

## PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS: IDOSOS COMO PROTAGONISTAS DESTA AÇÃO

Denise Finger<sup>1</sup>  
Angela Maria Gomes<sup>2</sup>  
Jéssica Daniela Schröder<sup>3</sup>  
Alessandra Regina Muller Germani<sup>4</sup>

**RESUMO:** Frente ao contexto atual de inúmeras transformações no âmbito da saúde, ressalta-se a necessidade de refletir e rediscutir as práticas de promoção da saúde desenvolvidas, visto que existe certa dificuldade em traduzir este conceito em práticas coerentes. O presente artigo trata de um relato de experiência do projeto de extensão envolvendo a temática promoção da saúde e prevenção de doenças, desenvolvido no primeiro e segundo semestre de 2013, com um grupo de idosos residentes no município de Nova Erechim, na região oeste de Santa Catarina. O referido projeto teve como objetivo principal contribuir para a efetivação de um envelhecimento saudável, através de discussões de temas relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças, tornando os participantes protagonistas neste processo. Foram desenvolvidos nove encontros, tratando das temáticas: Promoção da saúde e prevenção de doenças; Envelhecimento saudável; Alimentação saudável; Diabetes e hipertensão; A importância dos exercícios físicos; Como lidar com o estresse e a depressão; Trocando conhecimentos acerca das ervas medicinais; Temperos naturais e seus benefícios; Florais de Bach; Avaliação geral do projeto e confraternização. No decorrer do projeto, percebeu-se que as discussões realizadas nos encontros contribuíram na autonomia e no autocuidado dos participantes, pois todos os debates eram fomentados pelos conhecimentos e experiências dos próprios idosos, evidenciando o empoderamento desse público em relação à sua saúde.

**Palavras-chave:** Promoção da saúde. Prevenção de doenças. Idosos.

### INTRODUÇÃO

No decorrer dos anos houve uma grande evolução nos campos da ciência e da saúde, o que tem contribuído para o aumento da perspectiva de vida da população mundial. No entanto, aumentar apenas esta perspectiva não basta, é necessário viver mais e com qualidade. Neste sentido, existe uma preocupação em proporcionar a esta geração, que está envelhecendo, condições para ter uma vida saudável, considerando não apenas a ausência de doenças, mas sim todos os determinantes de saúde, inclusive a autonomia e a independência do idoso (ARAÚJO et.al, 2012).

---

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS. E-mail: deni.finger@hotmail.com;

<sup>2</sup> Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS. E-mail: angela.mg92@gmail.com;

<sup>3</sup> Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS. E-mail: jessi.jds@hotmail.com.

<sup>4</sup> Mestre em Enfermagem, professora dos cursos de graduação em Enfermagem e Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS; orientadora do projeto de extensão. E-mail: alessandragermani@uffs.edu.br

Segundo a Organização Mundial da Saúde- OMS, entre 1970 e 2025, espera-se um crescimento de 223 %, no número de pessoas mais velhas. Ou seja, estima-se que em 2025, existirá um total de aproximadamente, 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Ainda de acordo com a OMS, esta afirma que é possível garantir um envelhecimento com qualidade de vida e saúde se governo, organizações internacionais e a sociedade criarem ações para um envelhecimento saudável, sendo lançada pela própria OMS, a Política de Envelhecimento Ativo (OMS, 2005). O termo “envelhecimento ativo” envolve, segundo Veras, Caldas e Cordeiro (2013), os direitos humanos, a independência, a participação, a dignidade, a assistência e a autorrealização dos idosos.

Esta política de envelhecimento ativo, preconizada pela OMS, deve incluir ações relacionadas aos direitos, necessidades, limitações, habilidades e experiência dos idosos, a fim de possibilitar a estes a oportunidade de um envelhecimento ativo, onde possam sentir-se realmente capazes e úteis (OMS, 2005). O envelhecimento da população exige mudanças no modelo de atenção à saúde do idoso, sendo necessário um enfoque maior na promoção e educação em saúde, prevenção doenças e promoção da independência e da autonomia (VERAS; CALDAS; CORDEIRO, 2013).

