

USO DE ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS FOMENTADORAS DO ENVELHECIMENTO ATIVO EM GRUPO DE CONVIVENCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

João Victor Corrêa Pinto¹; Laura Jennifer Honorato Barbosa²; Jordy Rodrigues Reis³; Ezequiel Sakew Wai Wai⁴; Elizabeth França de Freitas⁵; Daiane de Souza Fernandes⁶.

¹Universidade Federal do Pará (jvcorreapinto@gmail.com)

²Universidade Federal do Pará (Lauraljennifer@gmail.com)

³Universidade Federal do Pará (jordyreus80@gmail.com)

⁴Universidade Federal do Pará (ezequielwaiwai08@gmail.com)

⁵Universidade Federal do Pará (elizabeth.enf80@gmail.com)

⁶Universidade Federal do Pará (daienef@ufpa.br)

Resumo

Objetivo: Relatar a experiência da aplicação de metodologias ativas em um grupo de convivência de idosos. **Método:** Trata-se de um estudo tipo relato de experiência, de natureza qualitativa, de aspecto descritivo. Este relato utilizou dados observacionais obtidos por visitas ao local de realização da ação em questão, para isso, utilizou-se de uma ferramenta auxiliadora do processo organizacional das ações propostas denominada teoria da problematização do arco de Maguerez. **Resultados e Discussão:** Idosos com interações sociais mais frequentes e que desempenham as atividades esperadas para o seu grupo etário, tendem a gerar aprovação social que, por sua vez, promove um autoconceito positivo e resulta em maior satisfação na vida. **Conclusão:** O envelhecimento ativo promove diversos benefícios à saúde da pessoa idosa, como a sua inserção na comunidade, convívio com outras pessoas, além de resgatar memórias afetivas e promover o bem estar fomentando a autonomia e independência.

Palavras-chave: Idoso; Envelhecimento Saudável; Educação em Saúde.

Área temática: Inovações e Tecnologias no Ensino de Saúde e Educação em Saúde

Modalidade: Trabalho completo

O Brasil está inserido no espectro de país envelhecido em decorrência de mudanças demográficas como diminuição da taxa de natalidade, trazendo à tona discussões acerca da melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa e a busca por políticas públicas que favoreçam o bem estar dessa população (MARQUES, L. P.; SCHNEIDER, I. J. C.; D'ORSI, E., 2016).

A fase da velhice, é uma das etapas marcadas por profundas mudanças nos hábitos do cotidiano, alterações decorrentes do processo de envelhecimento como a perda de massa muscular acarreta mudanças que vão desde a mobilidade, podendo contribuir para o isolamento e depressão (MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. da C. G.; SILVA, A. L. A., 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), propõe a política do envelhecimento ativo, como estratégia que auxilia a participação do idoso em questões sociais e políticas da sociedade por meio de medidas tomadas desde a infância como o incentivo à prática de hábitos de vida saudáveis como exercícios físicos e reeducação alimentar, como uma forma de propiciar bem estar a pessoa idosa na sociedade. Tais práticas fomentam a preservação da capacidade funcional proporcionando melhora no âmbito biopsicossocial, tendo como benefício a inserção dessa faixa populacional no contexto da comunidade e auxiliando na manutenção da autonomia e independência (OMS, 2015).

A qualidade de vida é um objetivo a ser alcançado por todos, especialmente para a população idosa, nesse contexto, os grupos de convivência para idosos exercem papel fundamental, pois em uma fase da vida em que há uma diminuição das intenções interpessoais em detrimento da mudança de contexto social em que a pessoa está inserida, estes grupos buscam a interação desse idoso para compensar o vazio social, além de ser um local de apoio frente às dificuldades que a pessoa idosa enfrenta, além de estimular a promoção da qualidade de vida (MARQUES, L. P.; SCHNEIDER, I. J. C.; D'ORSI, E., 2016).

O objetivo do trabalho foi relatar a experiência concernente à utilização de metodologias ativas em um grupo de convivência com idosos para fomentação de práticas de educação em saúde que visam estimular o envelhecimento ativo.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo tipo relato de experiência, de natureza qualitativa, de aspecto descritivo, tal abordagem se justifica devido a sua característica de aprofundar conhecimentos pertinentes em relação a saúde de uma comunidade, determinados por meio de práticas e ações conjuntas do grupo de pesquisadores. (VIEIRA, M. de S. N.; MATIAS, K. K.; QUEIROZ, M. G., 2021).

