

05. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo**5. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo****5. Contribution of health promotion programs to the autonomous elderly self-care**Diego Silveira Siqueira¹Bruna de Amorim Beziacinaí²Laura Cristina Pimentel Dumbra³Fernando Riegel⁴**RESUMO**

Objetivo: identificar nas publicações científicas em saúde, como os programas referenciados para a promoção da saúde contribuem com o idoso que tem autonomia para realizar o autocuidado da saúde. **Metodologia:** revisão da literatura, foram selecionados doze artigos, que abordavam práticas de promoção à saúde, levando em consideração a autonomia para a realização do autocuidado do idoso. A análise e discussão foram pautadas nos artigos que foram agrupados pelo conteúdo. **Resultados e Discussão:** evidenciou que o envelhecimento pode acarretar em prejuízos do desempenho motor, atrapalhando as atividades de vida diária, exercendo impacto negativo nas condições de saúde. Existem vários programas de promoção à saúde que colocados em prática mostram a melhoria da qualidade de vida e do autocuidado. **Considerações Finais:** as pesquisas sobre os efeitos da realização de atividades de vida diária e promoção da saúde, e as políticas públicas devem ser colocadas em prática para defender os direitos dos idosos.

DESCRITORES: Promoção da saúde; Autocuidado; Idoso.

¹Diego Silveira Siqueira, Enfermeiro, Mestrando em Ciências Médicas (PUCRS), Hospital São Lucas da PUCRS, Porto Alegre- RS, Brasil. E-mail: diegoplaneta@ibest.com.br

²Bruna de Amorim Beziacinaí, Enfermeira, Hospital São Lucas da PUCRS, Porto Alegre- RS, Brasil. E-mail: brunaamorim@gmail.com

³Laura Cristina Pimentel Dumbra, Enfermeira, Mestre em Enfermagem, Universidade Paulista, UNIP, São Paulo- SP, Brasil. E-mail: laura.cristina@hotmail.com

⁴Fernando Riegel, Enfermeiro, Doutorando em Enfermagem (UFRGS), Hospital de Clínicas de Porto Alegre- HCPA, Porto Alegre- RS, Brasil. E-mail: riegel@hcpa.edu.br

05. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo

ABSTRACT

Objective: to identify the scientific publications in health, as referenced programs for health promotion contribute to the elderly who have autonomy to carry out self-care health.

Methodology: literature review, we selected twelve articles, which addressed health promotion practices, taking into account the autonomy to carry out the self-care of the elderly. The analysis and discussion were guided on items that were grouped by content.

Results and Discussion: showed that aging can result in engine performance losses, disrupting the activities of daily living, exerting negative impact on health. There are several health promotion programs that put into practice show improved quality of life and self-care. **Final Considerations:** research on the effects of conducting daily life and health promotion activities, and public policies should be put in place to defend the rights of the elderly.

DESCRIPTORS: Health promotion; Self-care; Elderly.

INTRODUÇÃO

Idoso é aquele que tem bastante idade; é velho, sendo o significado literal da palavra. Envelhecer é tornar-se velho; avelhentar; avelhantar; parecer velho; durar muito tempo, também seguindo seu significado restrito¹. Entretanto, no envelhecimento há de considerar que este é consequência dos anos vividos, ou de patologias instaladas nesta fase. O envelhecer saudável denomina-se: senescência, que é atribuída ao envelhecer fisiológico, e senilidade, o envelhecimento patológico².

Através da criação da Lei em defesa do idoso de nº 10.741, de 1º de outubro 2003, dispõem sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Contudo, foi criada para que de forma mais sólida os direitos dos mesmos fossem garantidos. Antes da criação desta, havia a Lei nº 8.842/94 que dispões sobre a política nacional do idoso, tratava basicamente das intenções políticas, carente de normas jurídicas. A instituição do Estatuto do Idoso representou grande avanço ao nosso país,

05. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo

melhorando os direitos da pessoa idosa, que se caracteriza com idade de 60 anos ou mais³. Também para a proteção desta população, foi criado em 2006 A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI). Tem como principal objetivo, através de ações coletivas e individuais de saúde, a recuperação, manutenção e promoção da autonomia e independência do idoso⁴.

