CUIDADOS EM SAÚDE, E BEM-ESTAR PARA UM GRUPO DE IDOSOS

Wesley Velozo de Carvalho[1]
Thays Lienddry Rosa Bergamo[2]
Ana Beatriz Sayuri Silva Kawamoto[3]
Rafaela Cavallini Bacocina[4]
Patricia Midori Koga[5]
Miriam Fernanda Sanches Alarcon[6](Coorientador)
Edna Aparecida Lopes Bezerra Katakura[7](Orientadora).

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de ciências biológicas.

Palavras-chave: Idosos, Jogos cognitivos, socialização.

Introdução

O envelhecimento traz consigo mudanças na condição social, biológica e psíquica, por vezes afetando a autonomia e a funcionalidade. A autonomia refere-se à capacidade do idoso tomar decisão e comandar as suas ações e a funcionalidade é dada pelo grau de independência ou capacidade de realizar as atividades do cotidiano com os próprios meios (TEIXEIRA et al, 2019).

Dados do Ministério da saúde indicam que os idosos representam cerca de 14,3% da população geral (FIOCRUZ, 2018). Diante deste cenário é preciso pensar em desenvolver estratégias que trabalhem as mudanças decorrentes do processo envelhecimento (BALDIN & MAGNABOSCO-MARTINS, 2015). Entre as alterações podemos citar o declínio das funções cognitivas, especialmente a memória. Estudos indicam que esse declínio pode ser minimizado com atividades em grupo que estimulem a função perdida (LOPES et al.,2020).

Outra alteração comum na velhice é o aparecimento de doenças crônicas como Hipertensão e Diabetes Mellitus tipo II, tornando-o a sua saúde vulnerável (CAMARANO, KANSO, 2010). Podendo comprometer as atividades diárias, bem como, as relações sociais, econômicas e biológicas. Diante disso, o idoso fica cada vez mais propenso a perder sua autonomia e a depender de outras pessoas para realizar atividades de autocuidado (OMS, 2015).

Por isso, é importante estimular a pessoa idosa a se engajar em atividades de grupo, a conviver com outros idosos e com pessoas de outras faixas etárias e ainda, manter um estilo de vida saudável com a prática de atividade física e a ingesta de alimentos mais nutritivos (BANDEIRA et al, 2019).

---

[1] Bolsista de projeto de extensão, PIBEX, e-mail: wesleyv37@gmail.com

[2] Thays Lienddry Rosa Bergamo; Ana Beatriz Sayuri Silva Kawamoto; Rafaela Cavallini Bacocina; Patricia Midori Koga.

[3] Miriam Fernanda Sanches Alarcon.

[4] Edna Apº Lopes Bezerra Katakura: ednakatakura@uenp.edu.br

Essa ação de extensão faz parte do projeto de extensão Envelhecimento Ativo-segunda etapa que tem como objetivo principal promover ações de saúde que possam corroborar com a manutenção da autonomia e independência dos idosos no autocuidado. Para tanto, desenvolvemos ações que visavam estimular a memória, a socialização, a educação em saúde e a prática de atividade física.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência das vivências de docentes e estudantes do projeto de extensão "Envelhecimento ativo segunda etapa" da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP), realizado no período de setembro de 2021 a outubro de 2022.

O projeto conta com uma equipe multiprofissional sendo 2 docentes, entre eles, uma psicóloga, uma enfermeira e duas educadoras física como colaboradoras externas, além desses profissionais participam também cinco estudantes de graduação do Curso de Enfermagem.

O público-alvo do projeto são pessoas com 60 anos ou mais, pertencentes ao Projeto Viver Bem, do município de Bandeirantes-PR. Esse grupo foi constituído em 2008, atualmente o grupo conta com 250 idosos cadastrados e 150 idosos que participa ativamente das atividades. E tem como finalidade proporcionar atividades para melhorar a socialização, saúde e bem-estar dos idosos. A participação é voluntária e os idosos têm liberdade para escolher as atividades que tenham compatibilidade para realizá-las.

