

Relato de experiência do projeto Envelhecimento, Nutrição e Promoção da Saúde - ENUSA

Renata Borba de Amorim Oliveira¹

Aracely Gomes Pessanha²

Caroline Gomes Latorre³

Célia Cristina Diogo Ferreira¹

Lismeia Raimundo Soares¹

Maria Fernanda Larcher de Almeida¹

Roberta Melquiades Silva de Andrade¹

Vinny Marelli do Nascimento Passos³

¹ Docente do Curso de Nutrição/UFRJ-Macaé

² Assistente social da Secretaria Municipal de Saúde/Macaé

³ Discente do Curso de Nutrição/ UFRJ-Macaé

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa no Brasil vem ocorrendo de forma acelerada. As estatísticas mostram que a faixa etária com maior crescimento na maioria dos países em desenvolvimento é aquela acima de 60 anos. No Brasil, as projeções indicam que a proporção de idosos passará de 8,6% em 2000 para quase 15% em 2020. Em 2025, seremos a sexta população de idosos no mundo, com mais de 32 milhões de pessoas, além do aumento expressivo da proporção de pessoas com mais de 80 anos (IBGE, 2005).

Entretanto, a dimensão das oportunidades que surgem a partir do aumento da longevidade dependerá muito de um fator fundamental: saúde. Se as pessoas vivem esses anos extras de vida com boa saúde, sua capacidade de realizar as tarefas que valorizam será um pouco diferente em relação a uma pessoa mais jovem. Se esses anos a mais são dominados por declínios na capacidade física e mental, as implicações para as pessoas mais velhas e para a sociedade são muito mais negativas (OMS, 2015).

O envelhecimento da população representa um trunfo para a humanidade, porém traz um desafio social de estruturação para atendimento das necessidades desse grupo (MOIMAZ *et al.*, 2009). O projeto Envelhecimento, Nutrição e Promoção da Saúde (ENUSA), inserido no Programa Interdisciplinar de Promoção da Saúde (PIPS) da Universidade Federal do Rio de Janeiro, *Campus* UFRJ-Macaé Professor Aloísio Teixeira, foi idealizado com o objetivo de contribuir para o conhecimento sobre a realidade da saúde do idoso do município de Macaé-RJ, em seus múltiplos aspectos, e pretende integrar diferentes atores e áreas do conhecimento em prol de uma compreensão ampliada do envelhecer desses sujeitos, através da vivência e da prática interdisciplinar.

As atividades de pesquisa e extensão acontecem desde o ano de 2014, sendo o projeto composto por docentes do curso de graduação em Nutrição do *Campus* UFRJ-Macaé, discentes bolsistas, acadêmicos voluntários e profissionais da rede municipal de saúde, que atuam como colaboradores externos à instituição.

Inicialmente, a motivação para elaboração do projeto foi associar o interesse pessoal pela área do envelhecimento — partindo do pressuposto de que um dos fatores determinantes para a longevidade é uma adequada nutrição — à necessidade de obtenção de dados sociais e de saúde de idosos da região, com a subsequente contrapartida de propor ações voltadas aos agravos encontrados. As redes municipais de desenvolvimento social, de

saúde e de ordem pública se mostraram muito empenhadas em estabelecer parceria com a universidade para o planejamento e a execução de atividades direcionadas a essa faixa da população.

As atividades de pesquisa do projeto envolvem a avaliação do estado de saúde da população idosa de Macaé, nas dimensões clínica, nutricional, psicossocial e funcional, visando subsidiar a implementação de estratégias de prevenção e promoção de saúde.

As atividades de extensão possuem como recorte teórico a saúde do idoso enquanto processo subjetivo, e são planejadas tendo como base as propostas e diretrizes da educação popular em saúde. As atividades têm como finalidade o fortalecimento da autonomia e do protagonismo desse sujeito, visando à promoção da saúde nos aspectos biopsicossociais. Tais ações permitem o compartilhamento de saberes entre comunidade-universidade, auxiliando a formação de alunos envolvidos com a realidade social local, mediante o estreitamento tanto da distância entre a teoria e a prática quanto da troca de conhecimentos.