Frente a essa necessidade de mudanças no modelo de atenção à saúde do idoso, foi aprovada no Brasil a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, através da Portaria nº 2.528 de 19 de Outubro de 2006. Esta política apresenta nove diretrizes e tem como principal objetivo “recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde” (BRASIL, 2010, p. 03).

A promoção da saúde e da autonomia do idoso pode gerar inúmeros resultados positivos, como pode ser comprovado pela experiência de trabalho intersetorial realizado na região de saúde Centro-Sul Fluminense, no Rio de Janeiro. O estudo realizado por Machado, Moutinho e Figueiredo (2013) comprova que as ações interssetoriais focadas na saúde do idoso provocaram a redução do número de procedimentos hospitalares envolvendo idosos; redução de complicações decorrentes da hipertensão arterial e diabetes; diminuição significativa na ocorrência de quedas e de doenças respiratórias.

Isso comprova a importância de planejar e efetuar ações e estratégias de atenção à saúde integral do idoso, o que também deve ser desenvolvido por cursos de graduação na área da saúde, no intuito de promover a saúde dos idosos, bem como capacitar o futuro profissional para atuar neste cenário. Nesse sentido, o curso de Enfermagem da Universidade

Federal da Fronteira Sul- UFFS, campus Chapecó/SC, desenvolveu no ano de 2013, o projeto de extensão intitulado “*Processo educativo-reflexivo acerca das práticas de promoção da saúde e prevenção de doenças com um grupo de idosos do município de Nova Erechim-SC*”. Este projeto teve como objetivo principal propor a discussão de temas relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças, a fim de contribuir para o a efetivação de um envelhecimento saudável, tornando-os protagonistas neste processo. Frente a isto, pretende-se, através deste artigo, compartilhar a experiência vivenciada durante a realização das atividades do referido projeto, bem como analisar e discutir as estratégias de educação e promoção de saúde utilizadas, em especial, com o público idoso.

## **METODOLOGIA**

As atividades do projeto de extensão foram desenvolvidas no período entre julho e setembro de 2013, nas dependências do Centro dos idosos, do grupo “Alegria em viver”, localizado no município de Nova Erechim/SC.

Em um primeiro momento foi realizado o contato com a Secretaria Municipal de Saúde e após a confirmação do apoio e parceria, foi lançado o convite para os idosos do grupo, sendo que 20 destes demonstraram interesse em participar do projeto.

Na perspectiva de desenvolver um processo educativo, reflexivo e crítico, foi utilizada como base metodológica para os encontros, os pressupostos teóricos de Paulo Freire, que propõe a organização do Círculo de Cultura, construído através da relação dialógica entre os sujeitos, possibilitando a troca de experiências e o processo de conscientização entre os participantes (BRANDÃO, 1987).

Assim, foram desenvolvidos sete encontros de 2 horas/aula e outros dois de 3 horas/aula, semanalmente, totalizando 20 horas/aula, tendo como tema gerador central: *Promoção da saúde e prevenção de doenças*. Os subtemas foram elencados e organizados conforme as necessidades manifestadas pelo grupo no primeiro encontro, sendo que para a discussão de cada temática, lançamos mão de diferentes recursos didáticos a fim de fomentar a participação dos idosos. A tabela abaixo demonstra a estruturação dos encontros:

