15. MIRANDA SA, et al. Aplicabilidade de atividades lúdicas como parâmetro na reconhecimento do Alzheimer precoce na Atenção Básica de Saúde. Rev. Eletrônica Acervo Saúde, Abril, 2020; (44), e2250.
16. RIBEIRO PL, et al. Oficinas lúdico - pedagógicas como estratégia para promoção da saúde no processo de envelhecer. Rev. Ciênc. Ext. v.15, n.3, p.122 - 136, 2019.
17. SANTOS MS, et al. Práticas integrativas e complementares: avanços e desafios para a promoção da saúde de idosos. REME – Rev Min Enferm. 2018.
18. SANTOS NFV, et al. Ações de Educação em Saúde Sobre Sexualidade com Idosos. Saúde em Redes. 2017; 3 (2) :162-171.
19. SARAIVA LB, et al. Avaliação Geriátrica Ampla e sua Utilização no Cuidado de Enfermagem a Pessoas Idosas. J Health Sci 2017; 19(4): [262-7].
20. SILVA W, et al. Ações educativas vivenciadas com idosos: um relato de experiência. Rev Ciênc Saúde Nova Esperança, Dez. 2017; 15(3): 31-36.
21. STOBÁUS CD, et al. Elementos para um envelhecimento mais saudável através da promoção da saúde do idoso e educação popular. Estud. interdiscipl. envelhec. 2018; 23(2): 25-49.