

A IMPORTÂNCIA DE AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DE PESSOAS IDOSAS

HELENA KRUMREICH MALTZHAN¹; CAROLINE RIBEIRO LIMA²; IZABELLE CARVALHO QUITETE³; TULIANA LUZ E SILVA⁴; CAROLINE DE LEON LINCK⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – krumreich.helena@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – carolinelima0505@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – izzyquitete@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – tulianaluz2004@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – carollinck15@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Em 2022, a população brasileira com 60 anos ou mais totalizou aproximadamente 32,1 milhões de pessoas, representando 15,6% da população do país, um aumento de 56% em relação a 2010 (IBGE, 2023). Diante desse cenário e das transformações na estrutura etária da população, evidencia-se a necessidade de implementar estratégias que favoreçam um processo de envelhecimento focado na qualidade de vida e no bem-estar.

Nesse âmbito, os grupos de convivência configuram-se como espaços essenciais para o fortalecimento da autonomia, a promoção do envelhecimento saudável, a prevenção do isolamento social e o incentivo à educação. Esses ambientes oferecem às pessoas idosas momentos de socialização, possibilitam a criação de laços afetivos e a expressão de sentimentos, fortalecendo vínculos que favorecem o bem-estar e reforçam o sentimento de pertencimento ao grupo (FRANCISCO; PEREIRA, 2018).

Os grupos de convivência para idosos também desempenham um papel essencial na promoção da educação, oferecendo oportunidades para o aprendizado constante e o fortalecimento do autocuidado. A educação em saúde constitui uma ferramenta para a promoção do bem-estar, especialmente na prevenção de doenças, sendo eficaz na mudança de comportamentos de risco e na capacitação dos indivíduos para tomar decisões fundamentadas em evidências científicas, promovendo assim maior autonomia em seu processo de saúde (LINO *et.al*, 2024).

Nesse sentido, destaca-se o grupo de convivência “Semente da Amizade”, integrado ao projeto de extensão universitária “Assistência de Enfermagem ao Idoso da Vila Municipal”, desenvolvido pela Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas. Nesse projeto são desenvolvidas ações de educação em saúde, as quais buscam promover a qualidade de vida, fortalecer a autonomia, incentivar o autocuidado e ampliar os conhecimentos das participantes sobre práticas de promoção e prevenção em saúde.

Destaca-se a relevância da extensão universitária nas ações de educação em saúde direcionadas às pessoas idosas, pois possibilita o compartilhamento de conhecimentos entre estudantes, professores e população, fortalecendo o vínculo dos idosos com a universidade e potencializando os estudantes para refletir sobre as reais necessidades em saúde da população idosa.

Assim objetiva-se relatar a experiência de estudantes extensionistas frente às ações de educação em saúde realizadas junto ao grupo de convivência “Semente da Amizade”.

2. METODOLOGIA

Trata-se do relato de experiência de uma bolsista de extensão e três estudantes voluntárias sobre as ações de educação em saúde desenvolvidas durante o acompanhamento de um grupo de convivência para pessoas idosas que ocorre na Unidade Básica de Saúde Vila Municipal a partir de uma parceria entre a Faculdade de Enfermagem da UFPel e a Associação Beneficente Luterana de Pelotas.

