



ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO: RELATO DE EXPERIÊNCIA ¹

Júlia dos Santos Jandrey ² e Letícia Flores Trindade ³

¹ Trabalho realizado no campo prático da disciplina de Práticas de Cuidar em Enfermagem III da Graduação Mais, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ.

² Acadêmica do Curso de Enfermagem, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

³ Enfermeira, Mestre em Atenção à Saúde pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Atenção Integral à Saúde. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano refere-se ao processo de mudança progressiva de estruturas envolvendo o ser biológico, psicológico e social das pessoas, iniciando-se antes do nascimento e progredindo ao longo da vida (DGS, 2004 *apud* AZEVEDO, 2015). Ainda, este acontecimento, não deve ser visto como um problema de saúde, mas sim, como um processo natural do ciclo vital que pode ser vivido e experienciado de forma saudável e autônoma (AZEVEDO, 2015).

Destaca-se que, para o ano de 2025, a Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê, pela primeira vez na história, maior número de idosos do que crianças a nível mundial (OMS, 2005). Ainda, os principais motivos desse novo cenário, dá-se pelo aumento da expectativa média de vida aliado aos avanços da medicina, o que contribui para a melhora e manutenção da qualidade de vida da população em geral (SANTOS; MORO, 2018).

Tal cenário também é detectado no Brasil, onde, nos últimos cinco anos, pode-se observar a inversão da pirâmide etária, com um expressivo aumento de pessoas que ultrapassam a faixa dos 60 anos (SANTOS; MORO, 2018). Ademais, no ano de 2025, o país atingirá a sexta colocação com maior número de indivíduos idosos (OMS, 2005). Nesse sentido, tendo em vista o cenário que está por vir, torna-se importante que os profissionais da saúde estejam preparados para dispensar atendimento e promover ações que propiciem um Envelhecimento Ativo e saudável.

Com isso, na década de 1990, a OMS incorporou o conceito de Envelhecimento Ativo, com o propósito de abordar de maneira mais abrangente o processo de envelhecimento de forma saudável (BIDEL et al., 2016). Para mesmos autores, essa abordagem visava ir além dos cuidados com a saúde, estabelecendo-o como o processo de maximizar as oportunidades



de bem-estar, participação e segurança, com o intuito de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (BIDEL et al., 2016).

Nessa perspectiva, a enfermagem assume papel importante na dispensação de cuidados para o público em evidência, por meio da prevenção de agravos, promoção da saúde e manutenção/restabelecimento da qualidade de vida (FERNANDES, 2017). Dessa forma, um dos campos de atuação da enfermagem, dá-se na Estratégia de Saúde da Família (ESF), que, por constituir-se como porta de entrada dos usuários na Atenção Primária à Saúde (APS), é capaz de reconhecer a população idosa adscrita em seu território de abrangência, promovendo estratégias para a promoção do Envelhecimento Ativo, permitindo acompanhamento de saúde e manutenção da qualidade de vida (TOURINHO, 2021).

Diante dos aspectos expostos, o presente estudo tem por objetivo descrever vivência acadêmica, durante atividades práticas em uma ESF, a partir da participação em um grupo de Envelhecimento Ativo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo, de caráter descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido por estudante do quinto módulo de graduação de enfermagem, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ). O estudo ocorreu durante atividades práticas do Componente Curricular Disciplinar: Práticas do Cuidar em Enfermagem III, desenvolvidas na ESF de um município situado na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul, no período de maio de 2023.

Dentro dessa vivência, foi realizado o acompanhamento de um grupo intitulado: Vida Ativa, composto por usuários acima de 60 anos. As atividades do grupo ocorrem na referida ESF, nas quartas e sextas-feiras no turno da manhã onde são realizadas atividades de alongamentos e caminhadas, com o objetivo de proporcionar um Envelhecimento Ativo e por consequência saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do envelhecimento acelerado da população, a enfermagem desempenha um papel essencial ao direcionar sua assistência para atender às necessidades específicas dos indivíduos e acompanhar as mudanças que ocorrem no processo de envelhecimento (BIDEL et al., 2016). Ainda, o profissional de enfermagem contribui para a melhoria dos hábitos de



vida saudáveis, ansiedade, dificuldades e otimização dos recursos daqueles que estão sob seus cuidados (BIDEL et al., 2016).