O projeto também visa propor aos estudantes uma reflexão sobre o desafio das ações em saúde por meio do diálogo entre promoção de saúde e o processo de envelhecimento, e estimular a construção de potenciais caminhos que auxiliem o indivíduo idoso a obter conquistas na verdadeira proteção e manutenção de sua saúde.

Na perspectiva do idoso, as atividades pretendem que eles utilizem positivamente suas experiências como alicerce para vivenciarem sua realidade cotidiana de forma plena, em constante integração, democratização do conhecimento, continuidade e progresso no âmbito social. Visa também à autocapacitação desse grupo social para lidar com problemas fundamentais da vida no contexto de uma sociedade dinâmica (LIMA *et al.*, 2000).

Em abril de 2014, o projeto estabeleceu parceria formal com a Secretaria Municipal de Ordem Pública, da Prefeitura Municipal de Macaé, que coordena um programa governamental denominado Guarda Sênior, contemplando aproximadamente 150 idosos da comunidade. Esse Programa foi implantado com apoio do Núcleo de Proteção ao Idoso, cumprindo, no âmbito municipal, a política do Estatuto do Idoso. Os guardas seniores desempenham atividade laboral, cumprindo carga horária diária de seis horas, atuando no auxílio à população em locais como praças, serviços de saúde, avenidas de grande circulação, bem como em escolas municipais.

No momento de admissão ao serviço municipal, eles cursam um treinamento com aulas de relacionamento interpessoal, direito e atividade física. Paralelamente às atividades laborais que desenvolvem, participam de ações propostas pela organização municipal e pelas instituições parceiras, como a universidade. A principal finalidade do programa é elevar a autoestima do idoso através da realização de trabalho e da participação em aulas, atividades físicas, palestras, festivais dançantes, festivais de poesias, olimpíadas, festas em datas comemorativas e outros.

Este capítulo tem como objetivos relatar a experiência acadêmica e profissional de operacionalização de ações em saúde, analisar a experiência de ensino por meio de atividades de educação em saúde apreendida a partir da percepção dos estudantes, docentes e profissionais de saúde da rede municipal, e refletir sobre o potencial de ampliação de saberes por meio dessas atividades na formação profissional de acadêmicos da área da saúde.

ASPECTOS METODOLÓGICOS DA EXPERIÊNCIA

A avaliação da experiência foi realizada após três anos de atividades práticas do projeto, que ainda estão em andamento. Foram propostas questões norteadoras aos participantes da equipe técnica (discentes, docentes e profissionais de saúde parceiros).

Com base no material produzido, foi realizada uma análise temática de seu conteúdo, em que se observou a relação existente entre os registros e posterior classificação das questões principais. Foram extraídas as ideias recorrentes por meio de palavras e expressões-chave, a partir das quais foram estabelecidas categorias de interpretação.

A EXPERIÊNCIA

A experiência propiciou o diálogo entre promoção da saúde, alimentação e nutrição mediante a articulação do exercício da educação em saúde, no âmbito do envelhecimento, entendendo essa fase da vida como de grande vulnerabilidade. O projeto procurou flexibilizar as atividades de ensinar e aprender entre grupos intergeracionais e estimular a formação de profissionais que desenvolvam uma reflexão cotidiana enquanto educadores

em saúde conectando-se à realidade, em uma perspectiva de transformação dos sujeitos, auxiliando-os no processo de garantia de cidadania.

Todas as ações desenvolvidas no projeto consideram o idoso como personagem principal. Entretanto, como todos os membros da equipe técnica participam ativamente e há socialização e troca de experiências, todos os envolvidos acabam se tornando os verdadeiros protagonistas.

As práticas educativas são sempre realizadas valorizando a experiência, o conhecimento e a vontade de aprender dos idosos, tendo como fundamento a valorização do indivíduo como um ser capaz de aprender e de criar em qualquer ciclo da vida, além de considerar as limitações presentes no processo de envelhecimento.

