



## Trabalho 1661

### PROJETO “FELIZ IDADE”

Júlia Cosme Barbosa<sup>11</sup>  
André Carlos Cardoso<sup>2</sup>  
Marta Pereira Coelho<sup>3</sup>  
Olívia Marim Mitre<sup>4</sup>  
Rafael Rocha<sup>5</sup>  
Wena Dantas Marcarini<sup>6</sup>

**Introdução:** No Brasil estima-se que nos próximos 20 anos a população de idosos poderá alcançar e até mesmo ultrapassar a cifra dos 30 milhões de pessoas, o que representará aproximadamente 13% da população. Esse crescimento traz a consciência da existência da velhice como uma questão social. Questão esta que pede grande atenção, pois está diretamente relacionada com crise de identidade; mudança de papéis; aposentadoria; perdas diversas e diminuição dos contatos sociais<sup>1</sup>. Diante das transformações demográficas iniciadas no último século, observa-se cada vez mais uma população envelhecida, evidenciando assim a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevida maior, mas também uma boa qualidade de vida. Tal proposta pauta-se na Lei 8.884/94 que dispõe sobre a Política Nacional do idoso, onde se faz menções ao incentivo e a criação de programas de lazer, esportes e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade. O projeto Feliz Idade surgiu frente às necessidades observadas na análise dos resultados da pesquisa realizada no Bairro Cohab com a população idosa local e observações no estilo de vida dos idosos residentes na Instituição Asilar do município de São Mateus/ES.

**Objetivo:** Promover para a população idosa uma vida mais ativa e conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida. **Metodologia:** O projeto se deu a partir da execução da pesquisa que ocorreu no bairro Cohab e na Instituição Asilar Santa Rita de Cassia no ano de 2006, onde todos os pacientes cadastrados participaram do estudo. A metodologia para execução do projeto de extensão foi distribuída em 4 fases: **1ª fase: PERÍODO PREPARATÓRIO:** Revisão sobre a saúde do idoso para o conhecimento das principais mudanças ocorridas no envelhecimento e as principais patologias que acometem os mesmos. Divulgação do projeto pelo bairro Cohab para o cadastramento de novos idosos interessados em participar das atividades desenvolvidas e na Instituição Asilar para o levantamento das necessidades vivenciadas. **2ª fase: APRESENTAÇÃO DO PROJETO, EXAME FÍSICO E QUESTIONÁRIO:** O projeto foi apresentado à equipe da Estratégia de Saúde da Família (ESF) do bairro Cohab e os funcionários da Instituição Asilar, ressaltando os objetivos e os resultados esperados e solicitar a apoio nos desenvolvimentos das atividades. Os idosos interessados em participar das atividades após assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram submetidos a uma avaliação física que é realizada a cada dois meses e os dados (pressão arterial, peso, altura, medidas da cintura, braço e quadril e cálculo do IMC) são registrados na caderneta individual do idoso desenvolvida pela equipe do projeto. De forma, a comparar os dados das medidas de cada idoso a equipe tem consigo os mesmos arquivados. **3ª fase: CADASTRAMENTO DOS IDOSOS EM SITUAÇÃO DE RISCO:**

<sup>11</sup> - Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (UFES/CEUNES) – juliacosmebarbosa@hotmail.com

<sup>2</sup> - Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (UFES/CEUNES).

<sup>3</sup> - Docente da Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (UFES/CEUNES) e doutoranda Dinter UFRJ/UFES.

<sup>4</sup> - Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (UFES/CEUNES).

<sup>5</sup> - Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (UFES/CEUNES).

<sup>6</sup> - Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal do Espírito Santo/Centro Universitário Norte do Espírito Santo (UFES/CEUNES).



