

## Promoção e educação em saúde de idosos

### Health promotion and education for the elderly

DOI:10.34117/bjdv7n4-553

Recebimento dos originais: 04/02/2021

Aceitação para publicação: 01/03/2021

#### **Lidiane Bernardes Faria Vilela**

Doutora

Instituição: Universidade de Rio Verde

Endereço: Universidade de Rio Verde - Fazenda Fontes do Saber - Rio Verde/Goiás

Cx Postal: 104

E-mail: lidibfv@unirv.edu.br

#### **Deusmaura Vieira Leão**

Mestrado

Instituição: Universidade de Rio Verde

Endereço: Rua Ernesto Tito, 123. Vila Carolina ou Universidade de Rio Verde -

Fazenda Fontes do Saber - Rio Verde/Goiás

Cx Postal: 104

E-mail: deusmaura@uol.com.br

#### **Rodrigo Francisco Borges Lourenço**

Mestre

Instituição: Universidade de Rio Verde

Endereço: Universidade de Rio Verde - Fazenda Fontes do Saber - Rio Verde/Goiás

Cx Postal: 104

E-mail: rodrigoborges@unirv.edu.br

#### **Carolina Merida**

Doutoranda em Direito Público

Instituição: Universidade de Rio Verde

Endereço: Universidade de Rio Verde - Fazenda Fontes do Saber - Rio Verde/Goiás

Cx Postal: 104

E-mail: merida@unirv.edu.br

#### **Vanessa Renata Molinero de Paula**

Mestrado

Instituição: Universidade de Rio Verde

Endereço: Universidade de Rio Verde - Fazenda Fontes do Saber - Rio Verde/Goiás

Cx Postal: 104

E-mail: vanessamoliner@unirv.edu.br

#### **Indiamara Marasca**

Doutorado

Instituição: sem vínculo – Agrônoma autônoma

Endereço: Fazenda Cachoeira do Montividiu- Montividiu Goiás  
E-mail: marasca7@gmail.com

**Gizela Pedrazzoli Pereira**

Mestrado

Instituição: Universidade de Rio Verde

Endereço: Universidade de Rio Verde - Fazenda Fontes do Saber - Rio Verde/Goiás

Cx Postal: 104

E-mail: gizela@unirv.edu.br

**RESUMO**

O processo de envelhecimento é um processo natural, não patológico, que pode ser encarado de forma mais leve através de um estilo de vida mais ativo e com mudança de hábitos de vida, como alimentação saudável, prática de atividade física e abandono de vícios. Os distúrbios nutricionais e a falta de estabilidade e flexibilidade são questões multifatoriais que podem ser decorrentes de processos fisiológicos ou patológicos. Dessa forma, o conceito de saúde está relacionado ao bem-estar social, abrangendo o estado de saúde e hábitos de vida. O objetivo deste projeto é a realização de ações de promoção à saúde e prevenção de doenças com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos idosos, através de atividades educativas, atenção nutricional e clínica, estímulo a horta orgânica própria para melhor alimentação e a realização de exercícios através da cinesioterapia e modificações ergonômicas com o objetivo de melhorar força, equilíbrio, coordenação e postura. Os resultados obtidos foram bastante positivos, visto que em todas as etapas do programa houve adesão por parte dos participantes, que além das atividades em grupo promover socialização, estimula hábitos de vida saudáveis e melhora autoestima e autonomia. Intervenções educativas e de promoção de saúde nessa faixa etária são bastante benéficas para a população, que adquire um estilo de vida mais saudável e reduz os fatores de risco para desenvolver comorbidades. Os idosos necessitam de uma atenção e abordagem integral para que seus princípios não sejam esquecidos e sua velhice seja encarada de forma mais leve e feliz. Desta forma, uma formação acadêmica voltada para o cuidado à saúde do idoso se faz necessário, no intuito de promover um envelhecimento saudável.

**Palavras-Chave:** Alimentação. Bem-Estar. Envelhecimento.

**ABSTRACT**

The aging process is a natural, non-pathological process, which can be faced in a lighter way through a more active lifestyle and with changes in lifestyle habits, such as healthy eating, physical activity, and the abandonment of addictions. Nutritional disorders and the lack of stability and flexibility are multifactorial issues that can be the result of physiological or pathological processes. Thus, the concept of health is related to social well-being, encompassing the state of health and lifestyle habits. The objective of this project is to carry out actions to promote health and prevent diseases in order to improve the quality of life of the elderly, through educational activities, nutritional and clinical attention, stimulation of their own organic garden for better nutrition, and the performance of exercises through kinesiotherapy and ergonomic modifications in order to improve strength, balance, coordination, and posture. The results obtained were very

positive, since in all stages of the program there was adherence from the participants, who, besides the group activities promoting socialization, stimulated healthy living habits and improved self-esteem and autonomy. Educational and health promotion interventions in this age group are very beneficial for the population, which acquires a healthier lifestyle and reduces the risk factors for developing comorbidities. The elderly need an integral attention and approach so that their principles are not forgotten and their old age is faced in a lighter and happier way. Thus, an academic training focused on elderly health care is necessary in order to promote healthy aging.

