

RELATO DE EXPERIÊNCIA

EXPERIENCE REPORT

INFORME DE EXPERIENCIA

A Extensão Universitária como estratégia para a Educação em Saúde com um grupo de idosos

*The University Extension as a strategy for Health
Education with group of elderly*

*Extensión universitaria como estrategia de educación
para la salud con un grupo de ancianos*

Ana Jéssica Silva Damasceno

Caroline Ponte Aragão

Francisco Matheus Sampaio Mesquita

João Victor Paiva Vasconcelos

Lara Silva de Sousa

Liliane Vieira de Sousa

Andrea Carvalho Araújo Moreira

RESUMO: Trata-se de um relato de experiência baseado nas vivências de estudantes do curso de graduação em Enfermagem de uma Universidade pública do interior do estado do Ceará, Brasil, com um grupo de idosos de um Centro de Saúde da Família. As ações foram desenvolvidas por meio de abordagens grupais, com a utilização de metodologias ativas. Foram abordados temas relevantes à área do envelhecimento, como: hipertensão, alimentação saudável e prevenção de quedas, quando se adquiriram novos saberes, esclareceram-se dúvidas, em momentos ricos na condução de um grupo intergeracional, significativo para a formação acadêmica, uma ação de grande valia na Atenção Primária para o aprofundamento no estudo das temáticas abordadas. Assim, conclui-se que a realização de grupos de idosos com abordagens didáticas é um excelente meio de empoderar esses idosos sobre temas do seu cotidiano, e sobre a promoção à saúde, afastando-se do foco meramente clínico da saúde, e fazendo-se uso de outros meios de cuidado, ao enxergar o indivíduo em seu aspecto singular, biopsicossocial e espiritual.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Qualidade de Vida; Envelhecimento; Velhice.

ABSTRACT: *This is an experience report based on the experiences of undergraduate nursing students from a public university in the interior of the state of Ceará, Brazil, with a group of elderly from a Family Health Center. The actions were developed through group approaches, using active methodologies. Topics relevant to the area of aging were addressed, such as hypertension, healthy eating and prevention of falls, when new knowledge was acquired, doubts were clarified, in rich moments in leading an intergenerational group, meaningful for academic formation, an action of great value in Primary Care to deepen the study of the themes addressed. Thus, it is concluded that holding groups of elderly with didactic approaches is an excellent way to empower them on topics of their daily life and health promotion, leaving the purely clinical focus of health, and making use of other means. care, when seeing the individual in their biopsychosocial and spiritual aspect.*

Keywords: *Health Promotion; Quality of life; Aging; Old Age.*

RESUMEN: *Este es un informe de experiencia basado en las experiencias de estudiantes de pregrado de enfermería de una universidad pública en el interior del estado de Ceará, Brasil, con un grupo de ancianos de un Centro de Salud Familiar. Las acciones se desarrollaron a través de enfoques grupales, utilizando metodologías activas. Se abordaron temas relevantes para el área del envejecimiento, como la hipertensión, la alimentación saludable y la prevención de caídas, cuando se adquirió nuevo conocimiento, se aclararon las dudas, en momentos enriquecedores para liderar un grupo intergeneracional, significativo para la formación académica, una acción de Gran valor en Atención Primaria para profundizar el estudio de los temas abordados. Por lo tanto, se concluye que mantener grupos de ancianos con enfoques didácticos es una excelente manera de empoderarlos en temas de su vida diaria y promoción de la salud, dejando el enfoque puramente clínico de la salud y haciendo uso de otros medios. cuidado, al ver al individuo en su aspecto biopsicosocial y espiritual.*

Palabras clave: *Promoción de la salud; Calidad de vida; Envejecimiento; Vejez.*

Introdução

O processo de envelhecimento é um fenômeno mundial que vem crescendo de modo acelerado. Projeta-se, para o ano de 2050, uma população idosa com cerca de 2 bilhões de pessoas ou 22% da população global (Brasil, 2017). Cumpre a todos nós a tarefa de

refletirmos sobre o tema emergente do envelhecer contemporâneo, e sobre as possibilidades do exercício das singularidades, das subjetividades, na velhice.

Um envelhecimento mal-sucedido, se não identificado e tratado precocemente nesse processo de negatividade, traz-nos inevitavelmente a perspectiva de uma má velhice, com a redução da capacidade funcional, gradual, cada vez mais crescente com o avanço dos anos, acarretando diversas patologias (Ferrari, *et al.*, 2014). Assim, aliado a alguns maus hábitos de vida, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) acabam se instalando e, de fato, diminuindo a qualidade de vida das pessoas idosas.

Harari e Lopes (2016), por sua vez, levam-nos a pensar também a esse respeito:

Quando o processo de envelhecimento é apenas associado a perdas e à doença, a velhice, conclusão inevitável, só poderá ser uma velhice que cedo ou tarde, será frágil e, portanto, também dependente, o que, por decorrência, leva-nos à submissão do sujeito àqueles que são responsáveis por seu cuidado. Assim, em algum lugar se perde o sujeito que envelhece” (Harari, & Lopes, 2016, p. 137).

