



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MALENA CABRERA GOMEZ

INTERVENÇÃO EDUCATIVA: CONHECIMENTO SOBRE ESTILO DE VIDA DOS
IDOSOS.

SÃO PAULO
2018

MALENA CABRERA GOMEZ

INTERVENÇÃO EDUCATIVA: CONHECIMENTO SOBRE ESTILO DE VIDA DOS
IDOSOS.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: RAFAEL AIELLO BOMFIM

SÃO PAULO
2018

Resumo

O envelhecimento é um processo natural dos seres humanos, entretanto, é possível viver a terceira idade com saúde e qualidade de vida. O objetivo deste projeto será investigar, identificar e modificar o nível de conhecimento que temos pelos idosos sobre seu estilo de vida buscando contribuir para a devida orientação dessa população em relação as doenças e de suas complicações melhorando sua qualidade de vida. É também relevante a realização de uma intervenção educativa. O trabalho contempla um universo de 325 idosos cadastrados em nossa instituição, amostra é composta de idosos escolhidos pelo autor por método Aleatório simples. Com a realização deste estudo, esperasse mudança no conhecimento que facilitem o trabalho de prevenção, permitindo também aumentar o conhecimento sobre o estilo de vida do idoso, ajudando a aumentar a conscientização sobre a importância da prática responsável, que iria ou melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Palavra-chave

Envelhecimento. Idoso. Estilos de vida

Introdução

O envelhecimento é um processo natural dos seres humanos, entretanto, é possível viver a terceira idade com saúde e qualidade de vida. A chave é a forma como são desafiados a pensar, criar, ensinar, sonhar, desfrutar e também aprender a se divertir e participar em grupos (Fernández et al., 2007; Rodrigues, 2013).

Nos países desenvolvidos, o estilo de vida é um dos maiores problemas para o estado de saúde da população. Uma grande parte das consultas médicas em cuidados primários e especializadas está relacionada a doenças relacionadas ao estilo de vida e, portanto, evitáveis (Andrade, 2011). É recomendado que práticas clínicas que incentivem a mudança de hábito nocivo a saúde para um adequado tratamento. O estilo de vida é uma questão de saúde pública e de grande relevância clínica na abordagem terapêutica atual da doença, principalmente as doenças crônicas. O advento da " medicina de estilo de vida" (Lianov 2010; tem a intenção de resolver as deficiências existentes e possibilitar a continuidade entre a medicina preventiva e a prática clínica centrada no paciente. (Red española de investigación en ciencia de la Risa et al 2011)

A terceira idade não é um período da vida em que predomina uma deterioração fatal das capacidades físicas e intelectuais, se os sujeitos mostrarem a motivação para manter um estilo de vida ativo e produtiva. Além de ser capaz de realizar tarefas cotidianas, continuam a desempenhar um papel ativo na vida da comunidade. A conservação da capacidade funcional máxima é tão importante para os idosos, como se vê livre de doenças. (Gonzáles 2008; Cabrera 2008)

As perspectivas em longo prazo são ainda mais impressionantes. Os países europeus têm hoje grandes populações de idosos e países como Nigéria, Paquistão e Brasil vão aumentar o número de idosos também (Fernandez 2007).

De acordo com Flúza (2011), Devido às tendências atuais de declínio da taxa de fecundidade e mortalidade, a população brasileira como um todo passará por um processo de envelhecimento até o ano de 2025, no qual se estima que o Brasil conte com 31,8 milhões de habitantes com 60 anos ou mais de idade e que ocupará o sexto lugar, no mundo em número de idosos e as projeções indicam que nos próximos 40 anos a expectativa de vida deverá atingir 72 anos para ambos os sexos.

Pouco pode ser feito pelos idosos se o modelo de atenção curativa não for alterado para o preventivo e curativo-reabilitador, além da melhora no atendimento dos médicos da Atenção Primária à Saúde (APS) no manejo de condições elementares ligadas à psicogeriatrics atualizados. Neste sentido, é necessário reforçar as ações destinadas a promover estilos de vida saudáveis, a detecção precoce e controle oportuno das doenças mais comuns e para apoiar e promover cuidados alternativos, com ênfase na comunidade (loewi, 2004; Martinez 2006)

Na comunidade em estudo e o posto de saúde da Cidade Sao Lorenco da Serra, as estatísticas não são conhecidas porque não há nenhuma evidência da realização de qualquer publicação sobre o assunto. Portanto, o objetivo deste projeto será investigar, identificar e modificar o nível de conhecimento que temos pelos idosos sobre seu estilo de vida buscando

contribuir para a devida orientação dessa população em relação as doenças e de suas complicações melhorando sua qualidade de vida. É também relevante a realização de uma intervenção educativa pode modificar positivamente o nível de conhecimento sobre o estilo de vida do idoso na comunidade.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral

Caracterizar a modificação do conhecimento através de uma intervenção educativa no estilo de vida dos idosos em Posto de Saúde Cidade São Lorenço da Serra.

Objetivos Específicos

- * Distribuir a população de estudo de acordo com as variáveis demográfica.
- * Avaliar as fontes de informação que utilizam os idosos para se informar sobre estilos de vida saudáveis.
- * Comparar o nível de conhecimento antes e após a aplicação da intervenção educativa no estilo de vida em relação às variáveis:
- * Proporcionar estilo de vida conceito.
- * Desenvolver medidas para atingir um estilo de vida saudável.
- * Beneficiar com o exercício físico a saúde.
- * Aplicar o programa educativo concebido para o efeito.
- * Avaliar os resultados da intervenção educativa aplicado sobre estilos de vida em Idosos.

