

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE COMO DETERMINANTES DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: EXPERIÊNCIA VIVIDA POR IDOSOS NA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE

Lara de Sá Neves Loureiro¹

Introdução: apesar de os fatores responsáveis pelo envelhecimento terem sido resultados de políticas e incentivos promovidos pela sociedade e pelo Estado, e do progresso tecnológico, as suas consequências têm sido, em geral, vistas com preocupações, por constituírem desafios para o Estado, para os setores produtivos e para a família¹. No contexto brasileiro, esses desafios decorrem da velocidade da mudança do seu perfil demográfico que dificultou a necessária revisão de conceitos e valores da nossa sociedade em relação ao envelhecimento, da superação de preconceitos e mitos que reduzem a dignidade do idoso, bem como do encaminhamento de ações que possam atender eficazmente às necessidades específicas desses indivíduos². Do ponto de vista prático, postergar as alterações do envelhecimento e controlar as doenças crônicas do idoso, por não serem passíveis de cura, requerem modificações positivas em seu estilo de vida, assim como implementação de serviços que facilitem a prática da promoção da saúde e, conseqüentemente, produzam um envelhecimento bem-sucedido. No âmbito da nossa prática profissional, no Programa Saúde da Família, temos assistido uma população significativa de idosos, acometida, principalmente, por doenças cardiovasculares, músculo-esqueléticas, endócrino-metabólicas e outras, além da depressão, ansiedade, insegurança, baixa auto-estima, solidão, déficit de lazer, diminuição do desempenho de papéis, alterações de memória e adaptação, levando ao comprometimento funcional desses gerontes. Visando atender essas necessidades de saúde dos idosos em questão, propomo-nos trabalhar o desenvolvimento de suas habilidades individuais no sentido de melhorar seu autocuidado em busca da promoção do seu bem-estar biopsicossocial, assim como reorientar as ações educativas e terapêuticas que lhes são destinadas. **Objetivo:** ante o exposto, esta pesquisa objetivou investigar, a partir da avaliação dos idosos, contribuições de estratégias de promoção da saúde para a vivência do envelhecimento saudável. **Metodologia:** trata-se de uma pesquisa de campo que busca a compreensão do

¹ Enfermeira do Programa Saúde da Família da Secretaria de Saúde do município de João Pessoa-PB. Especialista em Saúde Pública. E-mail: laraasn@hotmail.com.

fenômeno em análise em seu ambiente natural. Este trabalho foi realizado numa unidade básica de saúde, do município de João Pessoa – PB, no período compreendido de março a maio de 2008. Todo o desenvolvimento do estudo se deu mediante a interação pesquisadoras/idosos através da utilização do grupo focal como técnica investigativa e de intervenção, por permitir, ao mesmo tempo, aproximação dos idosos e entendimento dos símbolos, dos significados e significantes que eles utilizam na apreensão da realidade objeto da análise, bem como, por favorecer o desenvolvimento de atividades terapêuticas e educativas como estratégias de promoção em saúde. Esse grupo foi composto por 15 idosos, independentes funcionalmente, que aceitaram livremente participar do estudo, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, considerando os aspectos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos contemplados na Resolução 196/96³. A coleta de dados se deu em duas etapas: na primeira, buscamos identificar as necessidades de cuidados dos idosos, as quais nortearam o planejamento de ações de promoção da saúde implementadas no grupo, como palestras educativas, dinâmicas grupais, atividade física, auto-massagem e outras. Na segunda etapa, apreendemos, a partir do discurso dos participantes, informações relativas aos efeitos produzidos pelas referidas ações sobre o seu bem-estar. As idéias centrais dos dados empíricos produzidos pelo grupo foram identificadas por meio da Técnica de Análise de Discurso do Sujeito Coletivo⁴, sendo analisadas qualitativamente. **Resultados:** quanto às necessidades de cuidado expressas pelos idosos, estes evidenciaram pronunciados desconfortos gerados, principalmente, por doenças crônicas e alterações psicossomáticas, além de problemas emocionais e isolamento social. Cabe destacar que esses fenômenos são determinados pelo envelhecimento e, também, por outros aspectos, como, condições de moradia, riscos autocriados, estrutura familiar deficiente, serviços de saúde precários, além de situação econômica e social desfavoráveis. Tal condição suscita nesses indivíduos uma necessidade crescente de cuidados. Frente a essa realidade, implementamos, diariamente, as ações de promoção da saúde, já mencionadas, por um período de dois meses. Após o engajamento dos idosos nessas ações de promoção da saúde, verificamos que estes obtiveram melhora no seu bem-estar biopsicossocial, verificando-se, especialmente, redução dos sintomas de doença crônica, melhora da auto-estima, da autocompetência, da interação social e, conseqüentemente, da qualidade de vida.

Também houve significativo impacto sobre o seu autocuidado, o que incrementou a recuperação de suas capacidades físicas, emocionais e sociais. Nesse contexto, os idosos foram se desvencilhando da solidão e conseguiram criar novos laços de amizade e novas coisas. **Conclusão:** levando em consideração os resultados obtidos neste processo investigativo e terapêutico, podemos concluir que a melhora do autocuidado dos idosos significa que os mesmos aprenderam a buscar, não só as informações básicas sobre como enfrentar eficazmente os problemas vividos no contexto do envelhecimento, mas, sobretudo, o conhecimento deles próprios, das suas emoções, desejos, anseios, bem como do seu potencial e capacidades, nos seus aspectos físico, psicológico, cognitivo, social e afetivo. **Implicações para a enfermagem:** ante o exposto, ressaltamos que gerar novas práticas no cenário do cuidado ao idoso efetivado na atenção básica de saúde, requer a presença de um enfermeiro com visão integral do indivíduo, família e comunidade, um profissional capaz de atuar com criatividade e senso crítico, mediante uma prática humanizada, competente e resolutiva, envolvendo, especialmente, ações de promoção da saúde favorecedoras do envelhecimento saudável e da manutenção da autonomia da pessoa idosa.

Referências

1. Papaléo Netto M. Processo de envelhecimento e longevidade. In: Papaléo Netto M, organizador. Tratado de Gerontologia. 2ª ed. São Paulo: Atheneu; 2006. p. 3-15.
2. Fernandes MGM, Ramalho RR. O cuidado com o idoso no Programa Saúde da Família. Revista Brasileira de Ciências da Saúde 2006; 10(3): 253-62.
3. Ministério da Saúde (BR), Conselho Nacional de Saúde, Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos. Resolução 196 de 10 de outubro de 1996; diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília (DF); 1997.
4. Lefèvre F, Lefèvre AMC. O discurso do sujeito coletivo: um novo enfoque em pesquisa qualitativa. Caxias do Sul: EDUSC; 2003.

Descritores: Idoso. Envelhecimento. Promoção da saúde.

Área Temática: Enfermagem e a Política Nacional de Promoção da Saúde