Mas, por outro lado, complementam as autoras:

E se lêssemos que a velhice não é uma variação da dimensão da juventude [mas que] ela é uma nova dimensão da vida(...)? Quando assim afirmamos, temos a oportunidade de recuperar o percurso da vida em geral, a fragilidade, a dependência, as perdas, dando, a esses termos, lugar naquilo que faz parte do humano e que não são características só da velhice, nem mesmo só da doença (p. 137). (grifo nosso).

O modo como entendemos teoricamente o fenômeno do envelhecimento e da velhice afetará inevitavelmente “a maneira como nós e os outros interpretamos e depois agimos em relação ao mundo” (Harvey, 2012, p. 190, como citado em Harari, & Lopes, 2016, p. 130).

Estabelecido brevemente esse contexto dos impasses existentes sobre o envelhecer no mundo contemporâneo, fica o desafio a todos nós sobre como apontar caminhos de reflexão e de atuação na sociedade em favor daqueles que estão na velhice.

Nessa direção, o estudo de Guerrero-Castañeda, Navarro-Elías e Moreno-Pérez (2018) evidencia que:

(...) abre-se caminho para a inclusão de capacidades que o idoso desenvolve nesta fase [da velhice], embora seja verdade que, se no nível biológico,

molecular e químico, o organismo perca grande parte de suas características fundamentais e faça com que a pessoa entre em um processo que reduz todas as habilidades físicas, também é verdade que o idoso adota “novas formas de adaptação”, (...) adoção de mecanismos de adaptação da pessoa que ela considera ajudá-la a reforçar aqueles positivos e corrigir os que a limitam; Este poderia ser um novo caminho para a saúde no envelhecimento: uma maneira de criar novos papéis ou caminhos, novos relacionamentos, novos atributos, novas perspectivas, novos contextos familiares e sociais, para além das manifestações físicas(...)¹

Sob essa perspectiva é que é aqui relatada a experiência vivenciada por estudantes do curso de graduação em Enfermagem de uma Universidade pública do interior do estado do Ceará, Brasil, com um grupo de idosos, por meio da Estratégia de Saúde da Família. Uma equipe multiprofissional ali constituída pôde apoiar o idoso e seus familiares, fornecendo um processo educativo que visou, na verdade, a satisfazer a necessidades individuais e sociais (Pilger, *et al.*, 2013).

Diante de uma tal situação, as ações educativas mostram-se importantes para o envolvimento em particular dos idosos no cuidado com sua saúde. Ações educativas que, junto aos idosos, segundo Cautério (2013), possibilitam a interação dos profissionais de saúde com toda a comunidade (idosos, famílias, cuidadores, profissionais), promovendo a troca de saberes, facilitando a adesão dos usuários de um serviço de saúde a estilos de vida mais saudáveis, evitando, por essa via, diversas comorbidades que poderiam lhes advir no decorrer dos anos.

Desse modo, o grupo de convivência de idosos é uma alternativa para prevenir doenças e promover a saúde com qualidade, melhorando a integridade física e mental desses idosos, de tal modo que o processo de envelhecimento ocorra de forma mais ativa e, assim, favoreça a que tenham mais autonomia sobre sua vida (Wichmann, 2013). Ademais, as atividades grupais lançam o convite para que os idosos canalizem suas reflexões em torno de sua saúde, possibilitando-lhes compartilhar os saberes e as experiências de vida.

¹ “Al considerarla cambiante, se le da paso a la inclusión de capacidades que el adulto mayor desarrolla en esta etapa, si bien es cierto que a nivel biológico, molecular y químico el organismo pierde mucha de sus características fundamentales y hace a la persona entrar en un proceso que reduce todas las capacidades físicas, es también cierto que el adulto mayor adopta “nuevos caminos de adaptación”. Entonces hablaríamos de una nueva adopción de mecanismos de adaptación de la persona que ella considera le ayudan a para reforzar aquellos positivos y subsanar aquellos que le limitan; esto podría ser un nuevo camino a la salud en el envejecimiento: una forma de hacer suyos nuevos papeles o caminos, nuevos roles, nuevas relaciones, nuevos atributos, nuevas perspectivas, nuevos contextos familiares y sociales; más allá de las manifestaciones físicas(...) (de nossa tradução).

Nessa direção, a extensão universitária favorece o desenvolvimento de ações junto à comunidade, à medida que constrói saberes que unem o conhecimento acadêmico guiado pela literatura com a sabedoria popular (Divino, *et al.*, 2013), fortalecendo os vínculos e fomentando o empoderamento, tanto dos estudantes, como da própria comunidade.

Sob essa perspectiva, a inserção dos estudantes de enfermagem, junto aos grupos de idosos, possibilita desenvolver ações extensionistas criativas, de abordagem holística, pautadas pela aprendizagem significativa, por meio de metodologias ativas, com vistas à promoção da saúde, à recuperação, mas especialmente à prevenção de doenças, e de forma a atender as reais necessidades do público-alvo assistido por aquela unidade de saúde.

