

ATIVIDADES EDUCATIVAS SOBRE SAÚDE CARDIOVASCULAR PARA IDOSOS RESIDENTES NO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DE ANTÔNIO DIOGO.

Paula Alves de Lima¹, Rafaella Pessoa Moreira², Jerry Deyvid Freires Ferreira³, Paula Cristina Araújo Moraes³ e Maria das Graças Fernandes da Silva³.

Resumo: O estudo teve como objetivo desenvolver atividades educativas referentes à saúde cardiovascular com idosos em seu domicílio e realizar oficinas educativas sobre saúde cardiovascular com um grupo de idosos. Projeto de Extensão de caráter educativo que foi realizado com idosos, no Centro de Convivência de Antônio Diogo. Nas atividades de educação em saúde cardiovascular no domicílio dos idosos, foram realizadas seis visitas ao domicílio de cada idoso, durante 8 meses, visto que houve necessidade aumentar o número de visitas, para abordar os temas do projeto. As oficinas educativas em grupo realizadas ao longo dos oito meses, uma por mês, totalizando oito oficinas. A cada visita domiciliar e atividade educativa em grupo abordou-se as seguintes temáticas relacionadas aos hábitos de vida saudáveis. Em cada encontro abordou-se os temas a seguir: hábitos alimentares, incluindo o uso do sal; obesidade e sedentarismo; prática de atividade física; hipertensão arterial; dislipidemias; tabagismo e etilismo. Os participantes do projeto são 13 idosos, que ao longo de oito meses receberam visitas em no seu domicílio. O desenvolvimento deste trabalho nos permitiu observar a importância da educação em saúde nas visitas domiciliares, sendo complementado e reforçado o aprendizado quando o conhecimento é compartilhado em grupo, com a exposição das dúvidas e o compartilhamento das experiências pessoais.

Palavras-chave: Enfermagem; Educação em Saúde; Idosos.

¹ Graduanda de Enfermagem, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: paulinha_alves_55@hotmail.com

² Enfermeira, Professora adjunta e Pró-reitora de Extensão, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: rafaellapessoa@unilab.edu.br

³ Graduando de Enfermagem, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: jerryfreires@live.com

³ Graduanda de Enfermagem, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: paulacristinaenf@yahoo.com.br

³ Graduanda de Enfermagem, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: gracinha.1996@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) as doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes são as doenças cardiovasculares (OSHIRO; FERREIRA; OSHIRO, 2013). Destaca-se que estas doenças crônicas estão ligadas as escolhas de estilo de vida, como o tabagismo, consumo de álcool, dieta inadequada e inatividade física.

A partir do exposto, o estudo teve como objetivo realizar atividades educativas sobre saúde cardiovascular com idosos residentes no Centro de Convivência Antônio Diogo, como estratégia na busca da melhor qualidade de vida da população idosa, com ações simples e de baixo custo.

METODOLOGIA

Projeto de Extensão de caráter educativo, realizado com idosos, no Centro de Convivência de Antônio Diogo. As atividades de educação em saúde cardiovascular foram realizadas no domicílio dos idosos e nas oficinas em grupo com as temáticas “alimentação saudável: hábitos alimentares, incluindo o uso do sal”, “atividade física”, “dislipidemias”, “tabagismo e etilismo”, “obesidade e sedentarismo” e “hipertensão arterial”, temas considerados relevantes sobre hábitos de vida.

O primeiro e o segundo mês de atividades foram destinados ao reconhecimento do Centro de Convivência Antônio Diogo/Colônia. Inicialmente, houve o convite individualmente aos idosos para explicação das atividades realizadas nos domicílios e para a participação das oficinas em grupo desenvolvidas no decorrer de oito meses.

Os participantes do projeto foram 13 idosos, que receberam as visitas domiciliares por oito meses, concomitante para a participação das atividades em grupo.

A cada visita realizada no domicílio dos idosos e nas atividades educativas em grupo abordaram-se as temáticas com o auxílio de materiais de apoio, como cartazes explicativos, gravuras e imagens, folders para consulta posteriormente, simulações e realizações de dinâmicas para método avaliativo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visitas domiciliares

1ª visita domiciliar

A realização da primeira visita ao domicílio dos idosos foram nos meses de setembro e outubro de 2015, que teve como temática da atividade educativa, alimentação saudável que incluiu o consumo de sal, açúcares e gorduras. Foram visitados 11 idosos, que demonstraram

interesse anteriormente em receber a visita dos instrutores. Não foi possível realizar a visita a dois idosos, pelo fato de não concordarem com as datas propostas pela equipe do projeto.

2ª visita domiciliar

A realização da segunda visita ao domicílio dos idosos aconteceu nos meses de novembro de 2015 à janeiro de 2016 e abordou como tema central “Atividade física”. Participaram da atividade educativa 13 idosos. Dos idosos visitados, apenas dois realizam alguma atividade, como caminhada e ciclismo. Os outros idosos que não praticam, reconhecem a importância da atividade física, mas há alguma limitação que não os permitem realizá-la, desde uma limitação física, como também, falta de estímulo ou entusiasmo. Alguns idosos, após a exposição dos benefícios e das demonstrações de alongamentos, relataram que iriam iniciar algum tipo de exercício físico.

3ª visita domiciliar

Na terceira visita domiciliar optou-se por elencar critérios para a seleção dos idosos de acordo com a temática da visita, como por exemplo, os idosos que não ingeriam bebida alcoólica ou fumavam, não foi necessário realizar a atividade educativa com esses participantes, desse modo, a atividade educativa sobre tabagismo e etilismo foi realizada apenas com idosos que praticavam esses hábitos atualmente ou no passado. Participaram da visita 8 idosos, mas apenas 2 tinham o hábito de fumar, os outros idosos não fumavam a bastante tempo, segundo informações do próprio idoso.

