RESUMO EXPANDIDO - EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ENFERMAGEM

AÇÃO EDUCATIVA DE AUTOCUIDADO COM AS ARTICULAÇÕES PARA IDOSOS EM UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruna Ramalho Rayol Santos (brunarayol18@gmail.com)

Thais Lopes Do Amaral Uchoa (thaisuchoa@ufpa.br)

Arlon Yan Oliveira Do Nascimento (arlonyan4@gmail.com)

Otávio Augusto Da Conceição De Jesus (otaviojesus246@gmail.com)

Juliane Melo Silva (julianesilvamelo06@gmail.com)

Introdução: O envelhecimento trata-se de um processo natural e fisiológico que faz parte da trajetória de vida de todo ser humano, levando em consideração todos os fatores que podem ser expostos a ele, desde os fatores ambientais quanto biológicos. Em alguns casos, esse processo de envelhecimento vem acompanhado por uma série de declínios que afetam principalmente o organismo. Esse período, muitas vezes estigmatizado como um tempo de perdas, envolve mudanças em três dimensões: biológica, psicológica e social. Do ponto de vista físico, é comum a diminuição da força muscular, da flexibilidade e da mobilidade, acompanhada de maior vulnerabilidade a doenças crônicas e degenerativas. Já no aspecto emocional e social, podem surgir sentimentos de solidão, estigmas associados à incapacidade, alterações no autoconceito e necessidade de readaptação às novas condições de vida1. O envelhecimento da população brasileira é um fenômeno que exige da sociedade e das políticas públicas uma maior atenção às questões da saúde

dos idosos. Ao lado do aumento da longevidade, surgem novos desafios para o cuidado da saúde, incluindo as doenças crônicas e degenerativas que, comprometem a mobilidade e a autonomia dos idosos. Nesse cenário, torna-se cada vez mais essencial o desenvolvimento de estratégias eficazes que integrem os cuidados com a saúde física e mental, promovendo a manutenção da funcionalidade dos idosos e prevenindo complicações decorrentes da imobilidade2. Nesse contexto, destaca-se a importância do autocuidado, compreendido como um conjunto de práticas realizadas pelo próprio indivíduo em benefício da sua saúde e bem-estar. A Teoria do Autocuidado, desenvolvida pela enfermeira Dorothea Orem, afirma que a capacidade de autocuidado é fundamental para a manutenção da vida, da saúde e da qualidade de vida, sendo papel da enfermagem apoiar o indivíduo quando este encontra limitações4. Esse aspecto é fundamental quando falamos no cuidado com as articulações, pois a prática de exercícios regulares e supervisionados pode minimizar rigidez, dor e perda de força muscular, comuns em quadros como osteoartrite e outras doenças reumáticas. Assim, a institucionalização pode ser entendida como um recurso que favorece o cuidado integral, desde que voltada também à promoção da saúde articular, garantindo ao idoso maior autonomia, funcionalidade e qualidade de vida4. A realização de uma ação educativa de autocuidado com as articulações justifica-se pela necessidade de promover estratégias educativas e práticas que favoreçam a preservação da saúde articular, reduzindo o risco de complicações decorrentes da imobilidade, como quedas e perda de independência3. Objetivo: Relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem em uma ação educativa sobre práticas de autocuidado das articulações em uma Instituição de Longa Permanência em Belém no ano de 2025. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, dado a partir da vivência de acadêmicos de enfermagem durante a realização de uma ação educativa em lar de idosos em cuidados de longa permanência. O plano de ação foi desenvolvido com base na metodologia 5W2H, que é uma ferramenta de planejamento a qual organiza as etapas do projeto de forma clara e objetiva2. Resultados e Discussão: A atividade foi estruturada em duas etapas, de forma a facilitar a compreensão e estimular a participação ativa do público. No primeiro momento, foi realizada uma palestra expositiva dialogada, utilizando linguagem simples e objetiva, na qual abordamos o conceito de articulações, sua função no corpo humano e os principais fatores que contribuem para o desgaste ou comprometimento articular. No segundo momento, procedeu-se à demonstração prática de alongamentos e exercícios leves direcionados às principais articulações do