O grupo “Semente da Amizade” integra o projeto Assistência ao Idoso na Vila Municipal, o qual foi fundado em 1989, tendo por objetivo o desenvolvimento de ações de educação em saúde com enfoque no envelhecimento ativo, o desenvolvimento do cuidado multidimensional do idoso, a busca pela autonomia e integração social. Além de representar um espaço de apoio e troca de afetos, resgatando o valor da vida e a importância do idoso enquanto um ser de direitos. Os encontros do grupo ocorrem todas as terças feiras das 14 às 17 horas, contam com a participação efetiva de 15 idosas, de quatro acadêmicas de enfermagem e de uma docente da UFPel como coordenadora.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A educação em saúde constitui uma prática a ser realizada pelos profissionais da área, entre os quais se destaca o enfermeiro. Nessa ação, o profissional estabelece uma interação reflexiva com o indivíduo, permitindo uma construção conjunta de saberes, buscando despertar a conscientização do sujeito acerca do cuidado com a própria saúde. Quando direcionadas a grupos de pessoas idosas, essas ações assumem relevância ainda maior, pois contribuem para a melhoria da qualidade de vida, abrangendo os domínios físico, psicológico e social. Além disso, favorecem a criação de vínculos, a identificação de fatores que interferem na autonomia e o desenvolvimento de estratégias voltadas para sua superação. Tais atividades impactam diretamente o cotidiano dos idosos, ao promover socialização, estimular o autocuidado e incentivar o envelhecimento ativo e saudável (SANTOS; SANTOS, 2021).

Nessa perspectiva, as ações de educação em saúde, no grupo Semente da Amizade, se desenvolvem de maneira integrada, contemplando tanto a dimensão individual quanto a coletiva. No âmbito individual, são realizadas práticas como avaliação de exames, aferição da pressão arterial, consulta de enfermagem e orientações personalizadas sobre o cuidado à saúde. Já no aspecto coletivo, destacam-se as rodas de conversa, palestras e a confecção de materiais informativos

No primeiro semestre do ano foram desenvolvidas duas ações de educação em saúde de forma coletiva, planejadas e executadas de acordo com as demandas e necessidades identificadas pelas idosas. Uma das ações abordou os cuidados com vaginites, nesta realizou-se uma apresentação educativa, iniciando com perguntas para verificar o conhecimento prévio das idosas sobre o tema. Em seguida, apresentou-se os principais tipos de vaginites, como a bacteriana e a candidíase, destacando os sintomas característicos, medidas de prevenção e autocuidado, destacando intervenções que podem ser desenvolvidas pelas próprias idosas em seu domicílio e com material de baixo custo, como a higiene, uso adequado das roupas íntimas e orientações corretas sobre o tratamento, a partir de uma exposição lúdica e com linguagem acessível.

Destaca-se a importância da educação em saúde voltadas às mulheres, principalmente durante o processo de envelhecimento, para que estas sejam capazes de reconhecer aspectos do próprio corpo, adotar atitudes conscientes em

relação à sua saúde e disseminem informações corretas (SANTOS; SILVA; FONTELES, 2018).

Durante a roda de conversa, as idosas participaram ativamente, trazendo dúvidas, compartilhando experiências pessoais e demonstrando interesse em aprofundar o conhecimento sobre o tema. Solicitando inclusive a confecção de um material explicativo impresso com os cuidados essenciais para minimizar as vaginitis, evidenciando a relevância da ação para o cotidiano. A atividade foi avaliada de forma positiva, com pedidos para a realização de novas rodas de conversa.

A outra ação desenvolvida também foi planejada a partir das demandas identificadas no grupo, considerando que, ao longo do ano, ocorreram diversos episódios de quedas entre as idosas, alguns deles resultando em fraturas. Diante dessa realidade, a atividade foi direcionada para a temática do risco de quedas em pessoas idosas.

A atividade iniciou com uma explicação sobre o que são as quedas e os principais fatores a elas associados, como a presença de doenças crônicas, fraqueza muscular, tonturas ou episódios de hipotensão postural, além de problemas de visão ou audição. Também foram destacados fatores ambientais e comportamentais, como o uso de calçados inadequados, a presença de tapetes soltos ou pisos escorregadios, a falta de iluminação adequada nos ambientes domésticos e o hábito de levantar-se muito rapidamente da cama ou da cadeira.

Em seguida, abordou-se as razões pelas quais os idosos apresentam maior predisposição a quedas, e as possíveis consequências das quedas, que incluem lesões físicas, fraturas, períodos de imobilidade, institucionalização, incapacidade e dependência, além de repercussões emocionais e sociais.

