

Semanas de autocuidado: Grupo de idosos desenvolvido na Unidade Básica de Saúde CAIC em Betim-MG

Self-care weeks: A strategy for elderly people in CAIC primary health center in Betim-MG

DOI:10.34117/bjdv7n2-415

Recebimento dos originais: 23/01/2021

Aceitação para publicação: 21/02/2021

Aline Domingues Barreto

Estudante de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim

Endereço: Rua do Rosário, 1081 - Bairro Angola, Betim (MG)

E-mail: aline.dominguess@gmail.com

Carolina Pantuzzo Leão Alves

Estudante de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim

Endereço: Rua do Rosário, 1081 - Bairro Angola, Betim (MG)

E-mail: carol.pantuzzo@gmail.com

Isabela de Souza Freitas Martins

Estudante de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim

Endereço: Rua do Rosário, 1081 - Bairro Angola, Betim (MG)

E-mail: isabela-sfm@hotmail.com

Luisa Carolina Sena Cota

Estudante de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim

Endereço: Rua do Rosário, 1081 - Bairro Angola, Betim (MG)

E-mail: luisacarolinacota@hotmail.com

Mariana Mortimer Magalhães

Estudante de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim

Endereço: Rua do Rosário, 1081 - Bairro Angola, Betim (MG)

E-mail: marianamortimer@hotmail.com

Sophie Barreto Van Gysegem

Estudante de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim

Endereço: Rua do Rosário, 1081 - Bairro Angola, Betim (MG)

E-mail: sbvgysegem@gmail.com

Laura Toledo de Vasconcelos

Professora Es. Neurologia. Me. Neurociências. Curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Campus Betim. Orientadora do trabalho

Endereço: Rua do Rosário, 1081 - Bairro Angola, Betim (MG)

E-mail: lauravasconcelos@hotmail.com

RESUMO

As Semanas de Autocuidado consistem em um projeto desenvolvido no segundo semestre de 2019 na Unidade Básica de Saúde (UBS) CAIC, localizada em Betim (MG), durante a disciplina de Práticas da Comunidade IV, a qual é promovida no 4º período do curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. A disciplina em questão objetiva o reconhecimento dos principais problemas de saúde da população idosa de modo que os alunos possam instituir propostas de intervenção voltadas a essas questões. Frente ao baixo estímulo da UBS com a promoção de atividades voltadas a essa população, o grupo de estudantes propôs, sob supervisionamento de uma professora orientadora, o desenvolvimento de rodas de conversa. Estas teriam como objetivo a discussão da saúde integral e a abordagem de temáticas de grande relevância à manutenção da qualidade de vida do grupo etário em destaque. A metodologia consistiu na definição de datas e de temas a serem discutidos a cada encontro, tendo como base a Avaliação Geriátrica Ampla (AGA). Como estratégia para adesão da população ao projeto, foram afixados cartazes informativos bem como foi feita a sua divulgação durante as visitas domiciliares pelos Agentes Comunitários de Saúde da UBS. Tendo em vista o envelhecimento populacional e a maior demanda da Atenção Básica (AB) por parte dos idosos, as rodas seriam espaços oportunistas para colocação de dúvidas e conhecimentos fundamentais à saúde do grupo em questão. Foram realizados quatro encontros, os quais abordaram conversas sobre alimentação e atividade física para idosos, como se evitar quedas e acidentes, cuidados com o corpo (autocuidado e sexualidade) e a importância da organização de medicamentos e atualização do cartão vacinal. Cada roda de conversa contou com momentos distintos, que incluíram a apresentação de informações importantes à população, manifestação de dúvidas e realização de dinâmicas práticas, a fim de ser alcançado a melhor discussão e o melhor aprendizado. Participaram dos encontros um total de dezesseis idosos. Apesar da baixa adesão quantitativa, o projeto teve resultado bastante positivo, em que foi alcançado envolvimento e interesse significativo com relação às temáticas por parte dos participantes, o que proporcionou inclusive maior empoderamento por parte dos idosos dentro da AB e grandiosa troca de experiências entre as estudantes e a comunidade.