Para Paulo Freire, a educação, o aprendizado ele é mais eficaz quando o indivíduo a ser ensinado tem a consciência de que seu desempenho/aprendizado se reflete nas suas próprias decisões, ou seja, o indivíduo se torna a parte central no seu próprio processo de ensino, partindo dele e com ele, suas conquistas e motivações. Logo, tal ação educativa, reflete-se nessa perspectiva, de levar a pessoa de encontro ao seu conhecimento, ao seu desenvolvimento através de tecnologias que permitem esse contato (Reis, M. J., 2016).

Além disso, Freire ressalta também que a educação deve ser libertadora, crítica e subjetiva, através da reflexão dialogal, respeitando os conhecimentos tidos por cada indivíduo, tal pensamento deixou um legado que até mesmo é abordado em tal ação educativa, de valorização e afirmação da educação popular em saúde (BRAUER, K. N.; FREIRE, M. M., 2021).

A experiência foi vivenciada por acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública e aconteceu em um Centro de Referência de Assistência Social – CRAS do município de Belém, com um grupo de idosos participantes de um Projeto de Extensão da universidade. A atividade ocorreu mês de abril de 2019

Este relato utilizou dados observacionais obtidos por visitas ao local de realização da ação em questão, atentando para possibilidades de utilizar o meio social como mais uma ferramenta para execução das atividades propostas e de como cronologicamente, estruturalmente e logisticamente tais atividades de ensino-aprendizagem seriam ministradas, levando-se em consideração as limitações e necessidades apresentadas pelo público alvo.

Para isso, utilizou-se de uma ferramenta auxiliadora do processo organizacional das ações propostas denominada teoria da problematização do arco de Maguerez, o qual é construído por cinco etapas fundamentais dentro da organização das atividades: observação da realidade; pontos-chaves; teorização dos pontos-chaves; construção de hipótese de solução e aplicação à realidade. (ESPERIDIÃO, E.; SOUZA, A. C. S.; CAIXETA, C. C.; PINHO, E. S.; NUNES, F. C., 2017)

Na primeira etapa do arco de Maguerez, foi feita uma rápida observação do espaço a ser utilizado na ação, com dois dias de antecedência à prática propriamente dita, com o intuito de adequar ou readequar as práticas pensadas caso o meio social não fosse favorável para tal execução, além disso, nesta etapa ocorreu uma coleta de informações para que o grupo de pesquisadores identificassem quais as temáticas relacionadas à saúde que a população local almejava e/ou necessitava, isto foi feito por meio de experiências passadas em unidades básicas de saúde nas redondezas do CRAS.

No segundo momento foram selecionados os conteúdos mais mencionados pela população idosa local como assuntos primordiais na atividade a ser executada. Em seguida foi realizado um estudo acerca de tais conteúdos a fim de destacar e esclarecer os pontos primordiais que seriam explorados. Após a conclusão da teorização partiu-se para as possibilidades de solução por meio da construção das atividades da ação educativa.

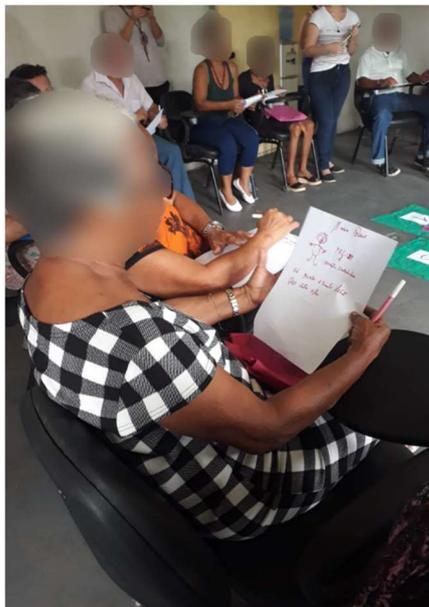
O terceiro momento foi a execução das atividades propostas, partindo da motivação e interação do grupo de idosos da localidade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira etapa da ação consistiu na observação acerca do espaço destinado para aplicação das dinâmicas, perfil do grupo de idosos e seus comportamentos frente às atividades propostas, com o intuito primeiramente de observar e refletir se as dinâmicas propostas iriam ter como ser executadas, uma vez que tais atividades necessitam de um espaço para o seu desenvolvimento, além de verificar quais eram as limitações que poderiam dificultar a participação dos envolvidos, visando a participação e o engajamento de todo o grupo de pessoas idosas na ação educativa.

