

## A EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

Cleane Rosa da Silva<sup>1</sup>, Deborah Rayanne Roseno de Jesus<sup>2</sup>, Edilene Araújo Monteiro<sup>3</sup>, Erick Giovanni da Silva Araújo<sup>4</sup>, Maria de Lourdes de Farias Pontes<sup>5</sup>, Sergio Vital da Silva Junior<sup>6</sup>

**Introdução:** O envelhecimento populacional, representa um importante fenômeno mundial, que significa no campo da saúde um desafio no sentido de organizar práticas de saúde que contemplem a complexidade do processo de envelhecimento. Para tanto, é necessário promover ações integrais de saúde que respondam às necessidades dessa população e contribua para sua qualidade de vida (QV). Uma estratégia para o alcance desta finalidade é a Educação em Saúde, compreendida como combinação de experiência de aprendizagem sistematizada com a finalidade a facilitar ações voluntárias condizentes à saúde. O presente estudo trata-se de um projeto de Educação em Saúde desenvolvido em um grupo de idosos. Os principais objetivos deste projeto foram: utilizar a educação em saúde como estratégia de promoção da qualidade de vida de idosos; identificar o nível de conhecimento destes sobre temas relacionados ao processo de envelhecimento e promover a discussão sobre os temas abordados. Visando contribuir com a manutenção da autonomia e independência do idoso, na perspectiva do mesmo adquirir ou manter uma postura ativa e saudável diante da vida. **Métodos:** As ações educativas foram desenvolvidas semanalmente com um grupo de idosos, cadastrados na Unidade Saúde Família Santa Clara, localizada no bairro do Castelo Branco, no município de João Pessoa-PB. Grupo este composto por aproximadamente 35 participantes. A equipe responsável pelas atividades é composta por 10 pessoas, 03 são professores coordenadores e 07 são extensionistas. No grupo de idosos, contamos com o apoio de aproximadamente 07 funcionários da USF. As atividades foram planejadas e desenvolvidas de acordo com as necessidades identificadas, e os conteúdos centrados na saúde do idoso. Para o desenvolvimento das apresentações nós utilizávamos panfletos, teatro, rodas de conversas, apresentação de slides, entre outras estratégias para apresentar o conteúdo. **Resultados e Discussão:** Durante os encontros discutíamos temas como: o processo de envelhecimento; sintomas de depressão; importância da alimentação saudável, da prática de exercícios físicos e da redução do estresse. Abordamos também temas relacionados à prevenção de agravos à saúde como o combate ao alcoolismo, ao tabagismo, a automedicação, prevenção de quedas, entre outros temas. Em todos os encontros observamos uma grande participação deles. Valorizamos a educação em saúde, por ser uma importante estratégia de promoção da saúde, por ser um meio pelo qual o conhecimento cientificamente produzido no campo da

1-Discente do curso de enfermagem, bolsista, e-mail: cleane\_rosas@hotmail.com, 2- Discente do curso de enfermagem, bolsista, e-mail: deby-lp@hotmail.com, 3- Docente do curso de enfermagem, colaborador, e-mail: edilenejc@bol.com.br, 4- Discente do curso de enfermagem, colaborador, e-mail: erickgiovanny.25@gmail.com 5- Docente do curso de enfermagem, orientador, e-mail: pontesshalom@gmail.com 6- Discente do curso de enfermagem, colaborador, e-mail: sergioenfe@hotmail.com

saúde, atinge a vida cotidiana das pessoas, uma vez que a compreensão dos condicionantes do processo saúde-doença oferece subsídios para a adoção de novos hábitos e condutas de saúde. **Conclusões:** Realizamos um trabalho em equipe que promoveu discussões sobre temas relevantes para a saúde do idoso, gerando a troca de experiências e a construção de um novo saber, favorecendo a qualidade de vida de população. Além de alcançarmos os objetivos propostos, contribuímos eticamente com a saúde do idoso, na perspectiva do mesmo adquirir ou manter uma postura ativa e saudável diante da vida, utilizando os conhecimentos obtidos durante os nossos encontros.

**Palavras-chave:** educação em saúde, idosos, qualidade de vida