Palavras-chave: Assistência a Idosos, Saúde de Grupos Específicos, Serviços de Saúde para Idosos, Atenção Primária à Saúde.

ABSTRACT

The Self-Care Weeks consist in a project developed on the second semester of 2019 in Basic Health Center CAIC, located in Betim (MG), during the discipline of Community Practices IV, which is offer in the 4th period of the Medicine course at Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. This subject aims to recognize the main health problems of the elderly population and, after that, students can institute some intervention

to deal with these situations. Faced with the fact that the Basic Health Center has few activities destined for elderly population, the group of students proposed, with the guidance of a teacher, the development of rounds of conversations. These have the objective to discuss some important themes of the health of the population in question, which can improve the quality of life of this group. The methodology consisted of defining dates and themes to be discussed at each meeting, based on the Comprehensive Geriatric Assessment (CGA). As a strategy for a bigger participation of the old people, informatives posters were placed in the UBS and the Community Health Agents disclosed the project during the home visits. Considering the aging of the population and the consequent greater demand of primary care by the elderly, the meeting could be an opportunity for placing doubts and and essential information to the health of the group in discussion. The student developed four rounds of conversations, which bring some themes like healthy eating and practice of exercises, how to avoid falls and accidents, self-care and sexuality and the importance of organization of medicines and updating vaccine calendar. Each meeting had different moments, which included the presentation of some important health information, the collocation of doubts and practice dynamics, in order to the best discussion and the best learning. A total of sixteen individuals participated in the rounds. Despite the low quantitative adherence, the project had a very positive result. The participants showed their interest in the themes, the project could provide some empowerment of the elderly population in primary care and was a great exchange of experiences between the students and the community.

Keywords: Old Age Assistance, Health of Specific Groups, Health Services for the Aged, Primary Health Care.

1 INTRODUÇÃO

Durante o segundo semestre de 2019, alunas do 4º período de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (Betim), por meio do estágio na Unidade Básica de Saúde (UBS) CAIC pela disciplina de Práticas da Comunidade IV: Idosos, instituíram como proposta de intervenção local o projeto denominado Semanas de Autocuidado. Essa disciplina tem como propósito identificar os principais problemas de saúde relacionados à população idosa e, devido ao baixo estímulo da UBS com a promoção de atividades voltadas ao grupo etário em questão, foi elaborado o projeto mencionado. Logo, esse trabalho teve como objetivo promover a inserção dos idosos em atividades de promoção à saúde na Unidade, a partir de rodas de conversas que propunham a discussão da saúde integral desses indivíduos e a abordagem de temáticas de grande relevância à manutenção da qualidade de vida dessa população.

A metodologia utilizada consistiu na definição prévia, por parte das alunas, das datas e dos temas a serem discutidos em cada encontro. Com relação às datas, buscou-se

criar certa periodicidade - intervalo mínimo de duas semanas - a fim de se consolidar um projeto longitudinal. O calendário das atividades foi divulgado na Unidade durante os atendimentos acompanhados pelo grupo de alunas, assim como pela fixação de cartazes informativos. A divulgação também contou com o auxílio dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) durante as visitas domiciliares. A escolha dos conteúdos das rodas de conversa se baseou nas discussões propostas nas disciplinas teóricas curriculares, em especial na Introdução ao Raciocínio Clínico e Epidemiológico IV: Idosos, a qual se fundamenta na Avaliação Geriátrica Ampla (AGA). Tal ferramenta reúne o conceito de avaliação multidisciplinar e integral do idoso pelos profissionais da área da saúde, a fim de determinar diagnóstico e tratamento individualizados e centrados na pessoa (FREITAS; COSTA; GALERA, 2018).