O desenvolvimento das ações para a população idosa no projeto baseia-se na perspectiva de que a gerontologia é a ciência que estuda o processo de envelhecimento em suas mais diversas dimensões, reunindo conceitos teóricos provenientes de diferentes disciplinas em torno do seu objeto de estudo, sendo, além disso, interdisciplinar, em função da complexidade do fenômeno da velhice, que exige não apenas a união de conhecimentos existentes em diversas disciplinas mas também a construção de um novo corpo de conhecimento científico, que orienta a sua prática (PAVARINI *et al.*, 2005).

Sabe-se que quanto mais envelhecem, mais diferentes se tornam as pessoas, o que resulta em uma grande heterogeneidade de características nessa fase da vida. A atuação interdisciplinar nesse rico universo de demandas se reforça na medida em que participa, analisa e integra conhecimentos específicos de diversas áreas, com o objetivo comum de promover envelhecimento ativo (SOUZA, 2013).

As oportunidades de vivência real da interdisciplinaridade e da intergeracionalidade são amplamente apontadas pelos alunos, permitindo instrumentalizá-los precocemente, e com esse grupo populacional especificamente, para sua futura prática profissional.

AS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Entre as questões que cercam o envelhecimento; a alimentação, que acompanha o ser humano durante todo o seu ciclo de vida, tem contribuição essencial para a saúde dos idosos, seja na prevenção ou na recuperação de agravos (GUIMARÃES, 2013). Entretanto, é importante entender que o alimento

não é apenas substância nutritiva do ponto de vista biológico, mas que o comer alimenta também memórias, afetos e identidades (KUWAE *et al.*, 2015).

As atividades de extensão sobre o tema alimentação e nutrição são planejadas sob uma perspectiva lúdica e consistem em dinâmicas desenvolvidas pela própria equipe do ENUSA. Entretanto, no decorrer das ações do projeto, muitas outras demandas em relação ao tema foram levantadas por parte dos idosos, pela coordenação do programa municipal ou pela equipe técnica do projeto. Com isso, outros assuntos da área da geriatria e gerontologia começaram a ser abordados por profissionais de saúde convidados do projeto, com o objetivo de ampliar a discussão dos assuntos pertinentes à área do envelhecimento humano.

Quanto aos recursos materiais e audiovisuais utilizados, destacam-se: materiais educativos (*folders* desenvolvidos pela equipe e discussão de cartilhas do Ministério da Saúde); trechos de textos extraídos de revistas; cartazes e materiais elaborados pelos usuários; alimentos; utensílios; embalagens de produtos alimentícios; projetor multimídia, microfone e amplificador de som.

Os *folders* eram elaborados principalmente para as feiras do PIPS, e tinham como temas principais: “Alimentos funcionais”, “Promoção da saúde óssea” e “Como anda a saúde da Guarda Sênior?”. A cartilha mais discutida nas ações de educação em saúde foi “Viver bem até mais de cem”, que aborda envelhecimento, saúde e políticas públicas para idosos, baseada em material proposto pelo Ministério da Saúde.

As atividades de promoção da saúde ocorriam de forma coletiva, em duas modalidades: grupos de 20 participantes, a partir de demanda espontânea, em que eram tratados temas de interesse levantados pelos próprios idosos, tais como redes de apoio social, tendências sociais do envelhecimento, capacidade funcional, capacidade cognitiva e sua relação com o estado nutricional; e palestra para todos os idosos do programa Guarda Sênior, cujos encontros eram direcionados para aproximadamente 150 indivíduos.

AVALIAÇÃO DOS INTEGRANTES DO PROJETO

Os relatos de todos os participantes apontam que a experiência se traduz em grande possibilidade de crescimento profissional, obtido mediante planejamento e discussão com o grupo interdisciplinar, aprendizado nos debates sobre temas de promoção da saúde e sessões científicas. Destaca-se

também o ganho pessoal, ao percebermos *in loco* que são as conquistas e as perdas da vida que constroem a identidade do sujeito e o fazem viver a velhice em toda a sua complexidade.

Segundo relatos de docentes, a participação no projeto se torna gratificante na medida em que se permite aprender com as experiências dos idosos, sujeitos que possuem intenso desejo de compartilhar seus saberes.