No dia da atividade, que contou com a participação de 17 idosos, foi proposta uma dinâmica voltada à exposição de sentimentos e compartilhamento de ideias, por meio de uma folha de papel em branco distribuída aos participantes, a fim de apresentar suas emoções por desenhos, frases ou alguma demonstração que os possibilitassem a liberdade de expressão, bem-estar e interação construtiva. Ao final, cada idoso apresentou sua descrição da folha de papel onde alguns participantes que ainda se encontravam tímidos, puderam se sentir mais seguros para socializar; enquanto que os idosos mais adaptados ao funcionamento local puderam expor suas opiniões e experiências com facilidade.

Imagem 1. Participante da ação educativa na dinâmica inicial.



Fonte: Acervo pessoal dos pesquisadores, 2019

Posteriormente, foi montada uma esquematização no piso do espaço, o qual foi denominado “trilha saudável”, assemelhando -se em sua forma no chão à uma “amarelinha”. Muitos idosos associaram a situação proposta pela trilha à brincadeiras realizadas quando eram crianças, remetendo a lembranças sobre a infância.

Imagem 2 e 3. “trilha saudável” – Atividade do relato de experiência



Fonte: Acervo pessoal dos pesquisadores, 2019.

Em seguida, os idosos foram convidados a se dispor em duplas para o início da atividade sendo mostrado um dado com os temas, como: alimentação, hidratação, sono e repouso, autoestima e amizade, onde tal dado iria definir qual a próxima jogada do participante na “trilha saudável”, em que o idoso poderia selecionar uma ficha verde ou vermelha.

A jogada em si consistiu inicialmente na jogada do dado, onde se tinha as temáticas já mencionadas, ao observar o tema tirado no dado, era feita uma pergunta ao idoso referente aquela temática (ex: tema – hidratação, pergunta: “Quantos copos de água devemos beber ao dia?”), caso o idoso acertasse a pergunta ele iria pegar uma ficha verde na trilha em que cada

ficha verde disposta, era direcionada a execução de um exercício físico “leve” (ex: alongamento). Do mesmo modo, de maneira inversa, se o idoso errasse a pergunta inicial no dado ele deveria pegar uma ficha vermelha, em que cada ficha vermelha disposta é direcionada a execução de um exercício físico de intensidade moderada (ex: polichinelo).

De maneira geral, ambas as fichas direcionavam a um tipo de exercício que pudesse ajudar aquele idoso a ter uma vida mais ativa. A cada exercício proposto os demais companheiros de atividade também o executavam. Respostas corretas no dado davam direito de seguir na “trilha saudável”, já as erradas a dupla de participantes permaneciam no mesmo quadrado até a chegada da segunda rodada, em que se repetia os passos até que uma das duplas alcançasse o fim da trilha.

Imagem 4. Dupla de idosas em uma rodada da atividade proposta



Fonte: Acervo pessoal dos pesquisadores, 2019.

Todos os participantes foram dispostos a praticar em todos os exercícios em conjunto, com a devida instrução, supervisão e auxílio.

Foi observado na primeira etapa da dinâmica, uma fragilidade emocional de alguns idosos na execução da atividade de escrever e/ou desenhar no papel em branco em decorrência de algumas situações remeterem lembranças de familiares que já faleceram ou pelo tempo que se passou. Em outros casos, foi evidenciada uma notória alegria de expor uma lembrança feliz por meio de palavras escritas ou desenho na folha de papel, que no momento e compartilhamento com todos, trouxe um significado expressivo aos participantes.

Desse modo, houve a participação conjunta dos idosos e discentes onde todos colaboraram de maneira ativa e alegre frente a todas as atividades físicas em todos os

momentos. Ademais, no momento final, alguns idosos pela disposição em forma de “amarelinha” da dinâmica, relataram extrema satisfação diante da lembrança da infância relacionada às brincadeiras da ação educativa. Foi possível identificar ainda a satisfação do grupo relacionada à religião.

Houve um relato grupal de aprovação satisfatória das atividades propostas, evidenciando que além de benefícios físicos, as dinâmicas propiciaram a alegria e saúde mental. Em contrapartida, foi identificada uma certa dificuldade em responder algumas perguntas corretamente (como por exemplo, qual seria a quantidade ideal de líquido a ser ingerido durante o dia), evidenciando a necessidade de mais intervenções acerca de informações quanto a alimentação correta e ingestão de líquido. Além disso, o grupo de discentes enfrentou dificuldade em executar a ação educativa em virtude do pouco tempo estabelecido (cerca de 40 minutos), o que fomentou o interesse em expandir as ações no grupo de idosos para outros momentos e, também para outros grupos avaliados com a mesma necessidade para o desenvolvimento da ação.