Com mudanças grandes a favor do idoso, a preocupação ética aumentou, pois, a esfera jurídica mudou e a sociedade também². Sociedade esta que tem uma visão sobre os idosos que há de ser moldada, os enxergam em sua maioria como uma população triste, sofrida, com invalidez e solidão⁵. Apesar disso, o idoso não assume mais este papel, pois, não corresponde mais ao estereótipo de ficar sentado em uma cadeira de balanço, eles têm energia, vitalidade. O que fez esta população modificar seus hábitos e maneira de viver, foi o avanço da tecnologia, melhora nutricional e nas condições de saúde, que foram evoluindo ao longo dos anos. Além do aumento da expectativa de vida, que vem crescendo bastante, as pessoas estão chegando à terceira idade com mais saúde⁶.

Para manter a saúde, seja na idade adulta, seja na velhice, existe um conceito que ajuda nesta manutenção, chamado autocuidado. Ele é constituído de maneira voluntária, através de ações e tomado de decisão, que o indivíduo realiza cotidianamente, com o propósito de beneficiar e manter sua qualidade de vida e bem-estar. O autocuidado envolve fatores como a cultura do indivíduo, idade, sexo, questões familiares, recursos financeiros, assim como, o acesso à saúde. Autocuidado vincula-se a saúde humana, ao ato de agir em prol do benefício próprio e consequentemente do outro.

O cuidado foi adotado pelos seres humanos, e a enfermagem tomou este como partida para desempenhar seu trabalho. Utilizando de orientação a enfermagem auxilia o indivíduo para realizar o autocuidado, levando em conta, que o ser humano é um somatório de partes: biológico, psicológico, espiritual e social. Além disso, no conceito do autocuidado o indivíduo deve adaptar-se ao meio ambiente.

O presente estudo tem como objetivo: identificar nas publicações científicas em saúde, como os programas referenciados para a promoção da saúde contribuem com o idoso que tem autonomia para realizar o autocuidado da saúde.

05. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa acerca das contribuições dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo, com o objetivo de explorar o tema escolhido, visando um melhor entendimento acerca da temática pesquisada.

A pesquisa abrangeu artigos científicos indexados na Base de Dados da Biblioteca virtual em Saúde, tendo como finalidade a temática idoso, em relação ao envelhecimento, autonomia e autocuidado do idoso, qualidade de vida e promoção da saúde com foco no idoso.

Os dados foram coletados no mês de dezembro, posteriormente a leitura dos artigos selecionados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. Fatores que possam interferir no autocuidado do idoso

Segundo Andreotti, o envelhecimento pode acarretar em prejuízos do desempenho motor, atrapalhando atividades de vida diária, exercendo impacto negativo nas condições de saúde deste público. Já o idoso que consegue realizar suas atividades de vida diária tem uma boa capacidade funcional, já que, estão diretamente relacionadas, sendo apontadas como indicador de expectativa de vida saudável, pois, fazem com que o idoso tenha autonomia funcional⁸.

A autopercepção do estado de saúde dos participantes (que podem ser influenciados por questões culturais, linguagem, entre outras) não interferiu na autonomia funcional, o que rebatem outros estudos já realizados. E concluí que a população idosa que cresce cada vez mais, necessita de políticas de atenção adequadas às suas peculiaridades⁸.

Baker, Dean e Orem discorrem que por mais que pessoas idosas tenham capacidade de aprendizado, não se pode desconhecer a realidade de que o envelhecimento traz impactos sobre os órgãos dos sentidos, sistema nervoso,

05. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo

memória, entre outros que possam interferir no processo de aprendizagem. Por isso os profissionais de saúde devem identificar estes obstáculos e estabelecer estratégias de ensino alternativas para cada usuário em particular⁹.