**Keywords:** Food. Well-being. Aging.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento ativo engloba o conceito de saúde e direitos humanos, no qual visa otimizar as oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (WHO, 2005).

As alterações causadas pelo processo de senescência podem ser encaradas de forma mais leve e saudável com a assimilação de um estilo de vida mais ativo, com a adoção de hábitos e comportamentos relacionados ao estilo de vida, como uma alimentação saudável, práticas de atividade física, não ser tabagista e nem etilista (TAVARES, et al., 2017).

Os distúrbios nutricionais observados na velhice possuem causas multifatoriais, abrangendo alterações fisiológicas, sociais, psicológicas e econômicas. Modificações na composição corporal, redução da acuidade dos órgãos do sentido, a presença de multicomorbidades, doenças crônicas não transmissíveis e fatores psicológicos, como morar sozinho ou em instituições, perda de autonomia e autocuidado afetam diretamente o estado nutricional do idoso (GUEDES, et al., 2008).

A interrelação entre questões sociais, econômicas, ambientais e de saúde pode ser obtida com a ideia de cultivar uma horta em casa. Seus benefícios vão muito além de economizar, e abrangem aquisição de novos valores, boas atitudes, transforma a forma de pensar, valoriza o trabalho em equipe, a solidariedade, a cooperação, desenvolve a criatividade e a percepção da importância do cuidado, o senso de responsabilidade, de autonomia, além de sensibilizar para a busca de soluções para os problemas ambientais (CRIBB, 2010).

Outra alteração é a resposta inadequada do idoso à estabilidade corporal, que ocorre devido a alterações fisiológicas que diminuem a capacidade do sistema nervoso

central em captar informações necessárias para manter a postura, equilíbrio e evitar quedas. A cinesioterapia é o uso de movimentos e exercícios de fortalecimento do sistema muscular como forma de terapia com a finalidade de melhorar a força, resistência a fadiga, mobilidade, flexibilidade e coordenação motora (GONÇALVES, 2016).

A prestação de serviço para promoção da saúde do idoso é extremamente importante. Entretanto, há uma fragmentação do cuidado com o idoso, na qual existe um maior número de consultas com especialistas, exames e procedimentos desnecessários, polifarmácia e foco exclusivo na doença. Essa abordagem sobrecarrega os sistemas de saúde, além de não abordar a saúde do idoso como um todo, de forma integrada (CALDAS, et al., 2013; VERAS, R. P; OLIVEIRA, M., 2018). Dessa forma, o conceito de saúde está relacionado ao bem-estar social, abrangendo o estado de saúde e hábitos de vida.

O objetivo deste projeto é a realização de ações de promoção à saúde e prevenção de doenças com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos idosos, através de atividades educativas, atenção nutricional e clínica, estímulo a horta orgânica própria para melhor alimentação e a realização de exercícios através da cinesioterapia e modificações ergonômicas com o objetivo de melhorar força, equilíbrio, coordenação e postura.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um trabalho, no qual foram realizadas ações de promoção à saúde e prevenção de doenças com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos idosos. O trabalho foi aprovado pelo CEP da Universidade de Rio Verde sob parecer de número 3.244.514.

Inicialmente, os idosos foram convidados para participar das ações promovidas no programa. Em seguida, foi feita uma apresentação e explicação do programa, coleta de assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e cadastramento dos participantes. Foi realizado o levantamento do perfil dos participantes, considerando o perfil nutricional, os problemas de saúde, tratamentos em curso e acesso aos serviços de saúde. O que permitiu avaliar as ações de interação com foco na promoção em saúde.

A segunda etapa, foi marcada pelo desenvolvimento das ações de promoção e educação em saúde organizadas em: 1) Atividades educativas, com elaboração de

material didático de apoio e divulgação às ações educativas e 2) Execução das práticas considerando cada necessidade em relação ao acompanhamento.

As atividades educativas, de atenção nutricional e atenção clínica são executadas por professores e acadêmicos da Faculdade de Medicina e Nutrição da Universidade de Rio Verde. Os acadêmicos capacitados na prática de atenção nutricional e atenção clínica trabalham medidas educativas para a prevenção de doenças e aquisição de atitudes saudáveis quanto a alimentação e estilo de vida.

Foram realizadas reuniões quinzenais, na qual em cada reunião foi abordado um tema, entre eles: reeducação alimentar, obesidade e suas consequências, como hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia e osteoporose. Um espaço para discussão ativa do tema, na qual os participantes dão seus depoimentos e compartilham suas experiências pessoais.

Essas reuniões foram intercaladas com o programa da horta sustentável e da cinesioterapia, propiciando uma maior integração e repercussão no estado nutricional e qualidade de vida dos participantes.

O programa da horta sustentável doméstica é executado por professores e acadêmicos das Faculdade de Agronomia e Design. Orientações sobre cuidados, tratamento e compostagem são oferecidas aos participantes pela faculdade de agronomia e orientações sobre forma da horta, como por exemplo a utilização de hortas verticais, para otimizar o espaço de plantação, pela faculdade de design. O programa é realizado no Viveiro da Universidade de Rio Verde.

