



MELHOR IDADE E SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE HÁBITOS DE VIDA

RESUMO

Introdução: A população idosa brasileira tem se intensificado nas últimas décadas devido a mudanças sociais, econômicas e sanitárias. Tal situação gera um aumento de doenças crônicas não transmissíveis. Adotar um estilo de vida saudável é fundamental para manutenção da saúde. **Objetivo:** Promover atividades de educação em saúde e integração social para idosos que frequentam um centro de convivência no município de Monte Carmelo- MG. **Relato da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência acerca de um projeto interdisciplinar realizado em três etapas, sendo, levantamento de problemas, implementação de atividades educativas e avaliação acerca de hábitos saudáveis de vida junto a idosos de um centro de convivência. **Discussão:** Inicialmente foi realizado levantamento dos principais problemas. Entre os idosos participantes predomina mulheres com idades entre 60 e 79 anos, os problemas encontrados incluem doenças como hipertensão e diabetes, automedicação, hábitos alimentares inadequados. Durante a realização do projeto foram realizados encontros semanais no período de 19/03/2024 a 27/11/2024, nos quais em rodas de conversas foram debatidos temas como prevenção de complicações relacionadas a diabetes e hipertensão, os riscos da automedicação, alimentação saudável, saúde mental e convivência social. **Conclusão:** A realização desse projeto possibilitou aprendizado mútuo. Os idosos mostraram interesse em melhorar a alimentação, intensificar medidas de cuidados em saúde mental e não se automedicarem. Para nós estudantes possibilitou aprimorar habilidades de interação, proatividade e educação em saúde. Além de contribuir para o aprendizado acadêmico, fortaleceu os laços comunitários e valorizou as histórias dos idosos, colaborando para melhorias na qualidade de vida dessa população.

PALAVRAS-CHAVE: Promoção da Saúde, Idosos, Estilo de Vida.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira é um fenômeno demográfico em crescimento, impulsionado por mudanças sociais, econômicas e sanitárias. A transição demográfica, marcada pela redução das taxas de mortalidade e natalidade, tem resultado no aumento da expectativa de vida e na elevação da proporção de idosos no país. Em 2023, os idosos representavam cerca de 15% da população, e estima-se que, em 2050, essa cifra poderá atingir 30% (Carvalho *et al.*, 2003). Esse processo acarreta desafios significativos, especialmente para o setor de saúde, que enfrentará maior demanda por cuidados relacionados a doenças crônicas. Além disso, a queda na taxa de natalidade e o aumento da longevidade amplificam as disparidades socioeconômicas, com famílias de

menor renda enfrentando mais dificuldades de acesso aos cuidados preventivos e tratamentos.

Estudos indicam que a qualidade de vida dos idosos é influenciada por fatores como educação, estado civil e participação social. A presença em grupos, especialmente religiosos, tem mostrado estar associada a uma melhor qualidade de vida (Miranda *et al.*, 2016). No entanto, a maioria dos idosos enfrenta dificuldades relacionadas à saúde, como doenças crônicas, depressão e isolamento social, além de limitações físicas que afetam atividades cotidianas (Schenker *et al.*, 2019). A nutrição, por sua vez, desempenha um papel fundamental na prevenção e gestão dessas condições, sendo essencial uma abordagem que considere aspectos socioeconômicos, culturais e biológicos (Menezes *et al.*, 2010).

A alimentação saudável emerge como um fator determinante para o envelhecimento saudável, sendo essencial a implementação de hábitos saudáveis de vida que promovam maior autonomia e qualidade de vida. A literatura revisada reforça a importância de uma abordagem integrada que considere não apenas as necessidades físicas, mas também as dimensões emocionais e culturais dos idosos.

Este estudo teve como objetivo promover atividades de educação em saúde e integração social para idosos que frequentam um centro de convivência no município de Monte Carmelo- MG.

2 RELATO DA EXPERIÊNCIA

Este é um estudo do tipo relato de experiência, que não se limita a relatar fatos, mas envolve uma análise crítica sobre o processo, os desafios enfrentados, as soluções encontradas e o aprendizado gerado, proporciona uma reflexão que contribui para a construção do conhecimento. Segundo Tavares (2018), "o relato de experiência consiste na descrição e análise de situações vividas por um sujeito ou grupo, com a finalidade de compartilhar vivências, refletir sobre os processos e promover o aprendizado coletivo".