O conhecimento da história de vida do idoso sua posição no seu meio social e na família e o significado que ele dá à sua existência são, ao lado da avaliação da sua capacidade funcional, maneiras de presumir seu potencial para um determinado grau de autonomia e participação na sociedade. Portanto as autoras concluem que os movimentos de autocuidado, autoajuda e autonomia em saúde foram alimentados por várias fontes e incluem uma pluralidade de motivações, interesses e ideologias⁹.

2. Programas de promoção à saúde do idoso e os benefícios gerados

Segundo Oliveira não é possível obter bons resultados na educação em saúde com programas que querem apenas educar ou sensibilizar os usuários, mas sim, há de se valorizar as pessoas no seu melhor, história de vida, por exemplo. Não é somente a carência que motiva as pessoas, mas os desejos, sonhos e projetos. O profissional deve estar disposto a construir junto com o idoso como fazer e não apenas apontar o que fazer. E assim a educação em saúde tem como finalidade fortificar a individualidade de cada ser a partir do que há de bens espirituais e materiais, assim como suporte coletivo, solidariedade e respeito¹⁰.

A metodologia dos Grupos de Promoção à Saúde (GPS), que é capaz de cooperar com o desenvolvimento da autonomia e condições de vida e saúde, a fim de contribuir com a superação do modelo biomédico. Identificados no Sistema Único de Saúde, e desenvolvem ações que a saúde é tomada em sua positividade e ainda podem servir ao atendimento de demanda de idosos¹¹.

Os idosos da pesquisa vêm como positiva autonomia, independência e qualidade de vida, que os satisfazem. Relatam que se sentem desrespeitados pela população em geral. Por isso, há necessidade de intervenções sobre esta questão, de maneira interdisciplinar. Um dos participantes trouxe que se sente satisfeitos com sua saúde e têm uma visão ampliada sobre o conceito. Isto pode estar relacionado com a participação nos GPS¹².

05. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo

O artigo diz que conquistas políticas e de saúde que devem ser colocadas em prática para melhorar a qualidade de vida dos idosos e da população em geral, através da contribuição das atividades de promoção da saúde. Além disso, há uma grande importância na capacitação e envolvimento dos profissionais de saúde no desenvolvimento e implementação de atividades de promoção à saúde, pois, eles encontram desafios com relação a isto, devido à formação inadequada voltada à atenção básica e ao conhecimento gerontológico, e à desvalorização a educação permanente¹².

Concluiu-se que os GPS transformaram de modo significativo a vida dos participantes da pesquisa, com novos relacionamentos e uma percepção de melhora na saúde e conseqüentemente na qualidade de vida. E o conceito de qualidade de vida se modificou após a participação nos GPS, por grande ênfase dada aos encontros (gerando lazer, interação, etc.), novas informações, conhecimento, formas de relacionamento, e de enxergar a saúde e a vida. Também por relatos dos participantes com relação a mudanças percebidas em suas vidas relacionadas à melhoria da saúde¹².

A autora do artigo A5 valida a ideia dita por Vasconcelos de que uma ação mais ampla e crítica na questão educação em saúde, comprometida com a equidade e justiça social, tem sido adotada no Brasil por profissionais que se identificam com a Educação Popular em Saúde. Os princípios dessa área são: concepção de saúde como qualidade de vida, valorização da cultura popular e de sua interação com o saber técnico-científico, estímulo ao diálogo e a processos reflexivos, priorização de metodologias participativas, opção filosófico-política pela não opressão, compromisso com a justiça social, e fortalecimento dos movimentos sociais, humanização, entre outros¹³.

Através de grupos de informação e reflexão do envelhecimento e saúde; avaliação multidimensional de saúde e qualidade de vida; educação continuada com eventos abertos trouxe: socialização do idoso e debate sobre envelhecimento, prevenção e saúde do idoso; reflexão sobre participação social e exercício da cidadania desta população; identificação de riscos e problemas, assim como orientação e encaminhamento social. Impactando na manutenção da autonomia e

05. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo

retardo da ocorrência de patologias e/ou complicações, assim como melhoria da qualidade de vida da população idosa.

