

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIAS DE UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DA BAIXADA FLUMINENSE

1 – Sandra Conceição Ribeiro Chícharo; 2 - Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva; 3 - Eliane Ramos Pereira; 4 – Lidiane Rossato Deckmann; 5 - Bianca Ribeiro Porto de Andrade.

Introdução: O envelhecimento é um processo natural do ser humano, onde acontece uma diminuição gradativa das suas funções individuais, do convívio social e dos recursos financeiros associados à alterações na estrutura familiar e suas relações pessoais, que nos faz refletir sobre a qualidade de vida dessa população que tem aumentado nos últimos anos.¹ As atividades em grupos são importantes ferramentas para melhoria dos hábitos de saúde, mudança de comportamento, estimular a interação com pares e ampliar conhecimentos em saúde². Para se ter uma velhice saudável é necessário se promover a qualidade de vida, tornando o idoso mais feliz, o fazendo interagir em sociedade, suprimir suas dificuldades, reaproximar da família e reavaliar sua existência.¹ Seguindo os preceitos do Ministério da saúde a equipe do programa de atenção integral a saúde do idoso da unidade cenário deste estudo, era composta por uma enfermeira, uma geriatra, um clínico, uma nutricionista, uma assistente social e uma fisioterapeuta que atuavam de forma interdisciplinar, através de consultas individuais e periódicas, bem como, momentos de convivência harmoniosa, com troca de experiências e empoderamento desses sujeitos. **Objetivo Geral:** Promover o envelhecimento ativo e a qualidade de vida de idosos participantes de um grupo de convivência de uma unidade mista de um município da baixada fluminense – RJ. **Objetivos específicos:** Estimular a convivência em grupos através de encontros mensais com dinâmicas de grupos; Monitorar a adesão ao tratamento das patologias crônicas através de mensuração de Pressão arterial, glicemia capilar, uso correto de medicações de rotina; Elaborar atividades de educação em saúde.

1 - Enfermeira, Mestre em educação na Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense/UFF. Niterói. Docente do curso técnico de enfermagem do Colégio de aplicação Paulo Gissoni – Universidade Castelo Branco (RJ) sandrarchicharo@gmail.com; 2 - Enfermeira, Filósofa, Psicóloga. Doutora em Enfermagem (EEAN / UFRJ). Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense. Niterói (RJ); 3 - Enfermeira. Pós-Doutora pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Professora Associada 4 da Universidade Federal Fluminense/UFF. Niterói (RJ). 4- Enfermeira, Especialista em MBA em Gestão Hospitalar, Docente do curso técnico de enfermagem do Colégio de aplicação Paulo Gissoni – Universidade Castelo Branco (RJ), 5- Enfermeira, Mestre, Docente do curso técnico de enfermagem do Colégio de aplicação Paulo Gissoni – Universidade Castelo Branco (RJ).

Método: Trata-se de um relato de experiências sobre um projeto desenvolvido com idosos que residem numa área carente de um município da baixada fluminense onde se localizava a Unidade pronto hospitalar onde ocorriam os encontros mensais composto por cerca de 40 integrantes. Este projeto foi iniciado em 2013 com iniciática dos profissionais de saúde do programa de atenção integral a saúde do idoso (PAISI) da referida unidade, que constava de uma geriatra, uma enfermeira do programa, da diretora de enfermagem, da enfermeira rotina da unidade, uma fisioterapeuta, uma assistente social e um técnico de enfermagem³. Os encontros do grupo eram realizados 1 vez por mês: primeira terça-feira do mês, entre nove e onze da manhã. Cada encontro possuía uma temática como dia das mães, do índio, olimpíadas entre outros e fazia com que o grupo buscasse material que remetesse tais temas, como música, dança, textos e objetos estimulando o raciocínio, a memória e a troca de informações, realizava atividades de alongamentos sob coordenação da fisioterapeuta da unidade, que trabalhava com os diversos músculos do corpo exercitando o equilíbrio, resistência e força de acordo com a limitação individual de cada participante; aferição e registro dos níveis de pressão arterial, glicemia capilar e conferência do uso correto de medicamentos de rotina pela enfermeira do programa e se finalizava sempre com uma oração realizada por um dos integrantes do grupo, leitura de poema ou cantando músicas. Estas atividades têm como objetivo estimular a vivência em grupo, proporcionar a inclusão no grupo além de contribuir com a melhoria da qualidade de vida exercitando a memória, reforçando conhecimentos culturais, vontade de viver e convivência em pares e valorização da vida, entre outros aspectos. **Resultados:** Os encontros visam ações de educação em saúde por meio de conversas, dinâmicas, socializações e confraternizações, sempre com temas sugeridos pelos próprios idosos participantes do grupo, como uso de chás e tratamentos homeopáticos, controle da glicemia e pressão arterial, datas comemorativas, atividades físicas e culturais. Com a realização desta atividade diversos resultados positivos foram percebidos tanto para os idosos quanto para os profissionais envolvidos, dentre eles pode-se citar a ampliação do vínculo entre os idosos e a equipe multidisciplinar de saúde por meio da troca de experiências e informações, se constituindo em uma ação de educação em saúde e que vem resgatando a cidadania e autonomia dos idosos e esclarecendo dúvidas sobre as principais patologias que frequentemente acometem esta população, o uso da medicação e prevenção de limitações. Um levantamento feito no grupo, durante um encontro, os idosos referem que participam dos encontros com a finalidade de terem um momento de descontração, de ampliar seu vínculo social, sanar dúvidas referentes ao processo saúde

x doença, e principalmente por se sentirem valorizados. A equipe apesar de não ter apoio financeiro para organizar os encontros, manteve os encontros por mais de 04 anos pelo prazer de contribuir para melhoria da qualidade de vida daquele grupo e também aprendizagem sobre as vivências e dificuldades da terceira idade. Com isso, os encontros realizados pela equipe são relevantes por ampliar a qualidade de vida e inclusão social daquela população. **Conclusão:** Numa breve avaliação destes quatro anos de realização do grupo, a experiência se mostrou bastante positiva, por permear a possibilidade de troca de conhecimentos recíproco, aumento do vínculo afetivo entre equipe-idosos-equipe, confiança da comunidade no trabalho dos profissionais envolvidos, inclusão social dos idosos, melhoria da qualidade de vida, diminuição do abandono ao tratamento e acompanhamento mais rigoroso das comorbidades apresentadas. Assim, conclui-se que os grupos de convivência da terceira idade são de importância irrevogável para a inserção de idosos na sociedade e permite a equipe acompanhar mais de perto seus pacientes, com ações de educação em saúde com um público altamente propenso a fragilidade por agravos de saúde, estímulo a adesão ao tratamento, controle complicações e busca por se manter a autonomia, além do convívio entre diferentes faixas etárias criando assim um espaço de inclusão social.

Descritores: Promoção da saúde; Idosos; Qualidade de Vida.

Eixo 2: Políticas públicas e redes de atenção à pessoa idosa;

Bibliografia:

- 1- BRASIL, Ministério da saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Cadernos de Atenção Básica, n19, 192p. Brasília: 2006.
- 2- VICTOR, Janaína Fonseca; et al. **Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 41, n. 4, dez. 2007.
- 3- BRASIL. **Política Nacional de Atenção ao Idoso.** Congresso Nacional, lei nº 8.842, de 4 de Janeiro de 1994. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm> Acesso em: 29 mar. 2011.