O programa cinesiotepêutico e de modificações ergonômicas é executado por professores e acadêmicos da Faculdade de Fisioterapia da Universidade de Rio Verde na Academia Escola da UniRV. São realizadas sessões em grupos, variando de 30 a 40 minutos de duração cada, 2 vezes por semana, com programas a serem montados com objetivo de orientar o público alvo quanto às medidas adotadas no ambiente de trabalho e doméstico decorrentes dos princípios ergonômicos, de forma a manter e/ou melhorar força, equilíbrio, coordenação, propriocepção, mobilidade e postura.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante as reuniões em grupo, as atividades educativas tiveram grande importância na vida dos profissionais, acadêmicos e participantes. Os acadêmicos de

medicina tiveram um maior contato com a população, aprimorando a relação entre futuros profissionais de saúde e indivíduos através de discussões ativas. Foram realizadas orientações alimentares em grupo, esclarecimento de dúvidas, discussão sobre alimentação atual e criação de um esquema alimentar individual baseado na rotina de cada indivíduo (Figura 1).

Figura 1: reuniões e discussão em grupo no LAMAN.



Fonte: Arquivo Projeto

Após as reuniões com discussão e orientação sobre alimentação, os participantes aderiram ao plano alimentar e compartilham suas experiências através das mídias sociais e grupos de WhatsApp® (Figura 2). Os depoimentos foram bastante positivos, tendo uma enorme taxa de satisfação dos participantes. Eles se mostraram bastante comprometidos com a ideia de reeducação alimentar e cada depoimento de superação motivava outros indivíduos.

Figura 2: fotos trocadas entre os participantes do programa, mostrando adesão à reeducação alimentar.



Fonte: Arquivo Projeto

O programa da horta orgânica também teve grande adesão dos participantes. Foram realizados encontros no Viveiro da Universidade de Rio Verde, na qual professores e acadêmicos da Faculdade de Agronomia mostraram como fazer sua própria horta

orgânica. Foram demonstrados tipos de hortaliças, materiais e ferramentas necessárias, o local adequado para cada tipo de horta, como preparar o terreno, adubar e irrigar a horta, assim como outros cuidados (Figura 3).

Em cada encontro é estimulado a adesão da horta através de mudas que são oferecidas aos participantes, como exemplo o alecrim, manjericão e orégano, para que seja estimulado a diminuição de sódio no preparo dos alimentos. Os indivíduos se mostraram bastante interessados e participaram ativamente, questionando suas dúvidas sobre os cuidados com sua própria horta orgânica.

Figura 3: indivíduos participando das explicações oferecidas em relação ao cultivo e cuidado com a horta orgânica.



Fonte: Arquivo Projeto

Em relação ao programa de cinesioterapia, foram realizados, na Academia Escola da UniRV, exercícios que estimulavam o fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade, flexibilidade e coordenação (Figura 4). De acordo com os participantes, estes exercícios têm sido bastante benéficos, pois tiveram ação tanto física quanto mental.

Figura 4: participantes realizando exercícios de cinesioterapia na Academia Escola da UniRV. (Fonte: Arquivo Projeto)



---

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Intervenções educativas e de promoção de saúde nessa faixa etária são bastante benéficas para a população, que adquire um estilo de vida mais saudável e reduz os fatores de risco para desenvolver comorbidades. Os idosos necessitam de uma atenção e abordagem integral para que seus princípios não sejam esquecidos e sua velhice seja encarada de forma mais leve e feliz. Desta forma, uma formação acadêmica voltada para o cuidado à saúde do idoso se faz necessário, no intuito de promover um envelhecimento saudável.



## REFERÊNCIAS

1. CALDAS, C. P.; VERAS, R. P.; MOTTA, L. B.; LIMA, K. C.; KISSE, C. B. S.; TROCADO, C. V. M.; GUERRA, A. C. L. C. Rastreamento do risco de perda funcional: uma estratégia fundamental para a organização da Rede de Atenção ao Idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, 18(12):3495-3506, 2013.
2. CRIBB, S. L. S. P. Contribuições da educação ambiental e horta escolar na promoção de melhorias ao ensino, à saúde e ao ambiente. **REMPEC - Ensino, Saúde e Ambiente**, v.3 n 1 p. 42-60 Abril 2010.
3. GONÇALVES, C. A.; MONTERO, G. A.; FREITAS, N. A. B. A importância da cinesioterapia no equilíbrio do idoso. **Revista discente da UNIABEU**, v. 4, n. 8, dez. 2016.
4. GUEDES, A. C. B.; GAMA, C. R.; TIUSSI, A. C. R. Avaliação nutricional subjetiva do idoso. **Com. Ciências Saúde**. 2008;19(4):377-384.
5. TAVARES, R. E.; JESUS, M. C. P.; MACHADO, D. R.; BRAGA, V. A. S.; TOCANTINS, F. R.; MERIGHI, M. A. B. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2017; 20(6): 889-900.
6. VERAS, R. P; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, 23(6):1929-1936, 2018.
7. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Título original inglês: Active ageing: a policy framework. WHO/NMH/NPH/02.8 ISBN.