Sobre a importância da exposição de sentimentos a teoria da atividade formulada em 1953 por Havighurst, se propõe a explicar a relação entre atividade e satisfação na velhice. Esta teoria assume que quanto mais ativo for o idoso, maior será sua satisfação na vida. (LIMA, T.; SANTOS, W.; FREITAS, F.; GOUVEIA, B.; TORQUATO, I.; AGRA, G., 2016)

Idosos com interações sociais mais frequentes e que desempenham as atividades esperadas para o seu grupo etário, tendem a gerar aprovação social que, por sua vez, promove um autoconceito positivo e resulta em maior satisfação na vida. De acordo com esta teoria, o envelhecimento pode ser uma experiência criativa e saudável, sendo que seria a inatividade, e não o aumento da idade, que levaria ao declínio. (LIMA, T.; SANTOS, W.; FREITAS, F.; GOUVEIA, B.; TORQUATO, I.; AGRA, G., 2016)

4 CONCLUSÃO

O envelhecimento ativo promove diversos benefícios à saúde da pessoa idosa, como a sua inserção na comunidade, convívio com outras pessoas, além de resgatar memórias afetivas e promover o bem estar fomentando a autonomia e independência. Ações que estimulem o envelhecer saudável devem ser disponibilizadas à comunidade por meio de atividades que visem engajamento físico, psíquico e social.

Portanto, a educação em saúde é umas das principais estratégias para fomentar a promoção a saúde da pessoa idosa, pois viabiliza o desenvolvimento da qualidade de vida e

autonomia do indivíduo, tendo como princípio a auto percepção da saúde estimulando o autocuidado.

5 REFERÊNCIAS

BRAUER, K. N.; FREIRE, M. M. Paulo Freire e Edgar Morin: A complementaridade de um diálogo possível. **Trab. linguista. apl.**, Campinas, v. 60, n. 1, pág. 316-327, abril de 2021. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-18132021000100316&lng=en&nrm=iso>. acesso em 18 de maio de 2021. Epub 14 de maio de 2021. <https://doi.org/10.1590/010318139516211820210305>.

ESPERIDIÃO, E.; SOUZA, A. C. S.; CAIXETA, C. C.; PINHO, E. S.; NUNES, F. C. Arco de Magueres: estratégia de metodologia ativa para coleta de dados. **Investigação Qualitativa em Saúde, Atas CIAIQ**, v.2. p. 825-834, 2017. Disponível em: <<https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1279/1239>>. acesso em 14 de maio de 2021.

LIMA, T.; SANTOS, W.; FREITAS, F.; GOUVEIA, B.; TORQUATO, I.; AGRA, G. Emoções e sentimentos revelados por idosos institucionalizados: Revisão integrativa. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo (SP), v. 19, n 3, p. 51-65, jul. 2016. Disponível em <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/31448/21922>>. acesso em 14 de maio de 2021. doi:<https://doi.org/10.23925/2176-901X.2016v19i3p51-65>

MARQUES, L. P.; SCHNEIDER, I. J. C.; D'ORSI, E. Qualidade de vida e sua associação com trabalho, internet, participação em grupos e atividade física em idosos da pesquisa EpiFloripa, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cafajeste. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 12, e00143615, 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2016001205009&lng=en&nrm=iso>. acesso em 14 de maio de 2021. Epub, 22 de dezembro de 2016. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00143615>.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. da C. G.; SILVA, A. L. A. da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, jun. 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000300507&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 14 de maio 2021. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Relatório mundial de envelhecimento e saúde. 20 Avenue Appia, 1211 Genebra 27, Suíça. 2015. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. acesso em 14 de maio 2021.

REIS, M. J. Educação em Saúde na Atenção Primária à Saúde no Brasil: um olhar sobre os conteúdos divulgados nas revistas científicas de saúde coletiva de 1990 a 2015. **Fundação Oswaldo Cruz. Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca**. Rio de Janeiro, RJ, 2016. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/20620>> acesso em 14 de maio 2021.



Congresso Nacional de Inovações em Saúde

doity.com.br/conais2021

VIEIRA, M. de S. N.; MATIAS, K. K.; QUEIROZ, M. G. Educação em saúde na rede municipal de saúde: práticas de nutricionistas. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 455-464, fev. 2021 . Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232021000200455&lng=en&nrm=iso)

[81232021000200455&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232021000200455&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 14 de maio 2021. Epub fev 12, 2021.

<https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.41062020>.