A partir deste referencial, foram estabelecidas as seguintes temáticas: estado nutricional, risco de quedas, sexualidade, uso de medicamentos e imunização. Tais pautas foram introduzidas através de grupos de conversa, aliados ao aprendizado prático no próprio ambiente da UBS. Esta abordagem mostrou-se possível frente à utilização, pelas estudantes, das ferramentas oferecidas pela PUC aos seus alunos, como ocorreu com o emprego de modelos anatômicos de palpação mamária para discussão da questão do câncer de mama - desenvolvida dentro da temática de sexualidade. Isto é, o grupo de estudantes buscou levar formas de obtenção de conhecimento diversas que não se inserem nas dinâmicas propostas pelo processo de promoção à saúde oferecido pela Atenção Básica (AB), mas que podem ser transmitidas por meio da troca de oportunidades pelos estagiários das UBS. Dessa forma, as alunas compartilharam o aprendizado com a população inserida no projeto, a qual também passa a desfrutar positivamente das ferramentas oferecidas pela disciplina de Práticas da Comunidade IV.

Com relação à relevância do trabalho instituído, resgata-se a concepção de mudança do perfil demográfico e epidemiológico vivenciada nos últimos anos no Brasil, com predomínio de doenças crônico-degenerativas. Esse cenário leva a uma nova dinâmica de funcionamento do Sistema Único de Saúde (SUS), que se adapta ao novo panorama nacional e às novas demandas sociais (MARINHO; PASSOS; FRANÇA, 2016). O envelhecimento populacional apresenta-se como um desafio à área da saúde, já que os serviços centrados na cura tornam-se supersaturados e dispendiosos. Frente a isso,

crece a demanda por assistência ao idoso, o que torna necessária a implementação de grupos voltados à promoção da qualidade de vida dessa população (ALVES *et al.*, 2015).

Com o objetivo de alcançar esse propósito, o primeiro encontro, “Bem-estar e saúde: uma conversa sobre alimentação e atividade física”, centrou-se no debate a respeito da importância de uma alimentação equilibrada associada à prática de exercícios físicos para se alcançar maior qualidade e aumento da expectativa de vida entre idosos. Enfatizou-se a importância de uma dieta saudável, relacionando a ingestão excessiva de alimentos hipercalóricos e de baixo teor nutricional com disfunções que acometem a população idosa, como a hipertensão arterial, diabetes e dislipidemias (BRAGA *et al.*, 2019). Após exposição inicial, foram debatidos questionamentos e pontuadas estratégias práticas que auxiliam na manutenção da alimentação adequada. Além disso, os próprios participantes expressaram a satisfação frente à maior disposição proporcionada pelos exercícios físicos, que são inclusive estimulados pela UBS CAIC através de um grupo de ginástica, projeto o qual contribui para a saúde e que também é visto como um espaço de socialização entre a comunidade.

O segundo encontro, "Como evitar quedas e acidentes?" consistiu na troca de informações a respeito de ações que podem ser inseridas no cotidiano da população, a fim de diminuir a incidência de quedas, uma das consequências da instabilidade postural, a qual constitui uma das grandes síndromes geriátricas. Sabe-se que diversos fatores associados ao processo de envelhecimento humano fazem com que o idoso esteja exposto ao maior risco de quedas, o que pode ocasionar fraturas e incapacidade funcional. Apesar desses coeficientes, a escolha do tema baseou-se na ideia de que, muitas vezes, medidas diárias de cuidados individuais no ambiente público e doméstico podem diminuir significativamente a ocorrência desse tipo de acidente (LOPES *et al.*, 2017).

O terceiro encontro, intitulado “Cuidados com o corpo: autocuidado e sexualidade”, traduziu-se em um diálogo a respeito das transformações que ocorrem com o indivíduo no envelhecimento, a relevância de estar continuamente cuidando do corpo e como tratar a própria sexualidade, muitas vezes compreendida como um tabu social quando associada aos idosos (UCHÔA *et al.*, 2016). Com isso, buscou-se realizar o esclarecimento das mudanças fisiológicas próprias do envelhecimento, que não necessariamente associam-se à incapacidade ou à falta de desejo sexual, sendo a sexualidade um processo amplo, inerente ao ser humano e a qualquer momento de sua

vida (ROZENDO; ALVES, 2015). A data do encontro (mês de outubro) oportunizou a discussão do Outubro Rosa, campanha que destaca a importância de prevenção ao câncer de mama, bem como seu rastreamento (INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2020).

