

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

Rúbia de Sequeira Bezerra¹, Ismarley Xavier Monteiro¹, Rayane Farias¹, Edilene Araújo Monteiro¹, Maria de Lourdes Farias Ponte².

Introdução: O envelhecimento populacional mundial ocorre de forma heterogênea, sendo inicialmente observado nos países desenvolvidos. No Brasil, o envelhecimento populacional foi influenciado por diversos fatores e, resultados recentes mostraram que a esperança de vida ao nascer alcançou 74,1 anos em 2011 (IBGE, 2012). As projeções indicam que em 2020 seremos o 6º país do mundo em número de idosos (VERAS, 2009). Desta forma, ressaltamos a necessidade de desenvolver ações que promovam a funcionalidade da pessoa idosa com o propósito de preservar a sua autonomia e independência. A educação em saúde com idosos possibilita eliminar ou diminuir a lacuna entre a informação e a prática de saúde, motivando-os a utilizar as informações discutidas. Assim, o projeto tem como objetivo desenvolver ações de educação em saúde como estratégia de promoção da qualidade de vida de idosos. **Métodos:** O projeto se desenvolve em um grupo de idosos, já existente na Unidade de Saúde da Família Santa Clara - Castelo Branco/ Distrito V – João Pessoa/PB, com 50 idosos participantes do grupo. As ações educativas foram realizadas nas quartas-feiras com duração de 3 horas, visando discutir temas através de cartazes, dramatização, conversas informativas entre outras estratégias. **Resultado e discussão:** Ações educativas proporcionadas pelo projeto contribuem para a valorização da vida, autocuidado, crescimento pessoal e busca ativa da saúde, intervindo positivamente no cotidiano por meio da aprendizagem participativa. Neste contexto, abordou-se a temática de prevenção a quedas, permitindo tanto o acréscimo do conhecimento como a prática do autocuidado, para uma reflexão na mudança do ambiente. Outra atividade desenvolvida foi à aplicação de uma dinâmica denominada “História de Vida”. Nesta ação os idosos compartilharam

suas histórias, com o propósito de trabalhar a cognição, memória, tempo e movimentação. Essa dinâmica contribui como um fator de proteção de suas condições cognitivas e possibilita a socialização de suas experiências de vida.

Conclusão: Ações educativas direcionadas aos idosos na promoção a qualidade de vida devem ser mantidas em longo prazo nas UBS, como forma de permitir tanto o acréscimo do conhecimento como a prática do autocuidado, na perspectiva do mesmo adquirir ou manter uma postura ativa e saudável diante da vida.

Descritores: Idosos, Qualidade de Vida, Envelhecimento.

Referência

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE): Brasil em Números. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. [Internet]. Disponível em: http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/2/bn_2010_v18.pdf. Acesso em: 09 abr. 2014.

_____. **Números gerais do censo.** 2010. Disponível em: <http://www.censo2010.ibge.gov.br/primeiros_dados_divulgados/index.php?uf=25>. Acesso em: 14 fev. 2012.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 548-54, 2009.

Perracini MR, Ramos LR. Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade. **Rev Saúde Pública** 2002; 36 (6): 709-16.

SOUZA, V. L. et al. Perfil das habilidades cognitivas no envelhecimento normal. **Revista CEFAC**, São Paulo – PB. Disponível: <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v12n2/98-08.pdf> >. Acesso em 20 de out. de 2015.