A disciplina de Projeto Interdisciplinar do curso Técnico em Enfermagem do Colégio Alpha COC de Monte Carmelo – MG, busca integrar o aluno em cenários práticos com o objetivo de desenvolver habilidades de educação em saúde vinculados a equipamentos já existentes na comunidade. Além de despertar no estudante o senso de responsabilidade social, aprimora seus conhecimentos e habilidades e o torna mais capacitado a provocar transformações que busquem o autocuidado, objetivo central /da enfermagem.

Este projeto de intervenção foi realizado junto a idosos que frequentam o CEAI – Centro de Atendimento ao Idoso – Edsel de Oliveira em Monte Carmelo – MG. O Público alvo foi composto por 31 idosos. O projeto foi iniciado em 19/03/2024 e finalizado em 27/11/2024.

O desenvolvimento desse projeto aconteceu em três etapas. Na primeira etapa, a de reconhecimento do cenário de atuação e de planejamento das ações, foi realizado o levantamento inicial das necessidades e interesses dos idosos participantes, por meio de entrevistas abordaram perfil sócio demográfico, doenças referidas, hábitos alimentares, de eliminações, atividade física, consumo de álcool e tabaco e automedicação. Com base nesses relatos foi realizado o levantamento das situações problemas, sendo, alimentação saudável, controle da hipertensão e diabetes, automedicação, saúde mental e cuidados

com a manutenção da saúde. Após, foram feitas pesquisas na literatura sobre os fatores envolvidos, elaborados materiais educativos e planejamento das rodas de conversa.

Na segunda etapa, a de execução, foram realizadas as rodas de conversa, conduzidas pelos estudantes. Estas atividades ocorreram uma vez por semana, por um período de seis semanas. Cada sessão teve duração de aproximadamente 60 minutos, incluindo um espaço para perguntas e discussão. Para complementar a parte educativa, foram realizadas atividades recreativas, como jogos de cartas, bingo, alongamentos e dança, estimulando a interação social.

Na terceira etapa, a de avaliação, foi realizada uma roda de conversa e solicitado aos participantes que relatassem mudanças ocorridas em seus hábitos de vida após as intervenções realizadas. Além disso, os idosos foram questionados sobre a experiência de participação no projeto, o que permitirá ajustes futuros junto a disciplina.

Assim, a metodologia deste projeto visa não apenas fornecer informações, mas também criar um ambiente de aprendizado e socialização, promovendo a saúde integral desses idosos.

3 DISCUSSÃO

A primeira etapa do Projeto Interdisciplinar envolveu o reconhecimento do cenário, a caracterização dos idosos e a interação com o público-alvo para identificar temas de interesse.

O público alvo foi composto por 31 idosos, com a maioria entre 60 e 79 anos, pratica atividade física regularmente, não fuma nem consome álcool excessivamente o que colabora em suas situações de saúde. Estudos revelam que o consumo de álcool e cigarro entre idosos é uma questão preocupante para a saúde pública, dado os efeitos adversos que essas substâncias podem causar, como aumento do risco de doenças cardiovasculares, respiratórias e câncer (Barbosa *et al.*, 2018). Da mesma forma, a prática regular de atividade física oferece uma série de benefícios para a saúde dos idosos, sendo essencial para a manutenção da qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas. Pesquisas indicam que a atividade física, como caminhadas, exercícios de resistência e alongamento, pode reduzir os riscos de doenças como diabetes, hipertensão e osteoporose, além de melhorar o bem-estar mental, ajudando a combater sintomas de depressão e ansiedade (Coelho *et al.*, 2009).

Em relação à alimentação, muitos consomem vegetais e frutas, mas o consumo de refrigerantes e sal é preocupante. Os autores apontam que hábitos alimentares dos idosos são influenciados por fatores socioeconômicos, familiares e biológicos (Menezes *et al.*, 2010). Além disso, a nutrição desequilibrada pode agravar doenças crônicas comuns nessa faixa etária, como diabetes e hipertensão.

Quanto à saúde bucal, a maioria faz uso de próteses. A perda dentária e outras condições orais, podem afetar a capacidade de mastigar alimentos específicos, o que influencia diretamente a nutrição dos idosos. Segundo estudo de Souza *et al.* (2019), a falta de dentes funcionais está associada à dificuldades na ingestão de nutrientes e à piora das condições de saúde, ressaltando a importância dos cuidados contínuos com a dentição.

As condições de saúde mais prevalentes foram hipertensão, diabetes e colesterol elevado, o que corrobora com os achados de Oliveira *et al.*, (2012) que destaca que o controle desses problemas pode ser alcançado por meio de mudanças no estilo de vida, como dieta equilibrada e atividade física, que ajudam a reduzir os fatores de risco de complicações junto a esta população.