As ações do projeto foram realizadas de forma presencial, de segunda a sexta-feira na Associação da Terceira Idade. Antes da realização da atividade física era aferido a pressão arterial, e realizado orientações sobre o uso de medicamentos, e orientações de saúde de acordo com a necessidade de cada idoso. Além da aferição dos sinais vitais foram feitas postagens nas mídias sociais (Instagram, WhatsApp, Facebook, Youtube) sobre saúde e visitas domiciliares, para orientação e cuidados individualizados.

Resultados

Na Associação da Terceira Idade, realizamos 156 encontros durante 12 meses de projeto, em cada encontro aferimos os principais sinais vitais como: Pressão arterial (PA), Hemoglicoteste (HGT), Saturação de oxigênio (SaO_2), Frequência cardíaca (FC), orientamos sobre a importância de utilizar as medicações conforme a recomendação médica, antes da prática de atividade física. As idosas praticavam atividade física três vezes por semana, em cada encontro participavam da verificação dos sinais vitais cerca de 40 idosas, totalizando 1,440 aferições ao longo do ano. No grupo dos homens a aferição dos sinais vitais era realizada uma vez por semana, com participação de 7 idosos, totalizando 84 aferições ao longo do ano.

Ao iniciar as atividades do projeto verificamos, que a maioria dos idosos apresentavam alteração significativa e muito preocupante na pressão arterial sistêmica e diabetes mellitus tipo II, 80% do grupo era diagnosticado

com comorbidades apresentando PA de 180/90 mmHg e HGT de 280 mgdl após a refeição. Vários idosos estavam tomando medicações de forma inadequada, geralmente tomavam a medicação quando passava mal e alguns relatam que nunca tinham procurado ajuda médica e apresentava uma PA e glicemias a níveis elevados.

Ao iniciar as orientações, encontramos resistência alguns idosos para seguir a nossas orientações, o grupo que encontramos mais dificuldade foi o dos homens. Não aceitavam nossas dicas e orientações, eles verbalizavam que não sentia nada, por isso não tinha necessidade de tomar medicação ou procurar ajuda médica e que não queria ajuda médica, pois acharia um monte de doenças.

Após conquistar a confiança de todo o grupo e insistir com as orientações, os idosos passaram a seguir nossas orientações e a procurar ajuda médica, e tomar a medicação de forma correta todos os dias.

Realizamos durante o projeto 50 visitas domiciliares com objetivo de orientar sobre cuidados de saúde e bem-estar para seus parceiros e familiares. As visitas formam realizadas com idosos que frequentam a Associação da Terceira Idade e idosos do bairro Vila Maria, João Theodoro e Lordani. Foram feitas consultas de enfermagem para verificar o estado de saúde geral, saúde mental, colhido informações sobre alimentação, moradia, relação pessoal desses idosos com a comunidade e familiares. Além de atender os idosos também o seu cônjuge, totalizamos 100 consultas de enfermagem. Para marcar essas visitas encontramos algumas dificuldades, pois alguns idosos ainda estavam com medo da COVID-19 e outros nos verbalizaram que tinha vergonha de nos chamar para suas residências, pois era muito humilde.

A visita domiciliar gerou resultados positivos, muitos idosos conseguiram realizar o controle da Pressão Arterial e Diabetes, alguns começaram a criar hábitos de vida mais saudável como praticar atividade física rotineiramente.

Com relação as ações de educação em saúde criamos um instagram com o nome Saúde da pessoa idosa, além dessa mídia social também utilizamos as redes sociais como WhatsApp, Facebook e Youtube. No instagram foram divulgadas informações sobre ‘‘DIREITOS DAS PESSOAS IDOSAS’’, ‘‘IMPORTÂNCIA DE REALIZAR O EXAME DAS MAMAS’’, ‘‘NOVEMBRO AZUL: CUIDADOS PARA EVITAR CÂNCER DE PRÓSTATA’’, IMPORTANCIA DOS JOGOS QUE ESTIMULAM CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA’’ E ‘‘MUSICOTERAPIA NA TERCEIRA IDADE’’. Tivemos um número grande de acesso em nossas páginas do Instagram e Facebook, com um total de 272 seguidores no Instagram e 136 seguidores no Facebook.

Realizamos também vídeos com os temas “Câncer de mama na terceira idade” e “Novembro azul: cuidados para prevenir o câncer de próstata”, postados na plataforma Youtube. Elaboramos uma ficha de avaliação do idoso e um folder informativo com o tema “Direitos da pessoa idosa” para distribuir durante as visitas domiciliares.