## Trabalho 1661

todos os idosos que apresentam uso contínuo de medicamentos e história de hipertensão, diabetes ou diagnóstico efetivado de qualquer doença crônica degenerativa são cadastrados, para um acompanhamento mais próximo realizado periodicamente pelos extensionistas e os profissionais da ESF. **4ª fase: IMPLEMENTAÇÃO E ACOMPANHAMENTO:** Múltiplas atividades são desenvolvidas pela equipe do projeto para que melhorem a qualidade de vida dos idosos com a realização de palestras envolvendo temas como prevenção de acidentes domésticos, a importância da prevenção e controle de doenças (como a hipertensão, diabetes, osteoporose, doenças crônicas degenerativas, etc), auto-estima, depressão, direito dos idosos, sexualidade, relacionamento familiar, saúde bucal, vacinação, nutrição na terceira idade, etc. As atividades são desenvolvidas na Estratégia Saúde da Família do bairro Cohab e na Instituição Asilar Sociedade Santa Rita de Cássia “Lar dos velhinhos”. No bairro Cohab a aplicação do questionário, palestras e o exame físico é realizado no ESF local, os alongamentos acontecem no espaço existente na frente da unidade de saúde, com a caminhada três vezes na semana (segunda, terça e quinta) pelo bairro. Na Instituição Asilar Sociedade Santa Rita de Cássia “Lar dos velhinhos”, a aplicação dos questionários para avaliar a qualidade de vida e atividades de recreação são realizadas na própria instituição que consta uma ampla área de lazer. O público alvo são os idosos do bairro Cohab e da Instituição Asilar Sociedade Santa Rita de Cássia “Lar dos velhinhos” da cidade de São Mateus-ES. **Resultado:** Como resultado da pesquisa, identificou-se no bairro Cohab o baixo nível de escolaridade, bom relacionamento desses indivíduos com a família, renda média satisfatória no grupo e ainda baixo número de idosos que ainda são economicamente ativos. Foi percebida também, presença marcante de doenças graves nos históricos de saúde dos entrevistados, permanência de doenças comuns (como hipertensão, diabetes, osteoporose, etc) da terceira idade e vícios que vem contribuir para o agravamento dessas doenças. Notou-se ainda ausência da prática de exercícios físicos, utilização de medicamentos naturais sem critério e desconhecimento da terapêutica dos prescritos pelos profissionais da saúde. No exame físico constatou-se que muitos idosos apresentam obesidade andróide e índices de massa corporal altos. Na Instituição Asilar Sociedade Santa Rita de Cássia “Lar dos velhinhos” foram observados, a princípio, a prevalência de sintomas depressivos, ociosidade, baixa auto-estima e presença de doenças comuns a terceira idade, assim como o uso contínuo de medicamentos. Visto esses resultados observou-se a necessidade de realizar o projeto de extensão que está em prática há seis anos, atingindo os objetivos propostos com melhoria na promoção à saúde e prevenção de doenças nos idosos do bairro Cohab e da Instituição Asilar Sociedade Santa Rita de Cássia “Lar dos velhinhos”. Através de atividade física regular, palestras educativas com dinâmicas que venham a promover à saúde e minimizar os agravos, e realização do exame físico. **Conclusão:** Analisar a qualidade de vida desses idosos torna-se uma ferramenta indispensável no que diz respeito ao desenvolvimento de programas de intervenção, já que a perda nesse foco desencadeia comprometimento das funções físicas e psicológicas. Tornando assim, o idoso mais propenso a depressão e invalidez. Cabe a enfermagem se qualificar nesta área no sentido de atender a estas pessoas visando sempre a prevenção de doenças e promoção da saúde desta clientela.

### Referência:

1. Mendes MRSSB, Gusmão JL, Faro ACME, Leite RCBO. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. Revista de Saúde Pública, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4.pdf>>. Acesso em 30 de maio de 2013.

**Descritores:** idosos, qualidade de vida, promoção da saúde.

**EIXO II - Interfaces da Enfermagem com práticas profissionais e populares de cuidado em saúde.**