



Trabalho 1731

VIDA SAUDÁVEL: EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Maria de Nazaré Ribeiro¹;
Joaquim Hudson Ribeiro²;
Samanta Kérima³;
Francileia Campos⁴;
Winnie Andrade Israel⁵.

Introdução: A população idosa no Brasil vem crescendo com o passar dos anos, e para o governo do país é um desafio muito grande alcançar um envelhecimento com saúde. Frente a esses desafios que os grupos comunitários de idosos vêm se fortalecendo como espaços estratégicos para o desenvolvimento de atividades educativas para promoção da saúde. A realidade dos serviços de saúde da Atenção Básica mostra que ainda é tímida a ressignificação do ato de cuidar em saúde, onde os modelos tradicionais de assistência, pautados, sobretudo, na prescrição de condutas e comportamentos, imperam (NASRI, 2008; RIBEIRO, 2009). Saúde e educação são temas intimamente relacionados e interdependentes. Não é possível pensar em promover saúde sem educação, da mesma forma que o contrário também não seria verdadeiro. Por essa razão, é desejável que as práticas sociais nesse campo busquem sempre maior aproximação e intercâmbio. Em toda sociedade, as formas de cuidados com a saúde são normalmente mediadas por processos educativos informais e institucionais presentes nas relações sociais. Em nosso contexto não é ainda comum o reconhecimento e a valorização da educação nas práticas de saúde. Muitos profissionais desconhecem que educam mesmo quando não têm este propósito, enquanto outros reproduzem uma ação educativa vertical e despersonalizada, baseada numa compreensão restrita de saúde como ausência de doença e de educação como mera transmissão de informações. Diante destes contrastes, torna-se desafiador pautar a educação centrada no apoio social e no diálogo de saberes rumo à ação coletiva para a conquista de objetivos em comum como ação cotidiana do processo de trabalho em saúde. **Objetivos:** Promover o diálogo entre o saber técnico-científico e a experiência e conhecimentos que formam a vida prática das pessoas; Estimular a reflexão sobre o envelhecimento como processo contínuo de mudanças no curso de vida, bem como favorecer a percepção crítica quanto às implicações socioculturais dos limites e dificuldades comuns na velhice; **Metodologia:** Trata-se de relato de experiência de projeto de extensão. O trabalho foi desenvolvido com uma população e amostra de 60 idosos integrantes do grupo de Yoga da Pastoral da Pessoa Idosa da Paróquia de São Pedro Apóstolo, no bairro de Petrópolis, Manaus – AM. O grupo de extensionistas buscou desenvolver a metodologia da Educação Popular em Saúde partindo da ideia de que a promoção da saúde do idoso é construída com ele, e não para ele, envolvendo neste processo vivências capazes de estimular reflexões críticas dos idosos sobre si mesmos e suas realidades. Na perspectiva da educação popular, buscamos organizar as ações educativas de modo que todos que fossem educandos e educadores, optando por atividades nas quais os idosos pudessem contribuir como verdadeiros sujeitos, estimulando sua fala e o exercício do diálogo. Foram realizadas rodas de conversas semanalmente durante 9 meses, com temas variados escolhidos pelos próprios idosos. No método utilizado, um dos coordenadores

¹Professora, Doutora da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), da Universidade do Estado do Amazonas (UEA) - mnribeiro2@gmail.com

²Psicólogo, Doutor, membro do Grupo de Pesquisa em Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas 3 Acadêmica do Curso de Enfermagem da ESA/UEA, Bolsista PROEX

⁴ Acadêmica do Curso de Enfermagem da ESA/UEA, Voluntária PROEXT ⁵Acadêmica do Curso de Enfermagem da ESA/UEA



Trabalho 1731

introduziu brevemente o tema e, em seguida, propunha o debate em subgrupos de alguns aspectos específicos, como: família, trabalho/aposentadoria, previdência/recursos econômicos, saúde, lazer, estatuto do idoso, sociabilidade etc. Cada subgrupo procurou debatê-lo à luz das experiências e conhecimentos individuais, registrando posteriormente as principais ideias em um cartaz. Esgotado o tempo proposto (em torno de 40 minutos), abria-se o grupo para a apresentação de cada tema pelos subgrupos, seguindo-se o debate. O coordenador fechava o trabalho procurando sintetizar as principais questões apontadas e solicitando que cada participante expressasse em uma palavra o que ficou de mensagem ou ideia mais significativa sobre o tema debatido.

