

RELATO DE EXPERIÊNCIA - SAÚDE COLETIVA

ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA EM GRUPO DE IDOSOS EM PONTA DA FRUTA

Adriane Ramos Sousa (adrianeramossousa@hotmail.com)

Maristela Stockl Ronchi (maris.sr@hotmail.com)

Paula Morellato Bravo (paula.morellato@hotmail.com)

Igor Gonçalves Santana (igormed17@gmail.com)

Daniel Boldi Barbosa (danielboldibarbosa@gmail.com)

Ericka Teran Gonçalves (erickateranlinhares@hotmail.com)

Bruna Sathler Faria Braga (sathlerbruna25@gmail.com)

Nathalia Roveta Ferreira Martins (nathalia_roveta@hotmail.com)

Emanuella Boa Morte Calais (manubmorte@gmail.com)

Lainerlani Simoura De Almeida (lainerlanisimoura@gmail.com)

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (2003), o envelhecimento é definido como “um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte”. Segundo o Ministério da Saúde (2006), a inatividade física é um dos fatores de risco mais importantes para as doenças crônicas, associadas a dieta inadequada e uso do

fumo. No segundo semestre de 2016 os alunos do Programa de Interação, Serviço, Ensino e Comunidade (PISEC) de Ponta da Fruta realizaram palestras educativas em um grupo de idosos em Ponta da Fruta, Vila Velha, Espírito Santo. O objetivo foi promover conscientização para estimular a prática de atividades físicas, alimentação saudável e cessação de vícios para o envelhecimento saudável e ativo, melhorando a qualidade de vida dos idosos com diminuição das perdas funcionais e preservação da independência. Os acadêmicos de medicina da disciplina PISEC realizaram um grupo de discussão com 34 idosos na faixa etária de 60 a 85 anos, incluindo os temas “Alimentação saudável: reduzindo o consumo de sal e evitando alimentos industrializados”, “Os riscos da pressão arterial elevada” e “Prevenção de quedas”. Além disso, foram realizados anamnese, exame físico e glicemia com objetivo de identificar as doenças prevalentes e queixas. Os instrumentos utilizados foram estetoscópio, esfigmomanômetro, balança digital, glicosímetro e fita métrica. Os dados foram registrados em prontuários. Foram identificadas doenças pré-existentes como hipertensão (61,76%), diabetes (23,52%), hipercolesterolemia (32,35%), depressão (5,88%) e osteoporose (11,76%). As queixas relatadas foram insônia, desequilíbrio, esquecimento, disfagia e disacusia, além de, não orgânicas como tristeza, pessimismo e baixa de autoestima. Os pacientes necessitados de melhor avaliação foram encaminhada para a Policlínica da Universidade Vila Velha ou Unidade de Saúde da Família de Ponta da Fruta. A partir do trabalho realizado, notou-se o interesse e a preocupação dos idosos nas mudanças de hábitos para prevenção de doenças e promoção da saúde. Por essa razão, os temas selecionados foram adequados, visto que, pequenas mudanças no comportamento podem provocar grandes melhoras na saúde e qualidade de vida.