TABELA 01: Cronograma dos encontros e atividades

Data	Tema Discutido
------	----------------

12/07/2013 – 2 h/aula	Promoção da saúde e prevenção de doenças
19/07/2013 – 2 h/aula	Envelhecimento saudável
26/07/2013 – 2 h/aula	Alimentação saudável
09/08/2013 – 2 h/aula	Diabetes e hipertensão
16/08/2013 – 2 h/aula	A importância dos exercícios físicos
23/08/2013 – 2 h/aula	Como lidar com o estresse e a depressão
30/08/2013 – 2 h/aula	Trocando conhecimentos acerca das ervas medicinais
13/09/2013 – 3h/aula	Temperos naturais e seus benefícios; Florais de Bach
20/09/2013 – 3h/aula	Avaliação geral do projeto e confraternização

## DESENVOLVIMENTO

De acordo com os estudos de Sícoli e Nascimento (2003), a terminologia promoção da saúde surge relacionada à vigilância à saúde e a um movimento de crítica à medicalização do setor, fortemente vivenciado na década de 70, supondo uma concepção de saúde que não esteja ligada à ausência de doença, mas sim aos seus determinantes, superando a prestação de serviços clínico-assistenciais, e desta forma, propondo ações intersetoriais que envolvam a educação, saneamento básico, habitação, renda, trabalho, alimentação, meio ambiente, acesso a bens e serviços essenciais, lazer, entre outros determinantes sociais da saúde.

A partir desta concepção de saúde e promoção da saúde, deu-se início aos encontros do projeto “*Processo educativo-reflexivo acerca das práticas de promoção da saúde e prevenção de doenças com um grupo de idosos do município de Nova Erechim-SC*”. O tema abordado no primeiro encontro foi o tema gerador central do projeto: *Promoção da saúde e prevenção de doenças*. De forma dinâmica e com várias trocas de experiências, percebemos nas manifestações dos idosos uma visão ampla e atual sobre a processo saúde-doença e sua articulação com as práticas de promoção da saúde e prevenção de doenças, em consonância com o conceito de saúde da VIII Conferência Nacional de Saúde, que define:

“em seu sentido mais abrangente, a saúde é resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso a serviços de saúde”(BRASIL, 1986, p. 04).

O segundo tema abordado no decorrer do projeto foi “envelhecimento saudável”, devido à própria realidade do grupo. Neste propósito, foi possível ouvir dos próprios idosos

como estes viam o envelhecimento e as mudanças decorrentes deste, pois a forma como a pessoa lida com as mudanças no processo de envelhecimento repercute inevitavelmente na relação que ela estabelece com o seu próprio corpo e saúde (ASSIS, 2002).

Desta forma, debateu-se sobre as possibilidades e limitações que o envelhecimento, assim como a aposentadoria, pode proporcionar, enfocando nas vantagens da velhice e na forma de viver com saúde e autonomia, independente da idade. Os participantes consideraram envelhecimento saudável não apenas a ausência de doenças, mas sim como a presença e apoio da família; a espiritualidade; a capacidade de participar e se sentir útil para a sociedade.

A alimentação saudável foi outro tema abordado, que consiste num importante fator para garantir o envelhecimento de qualidade. Um hábito alimentar equilibrado contribui diretamente na prevenção e controle das principais doenças que acometem os idosos, sendo que o próprio envelhecimento, assim como estas doenças exigem uma atenção especial para a alimentação (ASSIS, 2002).

Neste sentido, o encontro teve o intuito de debater as principais dúvidas, necessidades e limitações dos participantes, através da construção conjunta da pirâmide alimentar. Durante a realização do encontro, ficou nítida a influência da cultura na alimentação diária dos participantes, sendo que grande parte destes são de descendência italiana. Percebeu-se também a necessidade de abordar, no próximo encontro, o tema diabetes e hipertensão, visto que estas doenças acometiam a maioria dos participantes.

O encontro subsequente abordou as principais dúvidas dos idosos sobre o diabetes e hipertensão. Nesta oportunidade, foi utilizada uma dinâmica com balões que permitiu a participação de todos, sendo que cada um pôde expor suas dúvidas em relação a essas doenças. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado e contínuo são fundamentais para o controle da hipertensão e a redução de complicações. Já o diabetes é uma doença que apresenta importantes conexões culturais, relacionando-se diretamente aos aspectos gerais de saúde, como alimentação e bem-estar físico e emocional (ASSIS, 2002).

