

## **Título da experiência: ENVELHECER COM QUALIDADE, NÃO TEM IDADE**

### **Tema da experiência: Promoção em Saúde e Práticas Integrativas**

Autores

Liane de Oliveira Serra <sup>1</sup>

Instituição

<sup>1</sup> PMSP/SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO - PMSP/SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO

### **Resumo**

#### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

“Acrescentar anos à vida e vida aos anos vividos.” O aumento do número de idosos é hoje realidade no mundo. Esse crescimento é resultado das transformações demográficas nas últimas décadas e mudança no perfil epidemiológico. Hoje, a cada 10 pessoas no mundo, uma é idosa. Em 2050, uma pessoa a cada 5 será idosa. O envelhecimento se traduz em um aumento do número de doenças na população tais como: Diabetes tipo II, Hipertensão, Alzheimer, demências, além do crescimento do número de idosos frágeis dependentes de um maior apoio da Estratégia de Saúde da família e cuidados no dia a dia pelos familiares. Faz-se necessário a atenção dos equipamentos de saúde a fim oferecer aos idosos ações de promoção de envelhecimento ativo e saudável aos idosos independentes e sadios bem como em situação de vulnerabilidade. Justifica-se a importância de apresentar esta experiência inovadora a fim de contribuir com a vivência dos demais profissionais na promoção de envelhecimento ativo e saudável dos idosos uma vez o crescente contingente de idosos dependentes tem se tornado um problema de saúde pública.

#### **OBJETIVOS**

Oferecer aos idosos do território ações de promoção de envelhecimento ativo e saudável aos idosos independentes e sadios bem como em situação de vulnerabilidade.

#### **METODOLOGIA**

Após realização de campanha de Saúde Bucal na AMA/UBS Humberto Gastão Bodra, foram identificados idosos que apresentaram vulnerabilidades e esses idosos junto com outros idosos independentes e sadios foram convidados a participar de uma ação de promoção do envelhecimento ativo e saudável. Foram desenvolvidas as seguintes ações: realização de esmaltação de unhas, maquiagem e penteados; exercícios de memória para manter o cérebro ativo e eficaz; atividade física com práticas corporais integrativas como Lian Gong, Tai chi, chuan; direitos do idoso onde foram discutidos temas sobre estatuto do idoso, violência e cultura de paz; atendimento de enfermagem com aplicação do questionário AMPI/AB (Avaliação Multidimensional da Pessoa Idosa na Atenção Básica); exposição de cartazes motivacionais e de artesanatos dos grupos que acontecem na unidade; sala dança com esfera de luzes de discoteca, músicas dos anos 60, vitrola, discos de vinil, música ao vivo com cantores do próprio território; foram oferecidos chás, suco saudável de limão com couve e inhame com abacaxi e orientações sobre alimentação saudável durante as atividades do dia.

#### **RESULTADOS**

Aproximadamente 60 idosos participaram ativamente de todas as atividades e em 22 idosos foi aplicado o questionário AMPI/AB a fim de avaliar a capacidade funcional e plano de cuidado através da auto-percepção da saúde, arranjo familiar, condições, crônicas, histórico de quedas, visão, audição, limitação física, cognição, humor, e atividades básicas de vida de diárias. Alguns idosos permaneceram durante todo o dia na unidade e foram relatadas frases como: "Esqueci da dor no joelho..." "Nunca fui numa balada dançar..." "Meu marido me deixava em casa pra ir pra balada e hoje ele está em casa e eu pela primeira vez vim dançar..." "Operei meus dentes ontem e estou com 4 pontos, mas mesmo assim eu

vim. Não perderia um dia desses por nada...." Desta forma, todos expressaram satisfação ao participarem das ações e solicitaram que dias assim ocorressem mais vezes.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento populacional desafia a habilidade dos profissionais de saúde uma vez que muitos não estão preparados e qualificados para atender esse grupo etário, cenário que será ainda mais intenso daqui a algumas décadas. Conclui-se que é fundamental que os profissionais da atenção básica promovam ações criativas integradas à saúde da pessoa idosa estimulando o envelhecimento ativo e saudável além de utilização de instrumento para avaliar a capacidade funcional do idoso a fim de propor plano de cuidados diante das fragilidades percebidas. Ações como essa devem fazer parte do cotidiano dos serviços de saúde da atenção básica a fim de prevenir e promover envelhecimento ativo e saudável reduzindo incapacidades, dependências e aumento da qualidade de vida da pessoa idosa.

#### **Referências Bibliográficas**

BRASIL. Conselho Nacional do Idoso. Política Nacional do Idoso. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Brasília: Conselho Nacional do Idoso, 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Paschoal SMP. Desafios da longevidade: qualidade de vida. O Mundo da Saúde 2005 set-dez; 29(4):608-612.