Para os discentes, as ações desenvolvidas com os idosos proporcionam aquisição de conhecimentos de forma conjunta e contínua por parte de todos os atores, sejam professores, parceiros, alunos ou idosos. "*Cada encontro colabora de maneira singular para o desenvolvimento de ideias, saberes, estratégias, aprendizado e aprimoramento para as atividades seguintes*" (Discente A).

A atuação traduz-se como uma experiência singular na visão do aluno, apreendida como uma saída da realidade na qual se vive a maior parte do tempo num cenário estritamente acadêmico, de grandes tecnologias, em que há uma alta velocidade de troca de informações e de pouca valorização do lado humano e das questões subjetivas. A experiência é também uma oportunidade de participar de um ambiente em que as pessoas de outras gerações demonstram muito interesse e curiosidade pelas temáticas discutidas por todos. Nesse sentido, a vivência agrega amplo aprendizado, como mencionado por um dos graduandos:

A minha percepção enquanto estudante de nutrição e membro do projeto é que as atividades realizadas me deram um retorno muito grande em termos de aprendizado. Pude obter muito conhecimento na prática, em que cada encontro é uma rica e intensa troca de saberes e tenho convicção de que ainda irei agregar muito conhecimento com o projeto, e assim, poder disseminar um pouco do meu conhecimento também. (Discente B)

Algumas questões foram apontadas como anseio comum a mais de um membro do grupo dos discentes, como a ampliação das atividades para outros núcleos de idosos, o desenvolvimento de um número ainda maior de atividades de extensão, a ampla divulgação científica em nível nacional e internacional das informações coletadas sobre a saúde dos indivíduos e a possibilidade de que esses dados de saúde sejam utilizados para auxiliar o planejamento de ações para essa população em nível regional e se traduzam em medidas de intervenção para melhoria da saúde e qualidade de vida.

Um grande desafio em todas as ações de saúde é desenvolver as atividades sob o olhar da promoção da saúde e abordar a importância do

cuidado em saúde para preservação da autonomia e independência do idoso (GAMBARDELLA; PEREIRA; OLIVEIRA, 2016) sem nos voltar, no entanto, para as questões do adoecimento. O olhar para o sujeito (e não para a sua doença) tem implicações relevantes para o campo da saúde pública (AYRES, 2004) e é a perspectiva de abordagem dos temas com os idosos.

No nosso país, o indivíduo idoso vivencia dificuldades relacionadas às perdas que sofre com o processo de envelhecimento, à manutenção da sua saúde e condição financeira para uma velhice autônoma e independente, à preservação de sua capacidade funcional e ao sentimento de pouco pertencimento à sociedade atual, de forma que se torna um desafio o atendimento às múltiplas necessidades desse grupo.

Nesse sentido, é importante reconhecer a necessidade de acolhimento diante do sofrimento que se apresenta, visando considerar o ser humano em sua integridade física, psíquica e sociocultural, e não somente de um ponto de vista biológico. Busca-se, como paradigma das ações do projeto, a construção social da saúde, calcada no fortalecimento do cuidado e da promoção à saúde, na ação intersectorial e na crescente autonomia dos sujeitos (DEMÉTRIO *et al.*, 2011).

DIFICULDADES NA OPERACIONALIZAÇÃO DAS AÇÕES

O primeiro ponto tido como dificuldade, relatada por uma aluna, diz respeito à atenção dada aos idosos, considerada por vezes insuficiente tanto em razão da pouca disponibilidade de tempo de que eles dispõem para participação nas atividades, quanto do elevado quantitativo de idosos envolvidos.

Por outro lado, a participação contínua dos indivíduos nas atividades desenvolvidas também se constitui um desafio. As ações são frequentemente propostas em dias e horários em que já ocorre o funcionamento de trabalhos da coordenação geral do Programa, buscando aumentar a frequência de participação e integração do grupo ao projeto. Na prática, faz-se necessário estruturar os horários das ações em função do trabalho dos indivíduos, pois os idosos precisam manter a frequência adequada às atividades laborais que desempenham, o que exige da equipe do projeto grande flexibilidade para adequação às necessidades que constantemente se modificam.