Na segunda etapa, os temas escolhidos para os encontros educativos foram automedicação, alimentação saudável, saúde mental, controle da diabetes e hipertensão, baseados nos interesses desses idosos.

A automedicação foi o primeiro tema abordado durante os encontros. Inicialmente foi realizada uma busca na literatura sobre automedicação entre pessoas idosas. Por meio desse estudo, foi evidenciada a automedicação como um dos principais fatores de risco para a saúde dos idosos, assim como o uso inadequado de medicamentos que podem agravar doenças crônicas, causar interações medicamentosas perigosas e levar à intoxicação. Os medicamentos mais frequentemente usados por automedicação pelos idosos incluem analgésicos, anti-inflamatórios e sedativos, que podem trazer complicações graves, como insuficiência renal, danos ao fígado e aumento do risco de quedas (Oliveira et al., 2018).

A partir do estudo realizado, foi elaborado um folder informativo com informações como definição, fatores que contribuem para o desenvolvimento da prática de auto medicação, principais complicações e principalmente maneiras de prevenção da automedicação com ênfase na conscientização sobre a importância de consultar um profissional de saúde antes de tomar qualquer medicamento, seguir corretamente as prescrições médicas e evitar o compartilhamento de medicamentos.

Durante a atividade os idosos mostraram-se interessados no assunto e tiraram suas dúvidas. Muitos idosos relataram o uso indevido de medicamentos, muitas vezes sem compreender sua finalidade, optando por essa prática para evitar filas em unidades de saúde ou o processo de diagnóstico, que poderiam resultar na necessidade de uso contínuo de medicamentos. Essa situação é frequentemente exacerbada por recomendações de amigos ou familiares, que analisam experiências pessoais, observando que o que ajudou para eles também pode ser eficaz para os outros. Essa abordagem, embora comum, pode levar a riscos significativos à saúde, destacando a necessidade de maior educação e orientação sobre o uso racional de medicamentos.

No encontro sobre hipertensão, foram discutidos fatores que contribuem para a doença e estratégias para controle, como o consumo moderado de sal e alimentos com baixo teor de sódio. Elaboramos um folder informativo para realização de uma roda de conversa contendo informações acerca do que é a hipertensão, fatores que contribuem para o seu desenvolvimento, principais complicações e como evitá-las.

Durante a roda de conversa os participantes se mostraram interessados no assunto e tiraram suas dúvidas. A questão que mais gerou discussão foi acerca do controle alimentar para evitar a hipertensão. Foi ressaltada a importância do controle de sal nos alimentos, assim como evitar alimentos que contenham altos teores de sódio como os embutidos, enlatados e conservantes, temperos prontos, refrigerantes sem açúcar, salgadinhos, entre outros.

No encontro sobre diabetes, houve interação entre os estudantes e os idosos participantes que fizeram perguntas acerca das complicações, como o pé diabético. Enfatizamos os cuidados com os pés para evitar essa complicação além do controle glicêmico com o uso adequado dos medicamentos e medidas não farmacológicas como dieta adequada e a realização de atividades físicas como caminhadas leves.

O encontro sobre saúde mental abordou o impacto do isolamento social e fatores que podem desencadear problemas como depressão e ansiedade, destacando a importância de atividades recreativas e o apoio social. Na preparação para esse encontro, foi realizada busca na literatura com o objetivo de identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento de problemas em saúde mental entre pessoas idosas. Após as buscas pudemos destacar o isolamento social, a perda de entes queridos, a redução na mobilidade e o aumento das comorbidades físicas. Esses fatores, aliados a mudanças no

estilo de vida e no papel social do idoso, podem desencadear ou agravar transtornos mentais. As principais complicações relacionadas à saúde mental em idosos incluem o aumento do risco de suicídio, a piora na qualidade de vida, a maior vulnerabilidade a doenças físicas e a perda de autonomia. Assim, a atenção à saúde mental deve ser uma prioridade no cuidado com os idosos, promovendo intervenções que favoreçam o envelhecimento saudável e o bem-estar psicológico (OMS,2011).

A partir desses dados, foi elaborado um folder informativo para realização de uma roda de conversa contendo as seguintes informações: definição de saúde mental, fatores que contribuem para o desenvolvimento de sofrimento mental, principais complicações e como evita-las.