Um módulo intitulado “Práticas Interdisciplinares de Ensino, Pesquisa e Extensão (PIEPE III)” que faz parte da matriz curricular do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), campus do Centro de Ciências da Saúde, Sobral, estado do Ceará, Brasil, tem como objetivo proporcionar, aos estudantes de enfermagem, vivências na relação entre ensino, pesquisa e extensão, além de instigar os acadêmicos a utilizarem o conhecimento científico, a fim de contribuir com melhorias na sociedade, estendendo seus estudos para além das fronteiras da universidade. A partir do quarto semestre, o módulo entra em consonância com uma temática maior – a da saúde da criança, do adolescente e do idoso, que se propõe a realizar atividades extensionistas com esses segmentos sociais, em espaços que permitem um maior engajamento dos acadêmicos.

Assim, este relato de experiência pretendeu discorrer sobre as atividades desenvolvidas com o grupo de idosos do mencionado Centro de Saúde da Família, durante o módulo de “Práticas Interdisciplinares de Ensino, Pesquisa e Extensão (PIEPE III)”.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como descritivo, de abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência e desenvolvido entre fevereiro e maio de 2018. Foram realizadas atividades de educação em saúde, de acordo com o interesse dos participantes, envolvendo resgate de memórias, exercícios físicos, alimentos saudáveis na velhice, a questão das quedas, dentre outros aspectos, com um grupo de idosos que se encontram semanalmente na sala de reuniões do Centro de Saúde da Família (CSF) Sumaré, localizado na cidade de Sobral, estado do Ceará, Brasil.

O território do Sumaré é um dos 37 bairros da cidade de Sobral, CE, sendo constituído, de acordo com o censo de 2010, por um total de 16.060 habitantes, cuja maioria está na faixa etária entre 14 e 64 anos (59,6%), sendo a população idosa, com 65 e mais anos, de apenas 8%. O bairro é constituído de 50,5% de mulheres e 49,5% de homens, não apresentando, pois, uma disparidade que fosse tão significativa, a nosso ver. É caracterizado, entretanto, pela vulnerabilidade social da sua população, sendo a maioria de baixa renda.

O grupo Renascer com Cristo é uma iniciativa da própria comunidade e existe há mais de 30 anos, tendo sido, inclusive, coordenado pela mãe da atual pessoa que está à frente, uma Agente Comunitária de Saúde (ACS) do bairro. Ao todo, o grupo tem cerca de 40 membros; porém, os que são frequentes nas reuniões são, em média, 15.

Participaram da vivência, ao todo, sete acadêmicos do 6º semestre de curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), que estavam vivenciando o módulo de graduação, como antes dito, “Práticas Interdisciplinares em Ensino, Pesquisa e Extensão (PIEPE)”, que estava alinhado com a temática da saúde do idoso em outro módulo, com cerca de 30 idosos, somados em todos os encontros. Além disso, participou também como colaboradora uma acadêmica de educação física da UVA. Ao todo, foram realizados oito encontros, por meio das abordagens grupais.

Segundo Amado e Guittet (1982, p. 99), “os grupos nascem da tomada de consciência de indivíduos isolados de seus interesses comuns e de sua interdependência”. Desse modo, segundo Melo, *et al.* (2014), “os grupos são fundados a partir do compartilhamento de fins que justificam sua existência e pelo reconhecimento da dependência em relação ao ‘outro’ para alcançar esse resultado”.

Organizou-se o planejamento das ações realizadas em um quadro, no qual se elencam os temas que foram abordados, os objetivos das ações, os materiais utilizados e o número de participantes.

ABORDAGENS	OBJETIVO	MATERIAIS USADOS	NÚMERO DE PARTICIPANTES
Visita inicial: momento de interação social	Conhecer o perfil dos idosos participantes do grupo e suas demandas de temáticas, a serem abordadas	Não uso de qualquer material, tendo havido as apresentações e a escuta atenta às demandas do grupo	15 idosos 7 acadêmicos
2. Oficina sobre resgate de memórias	Relembrar momentos especiais vividos pelos idosos	Objetos pessoais significativos a cada participante (fotografias, agenda, livro)	9 idosos 7 acadêmicos

3. Hipertensão	Esclarecer sobre prevenção, sinais, sintomas e tratamento da hipertensão	Jogo de tabuleiro e perguntas sobre o tema	9 idosos 7 acadêmicos
4. Ginástica laboral	Realizar exercício físico	Caixa de som com música agitada	12 idosos 8 acadêmicos
5. Alimentação saudável	Esclarecer sobre alimentos saudáveis e não saudáveis	Pirâmide alimentar feita com cartolina e colada no TNT; imagens impressas de alimentos saudáveis e não saudáveis	9 idosos 7 acadêmicos
6. Visita domiciliar	Promover a integração entre idosos e dar suporte a uma idosa em recuperação de uma doença	Balões e pincéis para dinâmica	16 idosos 7 acadêmicos
7. Prevenção de quedas	Discutir os fatores de risco para quedas, e métodos de prevenção	Perguntas de mitos e verdades sobre o tema, marcados de saída e de chegada	9 idosos 7 acadêmicos
8. Despedida e comemoração do Dia das Mães	Promover um momento de confraternização	Itens gerais para decoração, como fotografias de mães recortadas de revistas	30 idosos 7 acadêmicos
TOTAL DE ENCONTROS: 8			

Quadro 1: Temas; objetivos; materiais utilizados; quantidade de participantes, Sobral, CE, 2016

Resultados e Discussões

Por meio da visita inicial, foi possível identificar o perfil sociodemográfico dos idosos integrantes do grupo. A média de participantes das oficinas foi de 15 idosos, com idade mínima de 60 e máxima de 78 anos, com predominância do sexo feminino. A maioria dos idosos estavam inseridos no grupo há mais de um ano. Todos relataram ter como crença o catolicismo.