O desenvolvimento de grupos direcionado aos indivíduos idosos torna-se um espaço valioso e propício para a construção de uma rede de apoio, permitindo a discussão de situações vivenciadas no dia-a-dia (BRASIL, 2006). Ainda, mesma fonte afirma que essa abordagem possibilita descobrir habilidades, enfrentar vulnerabilidades e, como resultado, promove o aumento da autoestima. Além disso, a formação de grupos fortalece os laços entre a equipe e os usuários idosos, complementando a consulta individual ao fornecer uma troca de informações, orientações e educação em saúde (BRASIL, 2006).

Ademais, por mais que as atividades realizadas no grupo: Vida Ativa, estejam voltadas para exercícios físicos, é essencial que o profissional enfermeiro conheça os aspectos físicos, psicológicos, sociais e demográficos dos usuários assistidos no grupo a fim de prestar assistência de forma integral, contínua e humanizada a todos os membros.

Além disso, nos encontros do grupo, é importante que o enfermeiro seja um profissional presente e atuante, uma vez que, além do cuidado prestado a eles, é possível identificar precocemente agravos e alterações patológicas. Sendo assim, a participação ativa e diligente do enfermeiro contribui para a prevenção e promoção da saúde, buscando o bem-estar dessa população, bem como, a melhoria da qualidade de vida dos idosos e a garantia de um envelhecimento saudável e digno.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da elaboração deste estudo foi possível identificar que as atividades desenvolvidas no grupo: Vida Ativa, são capazes de proporcionar aos usuários idosos, a expressão de suas próprias experiências e vivências de vida por meio de uma troca mútua, com acolhimento e fortalecimento de vínculos.

Além disso, o grupo favorece a adoção de um estilo de vida mais ativo, confiante para minimizar o sentimento de solidão vivenciado por muitos idosos atualmente. Com essa abordagem, os idosos encontram um espaço significativo para compartilhar suas histórias, se conectar com outras pessoas e desfrutar de uma maior qualidade de vida.

Palavras-chaves: Envelhecimento Ativo. Grupos de Convivência. Idoso.



REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, M. S. A. **O Envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa**. 2015. 92 p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem comunitária) - Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, 2015. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20te%20final%20-%20pdf.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2023.
- BIDEL, R. M. R. et al. Envelhecimento ativo na concepção de um grupo de enfermeiros. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 19, n. Especial22, p. 207–225, 2016. DOI: 10.23925/2176-901X.2016v19iEspecial22p207-225. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/32627>. Acesso em: 13 jul. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Cadernos de Atenção Básica, n. 19. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 15 ago. 2023.
- DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE (DGS). **Programa Nacional para a Saúde de Pessoas Idosas**. [Em linha]. DGS, 2004. *apud* AZEVEDO (2015).
- FERNANDES. P. T. R. **Ensino clínico em saúde do adulto e idoso**. 1 ed. Rio de Janeiro: SESES, 2017. 112 p. Acesso em: 30 jul. 2023.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. World Health Organization. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 30 jul. 2023.
- SANTOS, L, A; MORO, F, B, C. **Envelhecimento saudável: uma análise do grau de satisfação dos idosos integrantes de um grupo de terceira idade de braço do rio/ES**. 2018. 65 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus. Disponível em: <https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/360>. Acesso em: 13 jul. 2023.
- TOURINHO, S, M, P. **Vulnerabilidade no idoso: um estudo em estratégia da família em Porto Velho**. 2021. 66 p. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde da Família - PROFSAÚDE) - Instituto Leônidas e Maria Deane, Porto Velho, 2021. Disponível em: <https://profsaude-abrasco.fiocruz.br/tcm/vulnerabilidade-idoso-estudo-estrategia-saude-familia-porto-velho-ro>. Acesso em: 13 jul. 2023.