

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM COM UM GRUPO DE MULHERES DA TERCEIRA IDADE

Zaira Letícia Tissot¹
Danimara Rocheli Iauer Kister²
Sandra Dal' Pai³
Diana Mara Sarzi³
Rubia Locateli Pasini³
Carine Magalhães Zanchi de Mattos⁴

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural do desenvolvimento humano. Sendo assim, o cuidado da enfermagem, o qual busca a promoção da saúde e bem-estar do indivíduo, deve-se fazer presente neste processo. O trabalho trata-se de um relato de experiência de Acadêmicas de Enfermagem da UFSM/CESNORS, inseridas a um grupo de mulheres da Terceira Idade, localizado em uma das comunidades da cidade de Palmeira das Missões/RS. O objetivo do trabalho é relatar as experiências vivenciadas por estas acadêmicas durante o desenvolvimento de suas práticas. O estudo desenvolveu-se ao decorrer do primeiro semestre de 2011, sendo trabalhado em forma de encontros operativos onde se discutia temáticas relacionadas à saúde. No transcorrer das práticas desenvolvidas constatou-se que as mulheres participantes tornaram-se mais comunicativas e acolhedoras devido ao vínculo criado entre o grupo. Conclui-se que as práticas de educação em saúde desenvolvidas nos encontros repercutem na auto-estima e na qualidade de vida destas mulheres.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idoso; Promoção da Saúde; Educação em Saúde; Qualidade de Vida.

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem da UFSM/CESNORS, Relatora do trabalho. zayrynha@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Enfermagem da UFSM/CESNORS, Bolsista- PET. danimarakister@hotmail.com

³ Acadêmicas do Curso de Enfermagem da UFSM/CESNORS. sandradalpai@hotmail.com, marasarzi@hotmail.com, rubiapedanil@hotmail.com

⁴ Orientadora do Trabalho. Enf. Docente do Curso de Enfermagem da UFSM/CESNORS. carinezanchi@ibest.com.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento, do ponto de vista biológico, pode ser definido como o aumento da morte de células somáticas frente à renovação por células novas. Entretanto, existem muitos outros fatores envolvidos, tais como, mudanças hormonais, doenças, solidão, desinformação, que tornam o envelhecimento uma difícil fase da vida.

Em decorrência da queda da taxa de natalidade, do aumento da expectativa de vida, da melhoria significativa das condições sociais e de saneamento, e o uso de vacinas e medicamentos tornaram o grupo etário de 60 anos ou mais o de maior crescimento entre a população brasileira (NASRI, 2008). Este fato denuncia a necessidade de qualificações na atenção e no desenvolvimento de atividades direcionadas à população idosa, atividades estas que visam à promoção da saúde e ao envelhecimento saudável.

O envelhecimento é um processo natural do desenvolvimento humano, que corresponde a uma etapa da vida no qual ocorrem profundas modificações. Segundo Zanini (2003), “estas modificações afetam a relação do indivíduo com o meio, com o outro e com ele mesmo, dentro de um determinado ou, geralmente, indeterminado tempo.”

Segundo Brasil (2011), o envelhecimento saudável consiste na busca da qualidade de vida por meio de um conjunto de fatores, nos quais se engloba a realização de uma alimentação adequada e balanceada, a prática regular de exercícios físicos, uma convivência social estimulante, a busca de atividades prazerosas e/ou que atenuem o estresse, a redução dos danos decorrentes do consumo de álcool e tabaco e a diminuição significativa da automedicação.

Sendo assim, o cuidado da enfermagem, o qual tem por objetivo assegurar a promoção da saúde e bem-estar do indivíduo, deve fazer-se presente neste processo. Este deve ir além do que os olhos podem ver, necessitando assim, que o profissional tenha a sensibilidade e a consciência de que o “estar idoso” é o resultado de um conjunto de experiências vividas, portanto, devendo ser respeitado.

Atualmente, muitos idosos ainda são encontrados vivendo isoladamente, o que demonstra a importância da inserção de atividades de lazer em seu cotidiano. Grupos de encontro, como os da terceira idade, constituem um espaço social que facilita a troca de experiências entre esse público, garantindo assim, um apoio mútuo entre seus participantes.

Visto a importância deste tema, constatou-se a necessidade de implantação de atividades de extensão e educação em saúde à população idosa. Neste contexto, o objetivo do presente trabalho é relatar as experiências vivenciadas, durante as práticas desenvolvidas, por Acadêmicas de Enfermagem inseridas no Grupo de mulheres participantes da Terceira Idade, localizado em uma das comunidades da cidade de Palmeira das Missões/RS. É válido ressaltar que, as práticas de educação em saúde desenvolvidas nos encontros repercutem na auto-estima, bem como na qualidade de vida destas mulheres.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de acadêmicas do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria, UFSM/CESNORS, realizada no primeiro semestre de 2011, sendo uma pesquisa qualitativa, descritiva.