O artigo A10 analisa uma experiência de extensão universitária denominada por um dos participantes “grupo de conversa”, contrastando com as eventuais palestras educativas. Realizada em parceria e com a colaboração da rede de atenção básica no município de Paranaíba, no Mato Grosso de Sul, visou desenvolver atividades de promoção à saúde com pessoas idosas, tendo em vista o envelhecimento ativo e a qualidade de vida dessa população.

3. Atividades sociais, de autocuidado e seus prováveis efeitos

As atividades sociais, produtivas e de lazer são referidas na literatura científica como estratégias de políticas para promoção de saúde e de qualidade de vida no envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Realizada a revisão da literatura e análise dos artigos selecionados foi possível alcançar os objetivos propostos pelo estudo, mostrando que vários programas de promoção à saúde do idoso vêm sendo estudados e colocados em prática, assim contribuindo com a saúde e qualidade de vidas dos idosos. Além disso, os estudos concluíram que estes programas geram diversos benefícios.

Entretanto, os fatores que interferem no autocuidado do idoso e as atividades sociais e do cotidiano deste público e os efeitos gerados, não são objeto de estudo explorados com frequência. Portanto mais pesquisas devem ser desenvolvidas para aprofundamento das ações. Assim como políticas públicas devem ser colocadas em prática para defender os direitos dos idosos, que são cidadãos e merecem o respeito da sociedade.

A falta de perspectivas com relação à vida afeta o idoso, comprometendo sua saúde, por isso os programas de promoção à saúde estão surgindo para fortalecer sua

05. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo

individualidade, preservar e desenvolver a autonomia, estimular aprendizado, interação social, autoconfiança, lazer, mudança de rotina, pois são consequências de suma importância para a saúde e qualidade de vida, assim como prevenir e manter estabilizadas doenças que são comuns nessa faixa.

A participação efetiva e escuta são os melhores métodos de ensino, não apenas impondo comportamentos ao idoso. Deixa-ló livre para escolher como agir, a partir de valorização e construção com os profissionais da saúde de sua individualidade, motivação e suporte à saúde, ou seja, a mudança não é garantida. Deve-se levar em consideração o desempenho motor do idoso, sua capacidade funcional, autonomia, o meio onde vive sua história de vida, crenças e condição financeira.

REFERÊNCIAS

1. Ferreira ABH. Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa. 3ª edição. Curitiba: Positivo; 2004.
2. Filho ETC, Netto MP. Geriatria Fundamentos, Clínica e Terapêutica. 2ª Ed. São Paulo: Atheneu; 2005.
3. Pinheiro NM. Estatuto do Idoso. 2ª Ed. São Paulo: Servanda; 2008.
4. Ministério da Saúde. Portal da Saúde. [Internet]; 2010.
5. Justo JS, Rozendo AS. A velhice no estatuto do idoso. Estud Pesqui Psicol. 2010; 10(2):471-89.
6. Roach, S. Introdução à Enfermagem Gerontológica. Rio de Janeiro; Guanabara; 2003.
7. Silva IJ, Oliveira MFV, Silva SED, Polaro SHI, Radünz V, Santos EKA, Santana ME. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. Rev Esc Enferm USP. 2009; 43(3): 697-703.
8. Rocha SV. Condição de saúde autorreferida e autonomia funcional entre idosos do nordeste do Brasil. Rev APS. 2010; 13(2): 170-174.

05. Contribuição dos programas de promoção à saúde no autocuidado do idoso autônomo

9. Derntl AM, Watanabe HAW. Promoção da saúde. 2004; 1-21.
10. Melo MC, Souza, AL, Leandro EL, Mauricio HA, Silva ID, Oliveira, JMOO. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. Ciência e saúde coletiva. 2009; 17 (Supl. 1): 1579-1586.
11. Santos LM, Da Ros MA, Crepaldi MA, Ramos LR. Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. Re. Saúde Pública. 2005; 40(2): 346-352.
12. Tahan J, Carvalho ACD. Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção à saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida. Saúde e Soc. 2010; 19(4): 878-888.
13. Assis M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: Reflexões para as ações educativas com idosos. Revista APS. 2005; 8(1): 15-24.