Assim como a alimentação é importante para o controle destas doenças, a prática de exercícios físicos também é fundamental, sendo este tema estudado no encontro posterior. Neste momento, os participantes contaram com o auxílio de uma educadora física do município, que reforçou a importância do exercício físico e ensinou atividades que os idosos poderiam, de acordo com suas limitações, realizar em sua própria residência.

Já o sexto encontro teve como tema central o estresse e depressão, pois no caso de pessoas idosas, além dos habituais agentes causadores de estresse somam-se as sucessivas

perdas de familiares e amigos, a preocupação com filhos ou netos, a solidão e o medo de atrapalhar os outros ou de se sentir incapaz. Assim também, a depressão tem atingido de forma intensa a população idosa, justamente pelas perdas e limitações destas pessoas (ASSIS, 2002).

Durante o debate realizado acerca deste tema, alguns idosos relataram já terem realizado tratamento da depressão ou ter um familiar que possui ou possuiu esta doença. Isto demonstra a relevância de abordar este tema com todas as faixas etárias, principalmente com os idosos que são mais suscetíveis.

O encontro subsequente foi baseado em discussões sobre o uso de ervas medicinais e preparo dos chás. Para isso, cada idoso trouxe uma planta que utiliza regularmente, conforme seus costumes e crenças, para o tratamento de determinadas doenças. Percebeu-se, desta forma, a riqueza de conhecimentos preservados por este grupo, sendo que estes conhecimentos são repassados de geração em geração. Este encontro teve um resultado especial para os idosos, pois cada um expôs e compartilhou seu conhecimento com os demais, sendo reconhecido por todo o grupo.

Dando sequência ao tema, o próximo encontro abordou a importância dos temperos naturais, principalmente para substituírem os temperos artificiais usados na alimentação de grande parte da população, garantindo maior qualidade e sabor. Neste dia também foi apresentado aos idosos uma forma alternativa e natural para o cuidado à saúde: os Florais de Bach. No entanto, reforçou-se a necessidade de consultar um profissional capacitado para poder aderir a este tipo de tratamento.

Para finalizar o cronograma de encontros, a última atividade objetivou a realização de uma avaliação dos demais encontros desenvolvidos, por meio do uso de recortes de revistas, colagens, desenhos e pelos próprios depoimentos dos participantes. Os idosos relataram suas opiniões e avaliaram o projeto como sendo positivo e relevante para suas vidas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Apesar de ainda existir certa dificuldade em traduzir os princípios da promoção da saúde e prevenção de doenças em ações concretas no cotidiano de vida das pessoas, atividades como as que foram desenvolvidas neste projeto, proporcionam aos envolvidos conhecimento para poderem exercitar sua autonomia na decisão sobre sua situação de saúde.

No decorrer das atividades desenvolvidas, percebeu-se a riqueza do conhecimento popular e a importância de promover o empoderamento dos indivíduos. A alegria dos participantes em ter seus conhecimentos reconhecidos e compartilhados por todos era visível, o que comprova que de fato o processo de empoderamento e autonomia estava sendo firmado. Neste sentido, é de suma importância que o profissional de saúde, bem como os acadêmicos, estejam sensibilizados a atuar com diferentes públicos, buscando reconhecer o conhecimento destes.

No que se refere aos acadêmicos envolvidos, entende-se que o projeto proporcionou um amadurecimento acadêmico e profissional, por meio do fortalecimento do vínculo entre a universidade e comunidade, bem como despertou o compromisso da realização destas atividades no cotidiano profissional, consolidando os princípios e diretrizes do SUS.