O encontro foi participativo, contou com a presença de 30 idosos. As principais questões levantadas pelos idosos foram acerca da depressão e ansiedade. Foram destacadas atividades que ajudam a evitar a depressão e ansiedade como caminhadas ao ar livre, participação em grupos de apoio, prática de atividades recreativas e exercícios para estimular a mente, leitura, atividades manuais e a importância de manter contato regular com amigos e familiares.

Assim, foi reforçada a necessidade de integrar a promoção da saúde mental em programas de cuidados para a terceira idade, visando aumentar a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos idosos.

A terceira etapa do projeto avaliou a adesão dos idosos a hábitos saudáveis por meio de um quiz. O quiz foi uma oportunidade de reforçar os aprendizados e estimular a interação entre os participantes. Os idosos demonstraram um bom conhecimento sobre os temas discutidos, o ambiente de apoio mútuo durante o quiz fortaleceu a adesão aos hábitos saudáveis.

A experiência foi enriquecedora, promovendo uma troca de saberes e fortalecendo os vínculos entre os estudantes e os idosos. O projeto evidenciou a importância de estratégias educativas personalizadas para melhorar a qualidade de vida dos idosos, enfatizando a promoção de hábitos saudáveis e o cuidado integral.

4 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos ressaltam a importância de promover ações educativas contínuas e adaptadas às necessidades dos idosos, considerando seus contextos sociais, culturais e emocionais. Além disso, a experiência reforçou a relevância de estratégias que integrem saúde física e mental, estimulando a inclusão social e o bem-estar dessa população.

O projeto não só contribuiu para o aprendizado acadêmico dos participantes, mas também para o fortalecimento dos laços comunitários e a valorização das histórias e sabedorias dos idosos, deixando um legado duradouro de empatia, respeito e compromisso com o envelhecimento saudável. Dessa forma, o projeto deixa uma experiência de vida de aprendizado mútuo e reforça a necessidade de um olhar mais humanizado e inclusivo para as demandas dessa população.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, M. B. et al.. Prevalence and factors associated with alcohol and tobacco use among non-institutionalized elderly persons. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 2, p. 123–133, mar. 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/hsRjGdPqSWMFTrzsGhFSXfq/?lang=pt> . Acesso em: 20/03/2024

CARVALHO, J. A. M. DE .; GARCIA, R. A.. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 3, p. 725–733, jun. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/wvqBNvKW9Y8YRqCcJNrL4zz/>. Acesso em: 17/04/2024

COELHO, C. DE F.; BURINI, R. C.. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 937–946, nov. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/3CfMRjMyHsMGzBxKRM6jtWQ/> . Acesso em: 24/04/2024

MENEZES, M. F. G. de; TAVARES, E. L.; SANTOS, D. M. dos; TARGUETA, C. L.; PRADO, S. D. Alimentação saudável na experiência de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 267–275, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1809-98232010000200011>. Acesso em: 19/06/2024

MIRANDA, L. C. V.; SOARES, S. M.; SILVA, P. A. B.. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 11, p. 3533–3544, nov. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5fzfd59SPHFV8RcHxXCgH3f/> Acesso em: 26/06/2024

OLIVEIRA, M. A. DE . et al.. Automedicação em idosos residentes em Campinas, São Paulo, Brasil: prevalência e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, n. 2, p. 335–345, fev. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/CCqsGdqS9hGJhQhKFfDmZHP/> Acesso em: 24/07/2024

OLIVEIRA SB, BARROSO SC, BICALHO MA, REIS AM. Perfil de medicamentos utilizados por automedicação por idosos atendidos em centro de referência. *einstein* (São Paulo). 2018;16(4):eAO4372 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/LJfXBxtzy8tFpK4LG4RLbwG/?lang=pt&format=pdf> Acesso em:18/09/2024

SCHENKER, M.; COSTA, D. H. DA .. Avanços e desafios da atenção à saúde da população idosa com doenças crônicas na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1369–1380, abr. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/fjgYFRhV7s4Tgqvdf5LKBDj/> Acesso em: 16/10/2024

SOUZA, J. G. S. et al.. A falta de dentição funcional está associada ao comprometimento das funções bucais entre adultos brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 1, p. 253–260, jan. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/FM4dkRD9w7bqdzXGGNhCtq/> Acesso em:13/11/2024

TAVARES EAO, PINHEIRO MTSF, JOSÉ HMG. Community intervention in the Nursing education: experience report. *Rev Bras Enferm* . 2018; 7:1774-8. **Thematic Issue: Education and teaching in Nursing**. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0351> Acesso em: 27/10/2024