Método

Método:

O estudo de intervenção educativa será realizado com o objetivo de avaliar o conhecimento sobre o estilo de vida em idosos, pertencente ao Posto de Saúde cidade Sao Lorenço da Serra

O trabalho contempla um universo de 325 idosos cadastrados em nossa instituição, amostra é composta de idosos escolhidos pelo autor por método Aleatório simples e que, por sua vez cumpridos os critérios de inclusão desta investigação.

Ações:

- ♦ Identificar a população de idosos que moram na área de atendimento.
- ♦ Avaliar o conhecimento dos idosos sobre estilos de vida saudáveis.
- ♦ Fazer divulgação do projeto por meio de palestras e reuniões entre os idosos que levam estilo de vida saudáveis e ~~os que não tem~~.
- ♦ Promover estilo de vida saudável no posto de saúde e nas visitas domiciliar, para incorporação de maior número de idosos.

Critérios de inclusão:

- ♦ Idosos cadastrados na área de PSF.
- ♦ Que aceitem participar do estudo.
- ♦ Residente na área adstrita no momento do estudo.
- ♦ Estarem mentalmente capaz para compreender o projeto.

Critérios de exclusão:

- ♦ Os idosos que têm deficiência mental.
- ♦ Idosos que não aceitem fazer parte da investigação.
- ♦ Idosos que durante a investigação se mudem da área adstrita

Os voluntários serão incluídos na pesquisa após o aceite do termo de consentimento livre esclarecido (anexo 1). A pesquisa será realizada em três etapas:

- ♦ Diagnóstico.
- ♦ Intervenção.
- ♦ Avaliativa

- ♦ Etapa de diagnóstico:

Um questionário será aplicado aos idosos para permitir a avaliação desta população (Anexo 2).

Após a avaliação do perfil dessa população, será projetada medida de intervenção educativa sobre o estilo de vida dos idosos, através da promoção e educação em saúde visando elevar o nível de conhecimento sobre o assunto, na população estudada.

♦ Etapa de intervenção.

O estudo será realizado com o objetivo de permitir que os idosos em relação ao estilo de vida saudável e os fatores que estão diretamente ligados a ele.

Esta formação será realizada por dois sessões de trabalho duas vezes por semana e duração de duas horas, durante 4 semanas, dirigidas pelo autor da pesquisa. As sessões serão realizadas em posto de saúde.

O questionário será aplicado na primeira e última sessão da intervenção a fim de avaliar o nível de conhecimento sobre o assunto pelo grupo de estudo a qual será aplicada.

♦ Etapa avaliativa

Aplicação do mesmo questionário, para avaliar os resultados da intervenção educativa, que uma vez preenchido tornar-se o registro primário e definitivo da investigação.

Uma avaliação qualitativa e quantitativa será feita do nível de conhecimento em ambos os momentos de investigação de acordo com a pontuação geral das questões em cada pesquisa.

Resultados Esperados

Os resultados esperados neste projeto de intervenção é melhorar o estilo de vida das pessoas idosas da comunidade de Sao Lorenço da Serra , ampliando o conhecimento, para alcançar a correta orientação e a redução da incidência de fatores de risco, diminuir as complicações das enfermidades e melhorar a qualidade de vida.

Com a realização deste estudo, esperasse mudança no conhecimento que facilitem o trabalho de prevenção na Atenção Básica de Saúde, com uma abordagem integral mais apropriado, permitindo também aumentar o caudal de conhecimento sobre comportamento de estilo de vida e os benefícios que eles trazem para a saúde do idoso, ajudando a aumentar a conscientização sobre a importância da prática responsável, que iria ou melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Referências

- ♦ Andrade Goulart F. A. Doenças crônicas não transmissíveis: estratégias de controle e desafios e para os sistemas de saúde. Ministério da saúde. Brasília-DF. 2011; (96)
- ♦ Fernández N., Clua A., Baez R. Estilos de vida, bienestar subjetivo y salud de los ancianos. Rev Cubana Med Gen Integr. [Online]. 2000 ene.-feb. 16 (1).
- ♦ Casanova Rodríguez CL. La autopercepción de la salud mental y la satisfacción vital del adulto mayor en la montaña y del longevo de procedencia rural en el territorio cienfueguero. Rev Universidad y Sociedad. 2011[citado 16 Ene 2013];3 Disponible en: <http://www.ucf.edu.cu/ojsucf/index.php/UyS/article/view/391>
- ♦ Fiúza Inácio C. C. Prevenção de queda em idosos: Possibilidades da garantia de um envelhecimento saudável. Universidade Castelo Branco Atualiza Associação Cultural. 2011.
- ♦ Lianov and M.Johnson,Physician competencies for prescribing lifestyle medicina Journal of the american medical association, vol.304, no 2, pp 202-203, 2010.
- ♦ Red Espanola de Investigación en ciencias de la Risa (REIR), Barcelona, Espana. Recibido el 7 de diciembre de 2010; aceptado el 13 de abril de 2011
- ♦ Gafas González C .La búsqueda de una longevidad satisfactoria desde la perspectiva de enfermería en la atención primaria de salud. Rev haban cienc méd La Habana [En línea] 2008[Citado 18 de Noviembre de 2008
- ♦ Romero Cabrera AJ. Perspectivas actuales en la asistencia sanitaria al adulto mayor. Rev Panam Salud Publica.2008;24(4):288-94.
- ♦ Xinia Fernández R., Ericka Méndez Ch. Poblacion y Salud en Mesoamérica: estudio de Longevidad y Envejecimiento Saludable. Rev Electronica (Costa Rica): 2007; 5(1).
- ♦ Romero Cabrera AJ. Perspectivas actuales en la asistencia sanitaria al adulto mayor. Rev Panam Salud Publica.2008;24(4):288-94.