A feminização dos grupos de convivência é evidenciada por vários estudos e pode ser explicada pelo fato de que as mulheres geralmente visam ao convívio social e à otimização de sua qualidade de vida mais que os homens (Gonzalez, & Seidl, 2014). Complementam, Santos, Marinho, Mazo, Benedetti e Freitas (2015, p. 174), essa justificativa pela não-aderência, e consequente não-adesão, dos homens, pela:

(...) priorização que tem havido de atividades que não atendem a seus anseios, pela presença expressiva de mulheres, frequentemente atribuída à tendência histórica e cultural de maior procura delas por vivências do lazer

na terceira idade; e/ou pela falta de estímulo e participação do poder público nessas questões(...).

É válido, pois, enfatizar a importância de atividades específicas direcionadas especialmente ao sexo masculino, buscando-se a ressignificação da convivência social, a revitalização dos contatos (entre amigos, profissionais, familiares), no sentido de estimular a adesão desse público às atividades grupais e que possibilitem a promoção da saúde. Certamente haverá repercussões dessa experiência participativa na vida dos homens idosos, o que vai lhes trazer melhoria da saúde em geral, com a sensação de bem-estar pessoal, e muitos outros efeitos benéficos, tal como foi exposto no estudo de Silveira, Lodovici e Bitelli (2013).

As atividades realizadas durante o período de extensão foram estruturadas em dois núcleos temáticos, agrupados como categorias, a seguir apresentadas.

O grupo como espaço de aprendizagem e integração social para os idosos

Segundo afirma Cavalcante (2016), a promoção da saúde está inserida em um novo modelo de atenção, direcionado à busca pela qualidade de vida, tendo a educação em saúde como importante ferramenta de cuidado. O autor destaca ainda:

As atividades grupais no âmbito da ESF apresentam benefícios no sentido biopsicossocial, tanto destinadas aos pacientes, quanto aos profissionais de saúde. A construção dos vínculos de confiança, por meio das práticas dialógicas, são elementos essenciais ao tratamento de doenças, sobretudo as crônicas não transmissíveis (Cavalcante, 2016, p. 1979).

Portanto, compreende-se a relevância de atividades que promovam a integração social em um grupo de convivência, a fim de criar ou ampliar vínculos afetivos. A importância destas atividades foi ainda mais perceptível diante do desafio de nos inserirmos, como coordenadores das ações, em um grupo já formado, com características peculiares e extensa bagagem de experiências.

As oficinas realizadas com foco na criação de um espaço propício à inserção dos acadêmicos e fortalecimento de vínculos entre os integrantes do grupo foram: a oficina sobre resgate de memórias e a oficina sobre sentimentos. Como encerramento das atividades de extensão, foi preparado um momento de confraternização, em que todos puderam celebrar o valor das ações ali empreendidas.

A proposta da Oficina Resgate de Memórias foi que cada integrante do grupo levasse um objeto pessoal seu, que possuísse valores sentimentais e que os fizessem recordar pessoas ou situações especiais vivenciadas. O intuito desta ação foi viabilizar o conhecimento acerca da história do grupo e dos indivíduos que o compõem, pois quando um indivíduo relata uma lembrança de momentos que tenham sido significativos em sua vida, ele consegue expor suas emoções e permite a interação com o próximo. Por meio desta oficina foi possível conhecer um pouco dos valores de cada participante, como o amor pela família e pelo grupo de idosos do qual participam e no qual são os protagonistas.

Para Minó (2016, p. 315), “(...) independentemente da idade, o idoso é um ser humano com anseios, desejos e vontades de experimentar novas possibilidades”. Ela trata, em seu estudo, sobre a relevância de atividades que oportunizem o resgate de memórias e o relato de saberes como medidas que propiciam o desenvolvimento físico e mental, descrevendo o quanto um indivíduo na velhice tem sua autoestima elevada, ao sentir que suas experiências são valorizadas, sentindo-se integrante importante de um grupo.

Dentro desse contexto, pensou-se na realização de dinâmicas que permitissem explicar a importância do bem-estar emocional e o fortalecimento afetivo na velhice, sendo realizada a Oficina sobre os Sentimentos. A proposta desta foi que, através de atividades lúdicas, cada indivíduo pudesse expressar quais sentimentos estava experienciando no momento, e quais os motivos causadores dos mesmos. Portanto, permitiu-se discutir quais situações provocavam sentimentos de alegria, tristeza, raiva ou culpa, no grupo.