Resultados e Discussão: A educação em saúde, realizada durante os nove meses de projeto no grupo de Yoga da Pastoral da Pessoa Idosa, tem alcançado avanços positivos com os idosos por meio do estímulo da equipe envolvida, além do interesse vindo dos idosos em conhecer mais sobre saúde e as mudanças mais evidentes no corpo no processo de envelhecimento, percebendo a importância do bem-estar físico, mental e social por meio dos diálogos e atividades desenvolvidas. Foram confeccionados folders explicativos e rodas de conversa, onde os próprios idosos colaboraram com as escolhas de temas a partir da observação das necessidades de seus companheiros. Observamos que os temas de maior interesse foram: maus tratos e direitos dos idosos. Ao abordar sobre os benefícios da Yoga e prevenção de queda, os idosos perceberam a importância do exercício físico e as adequações necessárias nas residências para prevenir quedas e fraturas. Sobre alimentação, muitos tiraram dúvidas sobre mitos em torno dos benefícios e malefícios principalmente para a terceira idade. Segundo relatos dos idosos essas informações são relevantes para seu dia-a-dia, incentivando a mudanças de hábitos e aprimoramento do conhecimento sobre saúde e qualidade de vida tanto para eles como para sua família. Outro aspecto importante observado foi o fortalecimento na aplicação da teoria à prática pelas acadêmicas envolvidas no projeto. A possibilidade de atuar na comunidade foi valorizada, podendo-se observar as transformações e readequações de conceitos e conhecimentos a partir de conversas e trocas de ideias. Além disso, a roda de conversa propiciou um maior vínculo intergeracional, onde jovens estudantes e idosos trocaram experiências, fortalecendo o respeito que deve haver entre estas gerações. Os relatos de melhoria foram constantes e não somente o idoso e sua família foram beneficiados, mas também a equipe do projeto. Foi possível compreender que a saúde tem a ver com qualidade de vida e a educação deve ser pensada, por isso, em seu sentido emancipatório, de constituição de sujeitos capazes de atuar individual e coletivamente em prol de uma vida melhor. Acreditamos que para o fortalecimento da autonomia de indivíduos e grupos sociais não basta apenas informar. A reflexão e o debate crítico sobre a saúde são ingredientes fundamentais. Daí a necessária desconstrução da polarização entre aquele que ensina e aquele que aprende. Ambos aprendem e ensinam, se enriquecem mutuamente com as experiências de vida, se fortalecem na mobilização pela promoção da qualidade de vida no envelhecer.

Conclusão: A interação com o grupo de idosos possibilitou abordar curiosidades, inquietações e saberes populares relacionados às práticas de hábitos saudáveis, bem como os assuntos demandados pelos idosos. Promover o envelhecimento saudável é tarefa complexa que inclui a conquista de uma boa qualidade de vida e o amplo acesso a serviços que favoreçam lidar com as questões do envelhecimento da melhor maneira possível, considerando os conhecimentos atualmente disponíveis. Porém, é vital ampliar a consciência sobre o envelhecer fortalecendo e instrumentalizando a população em suas lutas por cidadania e justiça social. A Educação em Saúde, como instrumento de ampliação e construção coletiva dos conhecimentos e práticas em saúde é, nesse contexto, uma ação fundamental.

Descritores: Envelhecimento, Educação Popular, Idoso

Referências: Nasri F. O envelhecimento populacional no Brasil. Einstein. 2008; 6 (Supl.1):S4-S6. Ribeiro LCC, et al. Percepção dos idosos sobre as alterações fisiológicas do envelhecimento. Cienc Cuid Saude; 2009; 8(2):220-227, 2009.