4ª visita domiciliar

A visita domiciliar com o tema dislipidemias aconteceu no mês de abril, para 9 idosos, na qual, foram abordadas as patologias colesterol e triglicérides. Conforme a realização das visitas domiciliares observou-se a necessidade da realização de aumentar o número de visitas aos idosos para abordagem de temas relevantes na prevenção e controle das doenças cardiovasculares.

5ª visita domiciliar

A visita domiciliar com a temática obesidade e sedentarismo aconteceu no mês de maio para 6 idosos. A obesidade aliada ao sedentarismo contribui para o aparecimento de doenças, principalmente as cardiovasculares. Apesar dos idosos não estarem satisfeitos com seu peso, demonstraram pouco interesse em mudar os hábitos de vida. Na visita foram expostos os efeitos maléficos do consumo em excesso de alimentos com alto teor de sal, gordura e açúcar, aliados a inatividade física.

6ª visita domiciliar

A visita domiciliar com a temática hipertensão arterial aconteceu no mês de junho para 7 idosos, na qual, foram abordadas as medidas de controle e prevenção da patologia. Realizou-se a verificação da pressão arterial dos participantes e identificou-se que 6 dos participantes apresentaram valores elevados, conforme a recomendação das Diretrizes Brasileiras de Hipertensão.

Atividades em grupo

Atividade física

A realização da oficina em grupo sobre atividade física ocorreu no mês de janeiro com a participação de 10 idosos e 4 cuidadores. Inicialmente foi realizado um alongamento com os participantes. Ao final da atividade educativa com o método de avaliação, pode-se perceber através das respostas dos idosos às perguntas contidas na dinâmica do repolho, que os participantes apresentavam algumas carências de conhecimento em relação ao tema questionado no início da atividade, mas que foi diminuindo com o decorrer da apresentação do tema.

Alimentação saudável

A oficina em grupo sobre alimentação saudável aconteceu no mês de janeiro e teve a participação de 9 idosos e uma cuidadora. Na oficina foi explicada a importância de uma alimentação saudável para prevenção e controle de doenças. Na atividade foram expostos alguns tipos de alimentos mais utilizados no dia-a-dia, que possuem alto teor de sal, gordura e açúcar, que consumidos em excesso, pode ocasionar prejuízos à saúde.

Colesterol e triglicerídeos

Na atividade em grupo sobre dislipidemias participaram 8 idosos e uma cuidadora. Inicialmente, foi explicado aos participantes com o auxílio de cartazes o significado de cada patologia, quais os riscos para a saúde, os alimentos que contribuem para o aparecimento dessas doenças e os que favorecem a diminuição dos níveis de gordura no sangue e qual exame para diagnosticar as patologias. Para encerramento da atividade, foi realizada a dinâmica do repolho, contendo perguntas sobre o tema exposto na oficina.

Obesidade e sedentarismo

A atividade educativa sobre obesidade e sedentarismo foi realizada em dias distintos, afim, de enfatizar o quão prejudicial é para saúde, o excesso de peso e a inatividade física. Na atividade em grupo participaram 5 idosos e uma cuidadora e foi possível observar que todos os participantes apresentavam valores elevados do peso e da circunferência abdominal, classificando-os como de risco para o acometimento às doenças cardiovasculares.

Tabagismo e etilismo

A atividade educativa em grupo sobre tabagismo e etilismo foi realizado com a presença de 6 idosos e 2 cuidadoras. Foi realizada uma dinâmica com o auxílio de papel em formato de cigarro e dentro continha algumas substâncias existentes no cigarro. Isso ocasionou grande impacto nos participantes, pois relataram que não sabiam que as substâncias apresentadas na dinâmica poderiam estar presentes no cigarro.

Hipertensão arterial

Para a realização da atividade em grupo sobre hipertensão arterial, a escolha do tema, se fez relevante pelo fato dos participantes apresentarem valores elevados da pressão arterial e apresentarem o diagnóstico médico da patologia. Na atividade em grupo participaram 9 idosos e uma cuidadora, foram abordados quais os riscos da pressão arterial elevada e quais as possíveis consequências de hábitos não saudáveis, tais como, alimentação calórica, rica em gorduras, sal e açúcares, a ingestão de bebidas alcoólicas, o tabagismo, sedentarismo e obesidade, tornando-se fatores predisponentes para o aparecimento ou descontrole da doença.

CONCLUSÕES

O desenvolvimento deste trabalho permitiu observar a importância da educação em saúde nas visitas domiciliares, sendo complementado e reforçado o aprendizado quando o conhecimento é compartilhado em grupo, com a exposição das dúvidas e o compartilhamento das experiências pessoais.

As sessões educativas se faz peça fundamental para a melhoria no estilo de vida dos idosos, na prevenção e controle de doenças cardiovasculares, mesmo existindo dificuldades e resistência dos idosos nas mudanças de estilo de vida. O intuito das visitas e atividades em grupo foi de orientação quanto aos riscos e consequências dos fatores de riscos predisponentes para as doenças cardiovasculares.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em especial a todos participantes do estudo e ao Centro de Convivência Antônio Diogo pelo acolhimento e recepção.

REFERÊNCIAS

OSHIRO, M.L; FERREIRA, J.S; OSHIRO, E. **Hipertensão Arterial em trabalhadores da estratégia saúde da família.** *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, Mato Grosso do Sul - Brasil, ano11, nº 36, abr/jun 2013.