As usuárias presentes tiveram a oportunidade de interagir com modelos anatômicos de palpação mamária, em uma dinâmica que buscou incentivar o reconhecimento do próprio corpo e de suas possíveis alterações. Foi salientado que o autoexame das mamas não deve substituir o exame clínico, uma vez que não é capaz de identificar lesões pré-malignas que podem ser tratadas precocemente. Ainda assim, a palpação casual das mamas representa uma possível forma de percepção de anormalidades (INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2018).

No último encontro, “Organização dos medicamentos e atualização do cartão vacinal”, os usuários receberam orientações acerca de formas de disposição dos fármacos, a fim de evitar esquecimentos relacionados ao horário ou até mesmo à dosagem recomendada. Foram compartilhadas experiências pessoais, de forma a reconhecer possíveis falhas e acertos, destacando a importância da organização e as estratégias que podem auxiliar nesse processo. Sob essa perspectiva, destaca-se a questão da aderência à medicação, apontada como um grande desafio em pacientes idosos que, por diversos fatores, deixam de administrar corretamente os medicamentos prescritos e acabam por acarretar danos diretos e indiretos à sua saúde (GORZONI; PASSARELLI, 2018). Ademais, durante a reunião, discutiu-se também a respeito da atualização do cartão vacinal. O grupo de estudantes reforçou a importância do setor de vacinação dentro da UBS, assim como dos profissionais responsáveis, de forma que os usuários se atentassem ao calendário de vacinação. A oportunidade de debate sobre o tema serviu como instrumento de esclarecimento de informações errôneas acerca da vacinação, bem como a conscientização sobre a importância dessa ação para a saúde individual e coletiva. Nesse sentido, foi abordado o movimento antivacina, sustentado por notícias falsas veiculadas na mídia e por concepções socioculturais, que impactam diretamente sobre a saúde pública (MIZUTA *et al.*, 2018).

Por fim, aproveitou-se do último encontro para a abordagem de assuntos demandados pelos usuários da UBS como sugestões ao projeto. Sob uma análise quantitativa, os encontros resultaram na participação de 16 idosos, sendo que, destes, cinco compareceram em todas as reuniões. Em termos qualitativos, o resultado das

Semanas de Autocuidado mostrou-se bastante notório, à medida que, apesar da baixa adesão, considerando-se o total de idosos adscritos na área da UBS CAIC em relação ao número de participantes, as estudantes identificaram um envolvimento muito significativo por parte da comunidade. Ao longo das atividades, os participantes demonstraram grande interesse acerca dos temas abordados, o que pode ser exemplificado por relatos e questionamentos apresentados, os quais os próprios participantes das rodas de conversa alegaram que não discutiriam no consultório médico.

Os depoimentos realizados ao final do projeto traduziram justamente o sentimento de confiança que, principalmente pela metodologia adotada, possibilitaram aos participantes colocarem em pauta temas muitas vezes vistos como obsoletos dentro da Unidade. Diante do trabalho realizado, discute-se o ideal do processo de promoção à saúde da AB: ações educativas permitem que a população seja detentora de conhecimento, ampliando esse poder para além dos trabalhadores da área da saúde.

Os usuários de cada UBS devem se sentir seguros em colocar suas dúvidas para os profissionais, que devem estar naquele espaço não apenas para tentar sanar as demandas, mas também para promover o aprendizado. Como reflexo dessa necessidade de efetivar a AB como um espaço educativo, os participantes das Semanas de Autocuidado pediram para que os encontros continuassem como projeto definitivo na Unidade.

Cabe ressaltar que a participação de uma equipe multiprofissional é essencial para a manutenção efetiva dos grupos educativos, mostrando-se importante para o enriquecimento das discussões e efetivação das intervenções em saúde propostas durante os encontros. Nesse sentido, profissionais pertencentes ao Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), como nutricionistas, fisioterapeutas, educadores físicos e psicólogos, assim como os próprios enfermeiros, ACS e médicos da UBS, podem atuar de forma complementar às ações do projeto, agregando conhecimentos específicos de suas respectivas áreas por meio da resolução de dúvidas, realização de recomendações, avaliação da necessidade de intervenção secundária individualizada e estabelecimento de um acompanhamento longitudinal a partir de possíveis demandas.