corpo. Essa etapa teve como finalidade favorecer o aprendizado por meio da vivência corporal, reforçar a fixação dos conteúdos teóricos e capacitar os participantes a produzirem os movimentos em seu cotidiano. Os exercícios foram selecionados conforme sua simplicidade, segurança e aplicabilidade, permitindo que todos os participantes pudessem realizá-los independentemente de idade ou condição física. Observou-se uma diversidade quanto ao nível de conhecimento sobre a mobilidade, alguns apresentavam independência parcial, enquanto outros usavam cadeiras de rodas. Podemos pontuar que os idosos demonstraram maior entendimento sobre a importância da mobilidade articular e do autocuidado, mesmo aqueles com limitações físicas realizaram os exercícios dentro de suas possibilidades, mostrando participação ativa e essa atividade favoreceu vínculos afetivos entre os residentes e reduziu sentimentos de isolamento. A demonstração dos exercícios e a adaptação dos movimentos para os idosos com maior dificuldade de mobilidade, evidenciaram a importância da sensibilidade e da flexibilidade na prática educativa em saúde pois, ao serem acolhidos em suas limitações e incentivados de forma respeitosa, muitos idosos demonstraram interesse e participação ativa, fortalecendo vínculos e ampliando a interação. A necessidade de ajustar a linguagem, o ritmo e a abordagem ao público idoso nos ensinaram sobre resiliência, escuta ativa e sobre o papel do enfermeiro como educador capaz de promover bem-estar e qualidade de vida mesmo por meio de ações simples. A experiência evidenciou que oficinas educativas são ferramentas eficazes para estimular o autocuidado e prevenir complicações decorrentes da imobilidade, pois possibilita não apenas a transmissão de conhecimentos sobre mobilidade articular, mas também o estímulo à prática de exercícios simples e seguros, favorecendo a autonomia funcional. Além dos benefícios físicos, a atividade contribuiu para a socialização e bem-estar emocional dos participantes. Considerações finais: Diante disso, o presente relato demonstrou que ações educativas de autocuidado com foco nas articulações são estratégias viáveis e eficazes para promover saúde e qualidade de vida em idosos institucionalizados. A vivência permitiu observar que intervenções simples, quando conduzidas de forma humanizada, podem gerar engajamento, fortalecer vínculos e estimular práticas de autocuidado no cotidiano dos residentes. Contribuições para enfermagem: Conclui-se que a enfermagem desempenha papel fundamental na implementação de práticas educativas em saúde, capaz de integrar aspectos físicos, psicológicos e sociais do envelhecimento e de transformar o ambiente institucional em espaço de promoção de autonomia e prevenção de agravos.

Referências:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Guia de cuidados para a pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde; 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/julho/conheca-o-guia-de-cuidados-para-a-pessoa-idosa-lancado-pelo-ministerio-da-saude

2. Machado JB, Ferreira BF. A importância da ferramenta 5W2H nas organizações privadas para obter eficiência na tomada de decisões. Ciênc Sociais. 2023;27(123). doi:10.5281/zenodo.8010182.

3. Medeiros RA, Feitosa HTW. Intervenciones fisioterapéuticas actuales aplicadas en ancianos con enfermedades reumáticas: revisión integrativa de la literatura. Rev Convergência. 2024;17(4). doi:10.55905/revconv.17n.4-202.

4. Silva MKB, Souza AP, Ferreira JL. Assistência de enfermagem à pessoa idosa institucionalizada: uma revisão integrativa. RECIMA21 Rev Cient Multidiscip. 2024;5(1):1-12.

Palavras-chave: educação em saúde; pessoa idosa; autocuidado.