Outro aspecto importante foi um conjunto eventual de problemas estruturais, principalmente a inadequação do espaço físico e as mudanças relacionadas à gestão do Programa ou da Secretaria Municipal, o que criava

uma lacuna temporária de comunicação e dificultava o fluxo anteriormente planejado para o recrutamento dos idosos para as atividades. Vivenciar de perto tais problemas nos possibilitou conhecer as dificuldades da rede para a manutenção de um programa municipal de referência. Cabe salientar que, apesar de tais obstáculos, observou-se boa vontade e companheirismo por parte dos atores envolvidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A participação no projeto permitiu aos seus integrantes uma grande aproximação com os idosos da comunidade, ampliando a formação profissional do aluno de graduação. Possibilitou a construção de uma visão crítica e reflexiva sobre os desafios do processo de envelhecimento e sobre o conceito de saúde, potencializando a capacidade de futuros profissionais intervirem nos problemas de indivíduos e comunidades em suas múltiplas demandas.

Tendo em vista os inúmeros fatores que contribuem para o bem-estar e equilíbrio nessa fase da vida, exercita-se, no discente, uma desejável multiplicidade de olhares que permitem uma ampla compreensão da realidade do idoso e uma conseqüente pluralidade nas ações em saúde.

A equipe possui como perspectiva a ampliação das ações e a expansão do envolvimento da universidade com os dispositivos de saúde, cumprindo cada vez mais seu papel social.

Os aspectos positivos mais citados, relacionados à participação no projeto, foram a possibilidade do treinamento da escuta e da fala atenta, e o encantamento necessário aos profissionais de saúde que trabalham na área do envelhecimento. Essas condições são vistas como fundamentais para a construção de um ambiente de ressonância interpessoal.

Por fim, identificamos que a integração dos valores culturais populares com a perspectiva técnica deve ser o princípio de construção das ações educativas para promoção da saúde no idoso e deve envolver uma postura profissional baseada em um modelo horizontal de execução das práticas sedimentado na intensa valorização das experiências de todos os sujeitos.

REFERÊNCIAS

AYRES, J. R. C. M. O cuidado, os modos de ser (do) humano e as práticas de saúde. **Saúde e Sociedade**, v. 13, n. 3, p. 16-29, 2004.

DEMÉTRIO, F. *et al.* A nutrição clínica ampliada e a humanização da relação nutricionista-paciente: contribuições para reflexão. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 5, p. 743-763, 2011.

GAMBARDELLA, A. M. D.; PEREIRA, F. N.; OLIVEIRA, J. R. Estratégias de educação nutricional para idosos. *In*: SILVA, M. L. N.; MARUCCI, M. F. N.; ROEDIGER, M. A. **Tratado de nutrição em gerontologia**. Barueri, SP: Manole, 2016. p. 479-485.

GUIMARÃES, N. V. Construção coletiva em educação popular – oficinas de culinária terapêutica na promoção do envelhecimento ativo. *In*: TERRA, N. L.; BÓS, A. J. G.; CASTILHOS, N. **Temas sobre envelhecimento ativo**. Porto Alegre: Edipucrs, 2013. p. 195-214.

IBGE. FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da expectativa de vida para 2050**. Disponível em: <http://ibge.gov.br/estatistica/população/projeção>. Acesso em: 2018.

KUWAE, C. A. *et al.* Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 3, p. 621-630, 2015.

LIMA, R. T. *et al.* Educação em saúde e nutrição em João Pessoa, Paraíba. **Revista de Nutrição**, v. 13, n. 1, p. 29-36, 2000.

MOIMAZ, S. A. S. *et al.* Envelhecimento: análise de dimensões relacionadas à percepção dos idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 12, n. 3, p. 361-375, 2009.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra: OMS, 2005.

PAVARINI, S. C. L. *et al.* A arte de cuidar do idoso: gerontologia como profissão? **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 14, n. 3, p. 308-402, 2005.

SOUZA, A. L. M. A importância da atuação interdisciplinar na atenção integral ao idoso. *In*: TERRA, N. L.; BÔS, A. J. G.; CASTILHOS, N. **Temas sobre envelhecimento ativo**. Porto Alegre: Edipucrs, 2013. p. 29-40.