Abordagens que viabilizam a construção de espaços de comunicação são fundamentais na prevenção ou minimização de transtornos de humor na velhice, resultantes de sentimentos de solidão. Como enfatiza Meneses (2013, p. 17), em seu estudo acerca da percepção de idosos sobre o processo de envelhecimento:

Os idosos investigados associaram a velhice à solidão e à tristeza, principalmente pelo medo do abandono ou por viverem sozinhos. Esses sentimentos ampliam o risco desses idosos necessitarem de suporte técnico assistencial nesta fase de suas vidas. Daí a importância da inserção dos idosos em grupos de apoio, em ações socioeducacionais e recreativas, em espaços, tais como os Centros de Convivência, que favorecem a minimização do adoecimento decorrente de solidão, tristeza, desamparo ou simplesmente pela falta de comunicação.

No último encontro dos acadêmicos com o grupo, foi perceptível o resultado das ações descritas anteriormente. Durante a confraternização, organizada em conjunto com o grupo, houve relatos de como os idosos se sentiam excluídos em outros ambientes, onde tinham contato com público jovem, por não terem suas necessidades percebidas, ou por terem sido menosprezados em seus saberes e experiências. É válido citar, que, como na confraternização anterior, estiveram presentes idosos que não participavam assiduamente do grupo, quando foi estimulado o envolvimento destes nas ações ali desempenhadas.

O sentimento de gratidão foi predominante por parte dos integrantes, principalmente devido aos momentos afetivos de fortalecimento e às ações dialógicas.

Saúde do Idoso e seus desafios: Atividades de promoção da saúde

Conforme Cavalcante (2016, p. 1979), “As abordagens grupais são realizadas no contexto da educação em saúde, realizando práticas coletivas de informação que envolvem saúde (informação), doença (procedimentos terapêuticos) e cuidado (convivência e vínculo)”. Os profissionais da saúde têm o papel fundamental de levar informações à população, a fim de estimular o autocuidado e a prevenção de doenças e agravos, podendo utilizar as abordagens grupais como recurso para atingir este fim.

Assim, torna-se importante trabalhar, junto a um grupo de convivência para idosos, os principais problemas de saúde advindos do processo de envelhecimento, por meio de metodologias ativas que facilitem a compreensão dos assuntos abordados, objetivando a preservação e promoção da autonomia e independência destes indivíduos nos cuidados referentes à sua saúde.

O envelhecimento da população é uma realidade atual brasileira, e as doenças crônicas mais propícias nesse grupo de pessoas passaram a exigir uma expressiva e crescente demanda dos serviços de saúde, evidenciando a necessidade de se conhecer sua prevalência e os modos de enfrentamento no cuidado e no controle (OMS, 2003).

As condições crônicas constituem a principal causa de doença, morte e incapacidade em todo o planeta, independentemente da renda e das características sociais e culturais dos países (Goulart, 2011). Hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas e a alimentação equilibrada, além de constituírem medidas preventivas do desenvolvimento de condições crônicas, também podem ser consideradas medidas de controle não farmacológicas.

Como afirmam Gordilho, *et al.* (2000):

[...] o desenvolvimento de ações que orientem os idosos e os indivíduos em processo de envelhecimento quanto à importância da melhoria constante de suas habilidades funcionais, mediante a adoção precoce de hábitos saudáveis de vida e a eliminação de comportamentos nocivos à saúde (Gordilho, *et al.*, 2000, p. 27).

Outro assunto relevante a ser tratado em grupos de convivência na velhice é a prevenção de quedas. Embora as quedas possam ocorrer com pessoas de todas as faixas etárias, com mais frequência e com piores consequências ocorrem no caso de idosos. Idoso é mais vulnerável a quedas, devido às alterações relacionadas ao processo de envelhecimento, ou seja, devido aos efeitos de fatores intrínsecos, doenças, uso de medicamentos, mas também por ação de fatores extrínsecos, envolvendo aspectos sociais e ambientais (Miranda, 2017).

Nesse contexto, tentou-se, neste estudo, abordar temáticas que pudessem gerar pensamentos críticos a longevos, familiares e cuidadores, e os levarem a refletir no que tange às temáticas mencionadas.

Apesar de o assunto abordado ser recorrente e amplamente discutido em grupos de convivência com essas características, optou-se por discutir primeiramente, aqui - nestas vivências de estudantes do curso de graduação em enfermagem de uma Universidade pública do interior do Ceará, com um grupo de idosos de um Centro de Saúde da Família -, acerca de tema bem específico: a hipertensão arterial sistêmica, seus fatores de risco e agravos, e alternativas para controle não farmacológico, para reforçar o conhecimento prévio do público ali interessado, e elucidar possíveis questionamentos sobre essa condição. Desse modo, a primeira atividade voltada para a promoção da saúde foi realizada sobre esse tema da hipertensão, pois além de ser uma doença crônica que acomete a maior parte da população idosa, também se revelou como a causa de adoecimento da maior parcela de idosos participantes daquelas vivências.

As oficinas foram divididas em três partes, consistindo de: uma dinâmica de apresentação, seguida da atividade principal, e, por fim, uma dinâmica de encerramento. Como foram realizadas por meio do procedimento dialógico de perguntas e respostas, verificou-se, de início, que os idosos já tinham um certo conhecimento prévio sobre a temática pretendida, o que tornou aqueles momentos de convivência mais dinâmicos e participativos, por meio da troca de experiências, tanto as de base científica trazidas pelos estudantes, quanto as vivências práticas dos participantes idosos do grupo.