Os encontros para a elaboração deste estudo foram trabalhados em forma de oficinas operativas, sendo estas realizadas no salão da Igreja Nossa Senhora Aparecida, em um bairro da cidade de Palmeira das Missões. Participaram das rodas de conversa, mulheres residentes deste bairro, integrantes do Grupo da Terceira Idade. O grupo encontrava-se quinzenalmente, e cada encontro tinha a duração de aproximadamente duas horas, dependendo do decorrer das ações programadas. As datas das participações dos encontros se deram nos dias 22/03/2011, 19/04/2011 e 17/05/2011, sendo que estas atividades ainda encontram-se em desenvolvimento. A luz do referencial teórico está baseada conforme o Ministério da Saúde (2002), Souza (2007) e Bighini(2006).

Durante as atividades propostas, tais como, dinâmicas de grupo, cartazes, dança, música, trabalhos recreativos, teatros, buscou-se a inserção das acadêmicas com o grupo de idosas, com finalidade de estabelecer maior vínculo entre essas. Para Campos (1997), “*o vínculo com os usuários dos serviços de saúde amplia a eficácia das ações de saúde e favorece a participação do usuário durante a prestação do serviço*”.

As atividades propostas ao grupo são realizadas em três etapas: a inserção das acadêmicas com o grupo de idosas, através de dinâmicas de acolhimento e interação; apresentação do tema proposto, para dar abertura às discussões do encontro; e por fim são realizadas atividades de relaxamento e reflexão.

As temáticas são relacionadas à saúde, colocando em roda de conversação os conhecimentos científicos com o senso popular, onde se tenta fazer a integração do conhecimento científico sem desconsiderar o conhecimento popular dessas mulheres. Entre os temas abordados encontram-se assuntos como: saúde da mulher (preventivo e auto-exame da mama); higiene corporal e bucal; alimentação saudável; acompanhamento e verificação de pressão arterial; práticas de exercícios físicos; e temas que objetivam a promoção da auto-estima.

Este relato de experiência respeita os artigos legais da Resolução Nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, o qual garante o anonimato das participantes, disponibilizados pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinados pelos indivíduos que participam do mesmo. Foram usados nomes fictícios de flores para identificar a fala das idosas.

RESULTADOS

Inicialmente, foi possível observar que as mulheres integrantes do grupo tinham certo receio em fazer perguntas, sendo que o número de participantes por encontros era menor. No transcorrer das práticas desenvolvidas as mulheres tornaram-

se mais participativas e acolhedoras devido ao vínculo criado entre o grupo. Este fato tornou as rodas de conversas mais dinâmicas, sendo aberto um espaço às mulheres idosas para que pudessem relatar os conhecimentos e experiências vivenciadas ao longo de suas vidas. Observou-se que o grupo de encontro se tornou para as idosas, um espaço de lazer e recreação, através da fala: “*Adoramos vim nos encontros, pois aqui encontramos com nossas amigas, e gostamos muito das brincadeiras das gurias da faculdade*” (Camélia, 71 anos).

A cada encontro abordava-se um diferente tema para a orientação no processo saúde-doença e envelhecimento saudável. No encontro do dia 22/03/2011, onde foi abordada a temática hipertensão arterial, notou-se grande interesse da maioria das idosas, porém algumas delas apresentaram resistência à mudanças de hábitos alimentares, relatada na seguinte fala:

“*Eu não cuido muito o que eu como, porque comi torresmo e usei banha na comida a vida inteira e a pra mim a comida fica bem mais gostosa*”. (Rosa, 65 anos).

Já no encontro do dia 19/04/2011, onde foi trabalhado o tema Diabetes Melito, observou-se também o desinteresse de algumas participantes em adequar-se a dieta. Notou-se também, uma resistência a mudanças de hábitos, constatada na seguinte fala:

“*Eu sei que não posso comer certas coisas, só que sem um docinho ninguém é feliz*”. (Violeta, 63 anos).

Referente ao encontro do dia 17/05/2011, onde foi discutido sobre a importância da coleta Citopatológica Preventiva (CP), houve uma divergência de opiniões quanto a sua importância. As mulheres com idade mais avançada demonstraram menos interesse e procura, podendo ser observada na fala a seguir:

“*Minha filha, eu não preciso mais fazer. Já passei da idade e sô viúva já faz quase oito anos*” (Margarida, 75 anos).