Por fim, abordou-se as medidas de prevenção das quedas, destacando a importância de manter uma boa iluminação em todos os cômodos da casa, principalmente em corredores, escadas e banheiros, ressaltou-se também a necessidade do uso de sapatos adequados, preferencialmente fechados e, a remoção de obstáculos que possam causar tropeços, como tapetes soltos, fios espalhados ou móveis mal posicionados.

Nesse contexto, as quedas representam um importante fator de risco para a redução da capacidade funcional em indivíduos idosos, sendo também uma das principais causas de internações hospitalares prolongadas, o que evidencia a relevância de medidas preventivas eficazes para a preservação da saúde, da independência e da qualidade de vida dessa parcela da população (GASPAROTTO; FALSARELLA; COIMBRA, 2014).

Durante a atividade, as idosas participaram ativamente, trazendo relatos pessoais e demonstrando interesse pelo tema. Uma delas compartilhou a experiência de um episódio de queda ocasionado pelo uso de calçado inadequado, o que permitiu relacionar diretamente o conteúdo discutido com situações reais do cotidiano. A roda de conversa favoreceu a troca de vivências entre o grupo, possibilitando a reflexão sobre comportamentos de risco e a importância das medidas preventivas. As idosas avaliaram a ação de maneira positiva, ressaltando a importância de aprender sobre os fatores que contribuem para as quedas.

4. CONSIDERAÇÕES

As atividades educativas desenvolvidas mostraram-se de grande relevância para as idosas, na medida em que possibilitaram ampliar o conhecimento sobre temas diretamente relacionados à sua saúde e qualidade de vida. Dessa forma, as atividades repercutiram positivamente, ao promover maior autonomia, segurança e

autocuidado, estimulando atitudes conscientes frente à manutenção da saúde e à prevenção de agravos. Para as estudantes do curso de Enfermagem a experiência representou uma oportunidade de desenvolver habilidades comunicativas, de escuta qualificada e de educação em saúde, além de ampliar o vínculo com as idosas. Além disso, reforçou a importância das atividades extensionistas na formação de futuros profissionais capazes de reconhecer as necessidades em saúde a partir da realidade local.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRANCISCO, C.M.; PINHEIRO, M.A. Espaços de convivência para idosos: benefícios e estratégias. **Revista Científica de Enfermagem**, v. 7, n. 2, p. 1-8, 2018. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/174>. Acesso em: 17 de ago.2025.

GASPAROTTO, L. P. R.; FALSARELLA, G. R.; COIMBRA, A. M. V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 201–209, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/NLHrsQN73LMxknzRbGQWvYJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2025.

LINO, D.N. *et al.* A importância da educação em saúde para a prevenção de doenças crônicas. **Periódicos Brasil – Pesquisa Científica**, v. 3, n. 2, p. 500–509, 2024. Disponível em: <https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/102/87>. Acesso em: 19 ago. 2025.

NOGUEIRA, D.L. *et.al.* Educação em saúde e na saúde: conceitos, pressupostos e abordagens teóricas. **SANARE - Revista de Políticas Públicas**, v. 21, n. 2, p. 101–109, 2022. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1669/842>. Acesso em: 19 ago. 2025.

OLIVEIRA, A. S. *et al.* Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 637-645, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Y3SnRmkjKx8WvvntTKgzbP/?format=html> Acesso em: 19 de ago. 2025.

SANTOS, J. B. C.; SANTOS, L. K. A. Impactos das ações de educação em saúde frente à pessoa idosa na atenção primária: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v. 8, n. 1, p. 738-747, 2021. Disponível em: https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_29/Trabalho_58_2021.pdf. Acesso em: 18 de ago.2025.

SANTOS, S. L. F.; SILVA, J. M. G.; FONTELES, M. M. F. Educação em saúde sobre higiene íntima da mulher e infecções sexualmente transmissíveis: relato de experiência. **Revista Expressão Católica Saúde**, Fortaleza, v. 2, n. 2018. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/40905/1/2018_art_slfsantos.pdf. Acesso em: 20 ago. 2025.