Pôde-se assim discutir que o organismo humano, ao envelhecer, modifica-se em termos fisiológicos, perdendo continuamente suas competências. A cada ano que passa estas transformações vão se acentuando e podem gerar doenças como artrose, problemas cardiovasculares, respiratórios, obesidade, ansiedade, depressão, dentre outras. Diante de todas essas alterações, a atividade física é uma das vias de ação positiva, seja como forma de promoção à saúde, seja como prevenção de doenças, seja como manutenção da autonomia e independência dos idosos (Pilger, 2015).

Além disso, por ser uma das maneiras de prevenção de doenças crônicas, optou-se por trabalhar a temática sobre a atividade física, para a qual se convidou uma acadêmica de educação física, a fim de ela contribuir com seus conhecimentos específicos. Com isso, os três momentos que eram divididos para que ocorresse a oficina, foram voltados para a movimentação do corpo, com o objetivo de incentivar a prática da atividade física na velhice.

Dessa forma, como os integrantes desse grupo de idosos são bastante ativos, percebeu-se que eles se divertiram e se interessaram por conhecer movimentos novos, e também por se ter trazido uma convidada para partilhar com eles seus ensinamentos.

No envelhecimento, tanto os cuidados nutricionais são diferentes como também são singulares as concepções do que é saudável ou apropriado para a idade. Os cuidados com a alimentação envolvem uma busca de equilíbrio entre as exigências do corpo envelhecido e as limitações decorrentes de algumas patologias, muitas delas exigindo um controle/tratamento pela alimentação, como a hipertensão, diabetes e doenças coronarianas (Kuwaie, 2015).

Portanto, o envelhecimento está relacionado tanto com as alterações fisiológicas que limitam o repertório alimentar, seja pelas restrições decorrentes de patologias crônicas ou das alterações de mastigação e digestão, como com as condições de mobilidade, autonomia, independência financeira, condições de saúde e da composição familiar (Kuwaie, 2015).

Com o intuito de abordar a importância de hábitos alimentares saudáveis para a saúde do idoso, e para prevenção de doenças e agravos, foi realizada uma segunda oficina sobre alimentação saudável.

Observou-se que a maioria dos integrantes do grupo possuía conhecimento prévio a respeito de quais alimentos eram mais prejudiciais e deveriam ser ingeridos em menores quantidades e com menos frequência. Contudo, no desenvolvimento da oficina, alguns não demonstraram interesse por tais conhecimentos em prática. Portanto, buscou-se conduzir aquele momento de aprendizagem, enfatizando as práticas positivas e orientando sobre quais hábitos poderiam ser mudados, e de que modo. Na avaliação deste momento, enfatizou-se

que, por mais que saibamos muito sobre determinado assunto, há sempre algo novo a ser acrescentado, sendo importante compartilhar saberes.

A última temática trabalhada no grupo que envolveu a promoção da saúde foi sobre a prevenção de quedas, em uma terceira oficina. Quedas nos idosos que são apontadas atualmente como um problema de saúde pública em crescimento, responsáveis por lesões físicas, psicológicas e sociais e consequente aumento de incapacidade e perda de autonomia (AGS, 2001; Lin, Wolf, Hwang, Gong, & Chen, 2007; Ungar, *et al.*, 2013).

Baseando-se nos altos riscos relacionados à população idosa, e por conta dos impactos que esse acidente traz à vida dos mesmos, julgou-se oportuno abordar a temática direcionada aos fatores predisponentes a quedas e métodos preventivos. O grupo de idosos foi dividido em dois grupos, com cada um elegendo um representante, para ficar à frente da atividade; este ficaria de pé e responderia a questões sobre o tema. As questões, se respondidas de modo adequado, dariam o direito a quem respondeu de avançar na atividade. Ao todo, foram nove questões, sendo sete de verdadeiro ou falso; uma de resposta aberta; e um desafio, do qual todo o grupo participou. As questões foram listadas de um a nove, e sorteadas pelos próprios participantes. Para o jogo se tornar mais dinâmico, comandos foram adicionados às perguntas, e estes deveriam ser executados em caso de erro ou acerto.

Os idosos mostraram-se bastante participativos e interessados no assunto e todas as perguntas foram respondidas adequadamente. Quando questionados se haviam caído alguma vez, responderam que se lembravam de acidentes graves, mas evocaram o caso de uma senhora do bairro que caiu e, posteriormente, veio a óbito. Durante a avaliação do momento, todos se mostraram satisfeitos com as ações desenvolvidas e relataram terem agregado, a seus conhecimentos anteriores, os agora adquiridos.

Considerações Finais

Mediante as vivências e buscas na literatura, percebeu-se que o trabalho em grupo com idosos é um excelente meio de realizar ações de educação em saúde e promoção da mesma para um determinado grupo, muitas vezes vulnerável, carente de intervenções produtivas, evidenciando-se, assim, a necessidade da contribuição de acadêmicos de múltiplos cursos de formação, como uma forma de incentivar os idosos à interação social e trazendo atividades lúdicas, visando a promover a saúde na velhice. Cada encontro constituiu um momento de

lazer, descontração e interação entre os idosos, o que colaborou para a melhoria de sua qualidade de vida.