Assim, apesar do projeto ter contado com a colaboração das ACS no processo de divulgação, bem como com a disponibilidade da gerente em fornecer o espaço para as reuniões, ao longo dos encontros os demais profissionais da UBS não participaram

diretamente das atividades. Portanto, reconhecendo-se a importância de atuação da equipe multiprofissional e com a finalidade de promover maior integração com a mesma, foi organizada uma reunião que contou com a participação das organizadoras do projeto e com alguns profissionais da UBS. Nela foram expostos os objetivos e os resultados obtidos ao longo do desenvolvimento do trabalho, assim como foi incentivada sua continuação contando com a participação da equipe de saúde do NASF. Salientou-se que a intenção era justamente o empoderamento da população, a qual poderia sugerir temas a serem discutidos. Foi reforçado que se trata de um projeto agregador que, no futuro, com seu desenvolvimento, pode vir a atender novos públicos, de acordo com o diagnóstico populacional da Unidade. Como retorno, os profissionais demonstraram bastante interesse em dar continuidade ao projeto, sendo pontuadas novas temáticas com possível expansão das rodas de conversa para os demais usuários da UBS.

De maneira conclusiva, pode-se inferir que o projeto Semanas do Autocuidado propiciou às alunas e à comunidade uma intensa troca de experiências e conhecimentos. No que tange à população idosa local, as dinâmicas propostas mostraram-se extremamente relevantes para a ampliação do conhecimento acerca das principais dúvidas e demandas da população atendida pela UBS CAIC, o que contribui, portanto, para a promoção de saúde e qualidade de vida do idoso.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. P.; ALVES-SOUZA, R. A.; SOUSA, J. V. O processo de transição epidemiológica no Brasil: uma revisão de literatura. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, São Paulo, v.6, n.1, p. 99-108, 1 jul. 2015. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/322> Acesso em: 19 fev. 2020.

BRAGA, A. V. P. *et al.* Perfil nutricional e incidências patológicas dos idosos atendidos na clínica Escola de Nutrição de Juazeiro do Norte - CE. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.13, n.79, p.440-445, maio/jun. 2019. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/985> Acesso em: 21 fev. 2020.

FREITAS, E. V.; COSTA, E. F. A.; GALERA, S. C. Avaliação Geriátrica Ampla. In: FREITAS, E. V.; PY, L. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. cap.15, p.152-167.

GORZONI, M. L; PASSARELLI, M. C. G. Farmacologia e terapêutica. In: FREITAS, E. V.; PY, L. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. cap.92, p.1015-1023.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Deteção precoce do câncer de mama**. Rio de Janeiro. 2018. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/en/node/1208> Acesso em: 11 fev. 2020.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Conceito e magnitude do câncer de mama**. Rio de Janeiro. 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/controlado-cancer-de-mama/conceito-e-magnitude#ref1> Acesso em: 11 fev. 2020.

LOPES, P. C. *et al.* Estilo de vida e intervenções não farmacológicas no tratamento e na prevenção das síndromes geriátricas: uma revisão integrativa. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.20, n.2, p.375-398, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-885210> Acesso em: 21 fev. 2020.

MARINHO, F.; PASSOS, V. M. A.; FRANÇA, E. B. Novo século, novos desafios: mudança no perfil da carga de doença no Brasil de 1990 a 2010. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v.25, n.4, p.713-724, out./dez. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S223796222016000400713&script=sci_abstract&lng=pt Acesso em: 11 fev. 2020.

MIZUTA, A. H. *et al.* Percepções acerca da importância das vacinas e da recusa vacinal numa escola de Medicina. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v.37, n.1, p.34-40, jan./mar. 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822018005009103&script=sci_abstract&lng=pt Acesso em: 21 fev. 2020.

ROZENDO, A. S.; ALVES, J. M. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.18, n.3, p. 95-107, 2015. Disponível em:

<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/26210/18869> Acesso em: 11 fev. 2020.

UCHÔA, Y. S. *et al.* Sexuality through the eyes of the elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v.19, n.6, p.939-949, dez. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000600939 Acesso em: 11 fev. 2020.