As ações do projeto foram avaliadas por meio da visita domiciliar, ligação telefônica e mensagens no Whatsapp, para verificar a aceitação e continuidade das postagens e vídeos.

Nós tivemos um feedback positivo, os idosos relataram que as atividades realizadas proporcionaram para eles conhecimento sobre hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo II e os direitos que por lei eles têm. Esse conhecimento adquirido através dos vídeos e postagens nas redes sociais eram repassados para amigos e familiares próximos.

Como atividade social e de integração entre acadêmicos e o grupo de idosos realizamos uma festa junina na Associação da Terceira Idade.



Página Youtube (câncer das mamas)



Página Youtube (Direitos da pessoa idosa)





Conclusões

O projeto proporcionou uma boa interação entre os idosos e os estudantes, o contato intergeracional proporcionou a aplicação do conhecimento teórico e a identificação da singularidade do envelhecer. Além disso, promoveu cidadania e qualidade de vida a população idosa ao agregar conhecimento sobre seus direitos e melhorar o estado de saúde geral com cuidados e orientações recebidas.

Em geral, os idosos se sentem acolhidos com as ações do projeto, ao final de cada atividade do projeto os idosos perguntam se iremos retornar na

semana seguinte, pois eles se sentem mais motivados e seguros com a equipe acompanhando-os nas atividades físicas.

Agradecimentos

Aos meus orientadores por todo apoio e paciência ao longo da elaboração e execução do projeto de extensão. E a PROEC, Fundação Araucária e Universidade Estadual Do Norte Do Paraná por possibilitar a execução deste trabalho de extensão.

Referências:

BALDIN; T.; MAGNABOSCO-MARTINS; C.R. Oficinas artísticas na universidade aberta para a terceira idade: contribuições para a qualidade de vida de idosos: subtítulo do artigo. **Revista Conexão UEPG**, Ponta Grossa, v. 11, n. 1, p. 60-73, jan./2015. Disponível em: https://revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/6410/4605. Acesso em: 18 out. 2022.

FUNDAÇÃO OSVALDO CRUZ: UMA INSTITUIÇÃO A SERVIÇO DA VIDA. Estudo aponta que 75% dos idosos usam apenas o SUS. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/noticia/estudo-aponta-que-75-dos-idosos-usam-apenas-o-sus#:~:text=Atualmente%2C%20os%20idosos%20representam%2014,%2C4%20anos%2C%20em%202015. Acesso em: 25 out. 2022.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S.. Como as famílias brasileiras estão lidando com idosos que demandam cuidados e quais as perspectivas futuras? A visão mostrada pelas PNADs. Em Camarano, A. A. (Org.). **Cuidados de longa duração para a população idosa:** um novo risco social a ser assumido. Rio de Janeiro: IPEA, 2010. cap.3, p. 93-122.

DA SILVA BANDEIRA, G. F.; MOREIRA, R. DA S.; DE LIMA, G. H.; SILVA, V. DE L. A influência do estilo de vida no estado nutricional de idosos: uma revisão sistemática da literatura. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 77, p. 90-102, 11 fev. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo demográfico 2010. 2010 acesso em 2020 julho 05. Disponivel: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/93/cd_2010_caracteristicas_populacao_domicilios.pdf

LOPES, P.H.D; SOARES, S.B; BASTOS, L.C.M do Nascimento; SOUSA, J. P; SILVA JUNIOR, E. V; SOUSA, A. T. P; SOUSA, E. importância da terapia ocupacional na reabilitação e manutenção de componentes cognitivos em um centro de convivência da terceira idade na cidade de Teresina PI – relato de experiência. **Brazilian Journal Of Development**, Curitiba, v. 6, n. 2, p. 8922-8931, 26 fev. 2020. Brazilian Journal of Development.

http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n2-268. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/7144/6233. Acesso em: 18 out. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde:** aspectos conceituais. Genebra: OMS, 2015.

TEIXEIRA, Darkman Kalleu da Silva et al. Quedas em pessoas idosas: restrições do ambiente doméstico e perdas funcionais. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, e180229, 2019 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232019000300205&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 21 Outubro. 2022. Epub Sep 26, 2019. https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.180229.