As temáticas abordadas foram de grande relevância, pois, segundo os próprios idosos, eles tiveram a chance de esclarecer dúvidas e adquirir novos saberes. Além de ser um momento rico para o grupo, com a participação de jovens estudantes no contato com os idosos, valorizando as relações intergeracionais; também foi um período significativo para a formação acadêmica, pois se vivenciou o desafio que é conduzir um grupo, uma ação de grande valia na Atenção Primária e também houve o aprofundamento no estudo das temáticas abordadas.

Assim, conclui-se que a realização de grupos de idosos com abordagens didáticas é um excelente meio de os empoderar sobre temas do seu cotidiano e de promoção à saúde, saindo do foco meramente clínico da saúde e fazendo-se uso de outros meios de cuidado, ao enxergar o indivíduo em seu aspecto biopsicossocial e espiritual.

Referências

Amado, G., & Guittet, A. (1982). *A dinâmica da comunicação nos grupos*. (2ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Zahar Editores.

American Geriatrics Society. (AGS). (2001). Guideline for the prevention of falls in older persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(5), 664-672. Recuperado em 01 junho, 2017, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11380764>.

Brasil. (2017). *Dados sobre o envelhecimento no Brasil. Dados estatísticos*. Brasília, DF: Secretaria de Direitos Humanos. Recuperado em 24 setembro, 2017, de: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoaidosa/dados-estatisticos/dadossobre-o-envelhecimento-no-brasil/>.

Cautério, D. P., Vidal, D. A. S., Barlem, J. G. T., & Santos, S. S. C. (2013). Ações educativas do enfermeiro para a pessoa idosa: Estratégia Saúde da Família. Rio de Janeiro, RJ: *Rev. Enferm. UERJ*, 21(esp.2), 824-828. Recuperado em 01 junho, 2017, de: <http://www.facenf.uerj.br/v21esp2/v21e2a21.pdf>.

Cavalcante, V. O. M., Silva, M. A. M., Souza, A. M. A., Dias, M. S. A., & Parente, A. R. (2016). Abordagem Grupal da Estratégia Saúde da Família. *Revista Tendências da Enfermagem Profissional*, 8(3), 174-179.

Divino, A. E. do A., Oliveira, C. E. L., Costa, C. A. C., Souza Neta, H. R., Campos, L. da S., Menezes, R. M. de J., & Cabral, S. C. da S. (2013). A extensão universitária quebrando barreiras. *Cadernos de Graduação, Ciências Humanas e Sociais*, 1(16), 135-140. Recuperado em 01 junho, 2017, de: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernohumanas/article/view/491>.

- Ferrari, R. F. R., Ribeiro, D. M. M., Vidigal, F. C., Marcon, S. S., Baldissera, V. D. A., & Carreira, L. (2014). Reasons that led hypertensive elderly to seek assistance in primary care. *Rev Rene*, 15(4), 691-700. Recuperado em 01 junho, 2017, de: doi: 10.15253/2175-6783.2014000400017.
- Gordilho, A., Silvestre, J. S. J., Ramos, L. R., Freire, M. P. A., Espindola, N., Maia, R., Veras, R., & Karsch, Ú. (2000). *Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor saúde na atenção integral ao idoso*. Rio de Janeiro, RJ: UnATI /UERJ. Recuperado em 01 junho, 2017, de: http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/textos_Unati/unati1.pdf.
- Gonzalez, L. M. B., & Seidl, E. M. F. (2014). Envelhecimento ativo e apoio social entre homens participantes de um Centro de Convivência para Idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 17(4), 119-139. São Paulo, SP: PUC-SP: ISSNprint 1516-2567. ISSNNe 2176-901X. Recuperado em 14 dezembro, 2017, de:
- Harari, K., & Lopes, R. G. da C. (2016). Envelhecer com as mãos no barro. Narrativas sobre um viver criativo, 127-146. In: Fonseca, S. C. (Org.). *O Envelhecimento Ativo e seus fundamentos*. São Paulo, SP: Portal Edições: Envelhecimento. ISBN: 978-85-69350-06-4.
- Harvey, D. (2012). *Condição Pós-Moderna*. São Paulo, SP: Loyola.
- Kuwae, C. A., Carvalho, M. C. da V. S., Prado, S. D., & Ferreira, F. R. (2015). Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano. Rio de Janeiro, RJ: *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 18(3), 621-630. Recuperado em 30 junho, 2018, de: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14224>.
- Lin, M.-R., Wolf, S. L., Hwang, H.-F., Gong, S.-Y., & Chen, C.-Y. (2007). A randomized, controlled trial of fall prevention programs and quality of life in older fallers. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(4), 499-506. Recuperado em 01 junho, 2017, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17397426>.
- Melo, A. S. E., Maia Filho, O. N., & Chaves, H. V. (2014). Conceitos básicos em intervenção grupal. *Encontro: Revista de Psicologia*, 17(26), 47-63. Recuperado em 01 junho, 2017, de: <https://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/renc/article/view/2414>.
- Miranda, A. P., Athayde, I. F. de, & Barbosa, M. E. I. (2018). Fatores de risco que contribuem para a queda em idosos. São Paulo, SP: *Revista Nursing*, 21(238), 2063-2067. Recuperado em 01 abril, 2018, de: http://www.revistanursing.com.br/revistas/238-Marco2018/fatores_de_risco.pdf.
- Meneses, D. L. P., Silva Júnior, F. J. G. da, Melo, H. de S. F., Silva, J. C. e, Luz, V. L. E. de S., & Figueiredo, M. do L. F. (2013). A dupla face da velhice: o olhar de idosos sobre o processo de envelhecimento. *Enferm. em Foco*, 4(1), 15-18. Recuperado em 01 junho, 2017, de: <file:///C:/Users/Dados/Downloads/495-1281-1-SM.pdf>.
- Minó, N. M., & Farias, R. C. P. (2016). Percepção de idosos sobre núcleo de convivência: um estudo com participantes do programa municipal da terceira idade de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. Sinop, MT, Brasil: *Rev. Educ., Cult. Soc.*, 6(1), 302-317. Recuperado em 01 junho, 2017, de: <http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/educacao/article/download/1902/1689>.
- Organização Mundial da Saúde. (OMS). (2003). *Cuidados inovadores para condições crônicas: componentes estruturais de ação*. Brasília, DF: Organização Mundial da Saúde.