## **HEALTH PROMOTION AND DISEASE PREVENTION: OLD HOW ACTORS OF THIS ACTION**

**ABSTRACT:** Against the current context of many changes in health, emphasize the need to reflect and revisit the developed health promotion practices, since there is some difficulty in translating this concept into coherent practices. This article it is an account of extension project experience involving the theme health promotion and disease prevention, developed in the first and second half of 2013, with a group of elderly residents in Nova Erechim in the west Santa Catarina. This project aimed to contribute to the realization of healthy aging through topics of discussions related to health promotion and disease prevention, making the actors participating in this process. Nine meetings were developed, dealing with themes: Health promotion and disease prevention; Healthy aging; Healthy eating; Diabetes and hypertension; The importance of exercise; How to deal with stress and depression; Exchanging knowledge about medicinal herbs; Natural spices and its benefits; Bach flower remedies; General evaluation of the project and socializing. During the project, it was noted that the discussions held at the meetings contributed to the autonomy and self-care of the participants, since all debates were encouraged by the knowledge and experience of older people themselves, highlighting the empowerment of this audience regarding their health.

**Keywords :** Health promotion . Diseaseprevention. SeniorCitizens

### **REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, Pricila Oliveira et.al. Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. *Revista Kairós Gerontologia*. São Paulo, v. 15, n.8. p.169-183, Dez.2012.

Disponível em:< <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18998>>. Acesso em 18 Fev 2015.

ASSIS, Mônica de. *Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o*

*desenvolvimento de ações educativas com idosos*. Rio de Janeiro:UnATI UERJ, 2002. Disponível em:< [http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/pdf/promocao\\_da\\_saude.pdf](http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/pdf/promocao_da_saude.pdf)>. Acesso em 18 Fev 2015.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. *O que é método Paulo Freire*. 1ed. São Paulo: Brasiliense, 1987. Disponível em:<[http://www.sitiodarosadosventos.com.br/livro/images/stories/anexos/oque\\_metodo\\_paulo\\_freire.pdf](http://www.sitiodarosadosventos.com.br/livro/images/stories/anexos/oque_metodo_paulo_freire.pdf)>. Acesso em 18 Fev 2015.

BRASIL. *VIII conferência nacional da saúde: Relatório final*. Mar. 1986. Disponível em:<[http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/relatorios/relatorio\\_8.pdf](http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/relatorios/relatorio_8.pdf)>. Acesso em 18 Fev 2015.

BRASIL. *Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. – Brasília, 2010. Disponível em:< [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_saude\\_pessoa\\_idosa\\_envelhecimento\\_v12.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_pessoa_idosa_envelhecimento_v12.pdf)>. Acesso em 15 Jul 2015.

MACHADO, Wilian César Alves; MOUTINHO, José de Assunção; FIGUEIREDO, Nélia Maria Almeida de. Estratégias intersetoriais de promoção da saúde de idosos no Centro Sul Fluminense, Brasil: relato de experiência. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, v.04, n.01, p. 1800-1819, 2013. Disponível em:< <http://gestaoesaude.bce.unb.br/index.php/gestaoesaude/article/view/324/pdf>>. Acesso em 15 Jul 2015.

OMS- Organização Mundial da Saúde. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde* / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. 1. ed. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.p.60. Disponível em:<[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)>. Acesso em 18 Fev 2015.

SÍCOLI, Juliana Lordello; NASCIMENTO, Paulo Roberto do. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v.7, n.12, p.91-112, Fev. 2003. Disponível em :<<http://www.scielo.org/pdf/icse/v7n12/v7n12a07.pdf>>. Acesso em 18 Fev 2015.

VERAS, Renato Peixoto; CALDAS, Célia Pereira; CORDEIRO, Hesio de Albuquerque. Modelos de atenção à saúde do idoso: repensando o sentido da prevenção. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.23, n.4, p.1189-1213, Out. 2013. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/physis/v23n4/09.pdf>>. Acesso em 15 Jul 2015.