DISCUSSÃO

Notou-se que é preciso uma maior conscientização por parte dessas idosas referente à sua saúde. Observou-se a maneira com que Rosa, por ser hipertensa se alimenta, o que piora seu quadro de saúde. Segundo Ministério da saúde (2002), o agravamento do quadro epidemiológico para as doenças crônicas não transmissíveis relaciona-se com a crescente longevidade da população de países emergentes, associada a maus hábitos de vida, como o sedentarismo, tabagismo e a alimentação inadequada. Isso evidencia-se na fala de Rosa, por isso a importância de se ter uma dieta equilibrada, sem excesso de lipídios e sódio, para manter o controle da hipertensão arterial.

Outro caso relatado foi o de Violeta que também enfrenta dificuldades para manter uma alimentação saudável, de acordo com Souza (2007) a pessoa diabética necessita, além do tratamento medicamentoso e da mudança de hábitos alimentares, o apoio e a orientação de modo que possa desenvolver autonomia em seu cuidado. Esse fato torna mais aceitável a convivência com a doença, a qual, não sendo transitória, acarreta uma série de mudanças em sua vida, tanto em relação à sua rotina, seus hábitos, bem como a aceitação da própria condição. O fato observado na fala de Violeta demonstra a necessidade de uma reeducação em seus hábitos alimentares e de maior sensibilização quanto aos riscos e agravos que a doença pode ocasionar.

Também, faz-se necessário provocar uma sensibilização em Margarida quanto à importância de dar continuidade a realização do exame CP, independente de sua idade ou atividade sexual. Conforme Beghini (2006), o câncer de colo de útero se configura como um dos tipos de câncer com maior possibilidade de detecção precoce, por meio de exame como a colpocitologia oncótica, pontuando a importância da realização deste exame de forma rotineira.

CONCLUSÃO

Diante das experiências vivenciadas com esse grupo de idosas, percebeu-se que muitas destas mulheres apresentaram resistência a mudanças para

hábitos mais saudáveis, necessitando de maiores orientações com relação às doenças e os riscos e agravos que estas trazem à saúde.

Também foi possível observar que havia mulheres que apresentavam certa carência afetiva. Os encontros tornaram-se um espaço de lazer, onde as atividades ali desenvolvidas repercutiram de forma significativa na promoção da auto-estima desse grupo.

No decorrer dessas atividades, notou-se que a interação entre as participantes do grupo havia aumentado. As mulheres tornaram-se mais comunicativas e demonstraram maior interesse pelas atividades propostas. Este fato demonstra que é fundamental dar continuidade às atividades desenvolvidas, pois estas são uma forma de conscientização da importância das práticas de educação em saúde na promoção de um envelhecimento e estilo de vida mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

- BEGHINI, Alessandra Bonato; SALIMENA, Anna Maria de Oliveira; MELO Maria Carmen Simões Cardozo; SOUZA, Ívis Emília de Oliveira. Adesão das acadêmicas de enfermagem à prevenção do câncer ginecológico: da teoria à prática. **Texto Contexto Enfermagem**, v.15, n.4, p. 637-644, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n4/v15n4a12.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2011.
- BRASIL. **Ministério da saúde**. Saúde do idoso. Disponível em::<http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=26466> Acesso em: 04 jun. 2011.
- CAMPOS, G. Considerações sobre a arte e a ciência da mudança: revolução das coisas e reforma das pessoas. O caso da saúde. In: CECÍLIO, L. (Org.). **Inventando a mudança na saúde**. 2. ed. São Paulo: Hucitec, 1997. p. 29-87.
- MALFATTI, Carlos Ricardo Maneck; ASSUNÇÃO, Ari Nunes. Hipertensão arterial e diabetes na Estratégia de Saúde da Família: uma análise da frequência de acompanhamento pelas equipes de Saúde da Família. **Ciênc. saúde de coletiva**, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000700073&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 12 jun. 2011.

NASRI, Fabio. O envelhecimento populacional no Brasil. **Revista Einstein**, São Paulo, v. 8 (s. 1), p.04-06, 2008.

THAINES, Geovana Hagata de Lima Souza et al . A busca por cuidado empreendida por usuário com diabetes mellitus: um convite à reflexão sobre a integralidade em saúde. **Texto contexto – enferm.**, Florianópolis, v. 18, n. 1, mar. 2009 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072009000100007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 12 jun. 2011.

ZANINI, Cláudia Regina de Oliveira. Envelhecimento saudável: o cantar e a gerontologia social. **Revista da UFG**, vol. 5, n. 2, 2003. Disponível em: < http://www.proec.ufg.br/revista_ufg/idoso/saudavel.html> Acesso em: 03 jun. 2011.