Pilger, C., Prezotto, K. H., Ottoni, J. Dal S., Lima, D. C. R., Zanelatto, R. Xavier, A. M., & Mello, R. de. (2015). Atividades de Promoção à Saúde para um Grupo de Idosos: um relato de experiência. *Rev Enferm Atenção Saúde*, 4(2), 93-99. Recuperado em 01 junho, 2017, de: [file:///C:/Users/Dados/Downloads/340-7237-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dados/Downloads/340-7237-1-PB%20(1).pdf).

Pilger, C., Dias, J. F., Kanawava, C., Baratieri, T., & Carreira, L. (2013). Compreensão sobre o envelhecimento e ações desenvolvidas pelo enfermeiro na atenção primária à saúde. *Ciênc. Enferm.*, 19(1), 61-73. Recuperado em 01 junho, 2017, de: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v19n1/art_06.pdf.

População *Sumaré, Sobral, CE, Brasil*, 2013. Recuperado em 26 agosto, 2018, de: <http://www.leffa.pro.br/textos/abnt.htm#internet>.

Santos, P. M. dos, Marinho, A., Mazo, G. Z., Benedetti, T. R. B., & Freitas, C. de la R. (2015). Lazer e participação de homens em grupos de convivência para idosos de Florianópolis (SC): motivações e significados. *Revista Kairós-Gerontologia*, 18(3), 173-191. São Paulo, SP: PUC-SP: ISSNprint 1516-2567. ISSNNe 2176-901X. Recuperado em 14 dezembro, 2017, de: [file:///C:/Users/Dados/Downloads/26827-70186-1-SM%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Dados/Downloads/26827-70186-1-SM%20(3).pdf).

Silveira, N. D. R., Lodovici, F. M. M., & Bitelli, F. S. P. G. (2013). Atividades educacionais participativas e seus efeitos benéficos, na vida pessoal e social, de pessoas idosas — caso da Faculdade da Idade da Razão (FIR/FIG/UNIMESP). *Revista Kairós-Gerontologia*, 16(5), 325-343. São Paulo, SP: PUC-SP: ISSNprint 1516-2567. ISSNNe 2176-901X. Recuperado em 14 dezembro, 2017, de: <file:///C:/Users/Dados/Downloads/18683-46910-1-SM.pdf>.

Ungar, A., Rafanelli, M., Iacomelli, I., Brunetti, M. A., Ceccofiglio, A., Tesi, F., & Marchionni, N. (2013). Fall prevention in the elderly. *Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism*, 10(2), 91-95. Recuperado em 01 junho, 2017, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24133524>.

Wichmann, F. M. A., Couto, N. A., Areosa, S. V. C., & Montánés, M. C. M. (2013). Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev Bras Geriatr Gerontol*, 16(4), 821-832. Recuperado em 01 junho, 2017, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000400016>.

Recebido em 30/09/2018

Aceito em 30/12/2018

Ana Jéssica Silva Damasceno – Graduação em Enfermagem. Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, CE.

E-mail: jessicadamasceno13@hotmail.com

Caroline Ponte Aragão – Graduação em Enfermagem. Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, CE.

E-mail: lorak_aragao@hotmail.com.

Francisco Matheus Sampaio Mesquita – Graduação em Enfermagem. Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, CE.

E-mail: matheussamp@outlook.com.

Victor Paiva Vasconcelos – Graduação em Enfermagem. Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, CE.

E-mail:jjvictor123@hotmail.com.

Lara Silva de Sousa – Graduação em Enfermagem. Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, CE.

E-mail: laarasilvas@gmail.com.

Liliane Vieira de Sousa – Graduação em Enfermagem. Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral, CE.

E-mail: lilianevieira2000@gmail.com .

Andréa Carvalho Araújo Moreira – Enfermeira, UVA, Universidade Estadual Vale do Acaraú. Doutora em Enfermagem, UFC, Universidade Federal do Ceará. Mestre em Saúde Pública, UFC. Professora do Curso de Enfermagem, Universidade Estadual Vale do Acaraú, UVA, Sobral, CE, Brasil.

E-mail: dreamoreira@yahoo.com.br.