



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MATHEUS RUIZ POLATTO

MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE NA
ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA “SETOR S”

SÃO PAULO
2020

MATHEUS RUIZ POLATTO

MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE NA
ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA “SETOR S”

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: SIMONE ALVES COTRIN MOREIRA

SÃO PAULO
2020

Resumo

Este Projeto foi desenvolvido na Estância Turística de Tupã, município da Alta Paulista, dentro da microárea da Estratégia Saúde da Família "Setor S". O trabalho da equipe tem como alvo os pacientes idosos, grupo volumoso dentro de nossa Unidade de Saúde. A escolha se deu devido a nossa dificuldade diária em conscientizar esses pacientes sobre a importância de incluir hábitos mais saudáveis na rotina. O objetivo foi colocar em prática ações visando proporcionar pequenas modificações no estilo de vida desses idosos, trazendo como resultado mais qualidade de vida a nossa população da terceira idade. As ações praticadas incluem atendimentos humanizados, sempre com um olhar atento e individualizado, procurando estabelecer vínculo e obter a confiança dos pacientes. A equipe selecionou alguns nós críticos como prioridade para o desenvolvimento das ações. Alimentação mais saudável, prática de atividade física e o autocuidado. O propósito deste Projeto é que essa mudança de hábitos seja continuada e que os familiares e/ou cuidadores dos pacientes se conscientizem dessa necessidade, sempre mostrando os reflexos positivos que isso irá trazer para o bem estar deles.

Palavra-chave

Idoso. Qualidade de Vida. Hábitos Saudáveis. Autocuidado.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A área territorial abrangida pela Estratégia Saúde da Família (ESF) onde atuo é constituída, em sua maioria, por população de baixa renda e pouca escolaridade. A predominância dos atendimentos feitos na Atenção Básica são de pacientes idosos. Muitos vivem com a família e uma minoria sozinhos. A falta de recursos financeiros e de informações acaba refletindo diretamente na qualidade de vida desses pacientes. A alimentação das famílias é pobre em nutrientes e percebem-se ainda casos de doenças relacionadas à falta de higiene básica. O trabalho duro de muitos anos na lavoura, seguindo o estilo de vida de seus ascendentes e deixando de lado hábitos saudáveis, fez com que grande parte dessa população mais idosa desenvolvesse quadros crônicos de Hipertensão e Diabetes Mellitus. O isolamento social também é bastante comum nos pacientes e contribui para o aumento da pressão arterial e a deterioração da saúde mental. A nossa dificuldade diária está na conscientização desses pacientes sobre a importância de incluir hábitos mais saudáveis em sua rotina, bem como, comprometimento com o autocuidado. Diante desse contexto, a equipe da Estratégia Saúde da Família "Setor S" (ESF) com o apoio da Secretária Municipal de Saúde, considerando a complexidade da questão, optamos por criar programas para atrair esses pacientes idosos e seus familiares e/ou cuidadores, a fim de mudar conceitos, vencer obstáculos, melhorando o cuidado e agregando mais qualidade de vida na rotina desses usuários.

ESTUDO DA LITERATURA

A população brasileira está envelhecendo. A expectativa de vida do ser humano vem aumentando cada vez mais com o passar dos anos. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2019), a expectativa de vida ao nascer em 2019 é de 80 anos para mulheres e de 73 anos para homens. Envelhecer é um processo normal, inevitável e irreversível, mas não é uma doença.

Apesar de termos o Estatuto do Idoso (2003) que garante os direitos da nossa população da terceira idade, o maior desafio encontrado na área de planejamento estratégico em promoção de saúde e prevenção de doenças para a terceira idade tem sido o trabalho de conscientização desses pacientes para hábitos de vida mais saudáveis, incluindo alimentação equilibrada, prática de atividade física e comprometimento com o autocuidado. São pacientes resistentes a mudanças.

Segundo Martins (2015), envelhecer é a simples consequência de não morrer antes do tempo. Envelhecer bem, esse sim, é o nosso grande objetivo.

O envelhecimento do ser humano é uma preocupação mundial. Esta situação gera desafios para a melhoria da qualidade de vida e do bem estar dessa população, com estratégias de promoção de saúde e de prevenção de doenças.

Se por um lado o envelhecimento populacional trouxe os benefícios de uma maior longevidade, por outro, elevou a ocorrência do perfil de morbimortalidade, caracterizado por um incremento de doenças crônico-degenerativas que necessitam de maior atenção (PAIM, 2003).

A Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa do Ministério da Saúde publicou nos anos de 2013 e 2014, o documento “Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS: proposta de Modelo de Atenção Integral”, que tem por objetivo orientar a organização do cuidado ofertado à pessoa idosa no âmbito do SUS, potencializando as ações já desenvolvidas e propondo estratégias para fortalecer a articulação, a qualificação do cuidado e a ampliação do acesso da pessoa idosa aos pontos de atenção das Redes de Atenção à Saúde. A Atenção Básica, principal porta de entrada para o SUS, apresenta-se como ordenadora do cuidado e este deve considerar as especificidades desse grupo populacional, a partir de sua capacidade funcional.

Este projeto é voltado para a população idosa adscrita na Estratégia Saúde da Família “Setor S” (ESF) e busca implantar ações multiprofissionais de acolhimento e de adesão dos pacientes idosos em atividades esportivas, recreativas e de entretenimento, orientando-os e incentivando-os a adotar hábitos mais saudáveis e também estimulando o autocuidado.

AÇÕES

Buscaremos em equipe implantar e desenvolver ações de acolhimento e adesão de pacientes idosos adscritos na microárea da Estratégia Saúde da Família (ESF) “Setor S”, visando adoção de hábitos mais saudáveis e estimulando o autocuidado. A equipe selecionou alguns nós críticos como prioridade para o desenvolvimento de ações.

1- Ter meios para uma alimentação mais saudável: a Agente Comunitária de Saúde (ACS) sugeriu que os idosos fossem sensibilizados e motivados a desenvolverem uma horta comunitária, onde os próprios pacientes e/ou seus cuidadores pudessem participar e lidar com o cultivo. Os pacientes idosos da área são, em sua maioria, lavradores aposentados e essa atividade poderia atrair essa população alvo. Uma nutricionista estaria à disposição, semanalmente, no período da manhã, para acompanhar os participantes dessa ação educativa à “Cozinha Piloto”, onde são preparados os alimentos da rede municipal de ensino, local onde os idosos e/ou seus cuidadores observariam “in loco”, como se preparar uma refeição saudável e de baixo custo. Fazendo parte da ação educativa e com o auxílio da nutricionista os participantes aprenderiam a montar pratos saudáveis, enquanto a profissional discorreria sobre os benefícios que essa atitude traria para o bem estar deles.

2 - Praticar atividade física: em nossa cidade, a Prefeitura em parceria com as Secretarias da Saúde e de Cultura, colocaram em prática o Programa “ Música na Praça “. Semanalmente, as quintas-feiras (Quinta com Arte) são disponibilizadas diversas atividades envolvendo música, arte teatral e atividade física supervisionada. Esse trabalho tem atraído a população da terceira idade. A equipe discutiu e deliberou que em contato com os organizadores, poderia ser proposto um horário reservado apenas aos idosos e/ou cuidadores. Assim, o educador físico poderia fazer um programa de exercícios específicos para os idosos e acompanhá-los mais de perto. Acontece até um “baile ao ar livre” que interessa muito a terceira idade. Durante as consultas e visitas domiciliares vamos incentivar a adesão à essa prática de recreação que além dos benefícios físicos e possibilidades de novas amizades, combate o aborrecimento pela ociosidade. O objetivo aqui é ampliar a adesão dos nossos pacientes nessa atividade, fazendo com que os idosos criem novos hábitos.

3 - Estimular o autocuidado: a saúde e a qualidade de vida do idoso é o objetivo deste trabalho, então o paciente e/ou seus cuidadores devem ser os principais interessados em comparecer às consultas médicas, odontológicas e de enfermagem agendadas pela Unidade. Além da assiduidade nas consultas, informar ao profissional sobre seu estado em geral e se houve alguma alteração no quadro clínico. Como a maioria dos pacientes da terceira idade faz uso de medicamentos diariamente, é muito importante a pontualidade e modo correto da ingestão deles. Além das orientações de rotina durante a consulta médica, percebendo que o paciente e/ou cuidador possuem pouca escolaridade e podem se confundir, foi disponibilizada uma caixa de lápis de cor com o objetivo de deixar claro os horários, através de desenhos e símbolos, facilitando para o usuário o entendimento e o correto uso dos medicamentos.

Bons hábitos de higiene é essencial para a manutenção da saúde do idoso. Em contato com a Assistente Social da Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS), em reunião informal, a equipe sugeriu que poderia ser realizada uma campanha de arrecadação de produtos de higiene pessoal que seria ofertado às famílias carentes, incentivando idosos e/ou

cuidadores a prática do asseio pessoal. A enfermeira até acrescentou que essa ação poderia ajudar muito na autoestima dos pacientes idosos se fosse incluído um produto de beleza, por exemplo, um hidratante, um batom, uma espuma de barbear, um gel pós barba.

Muitos idosos podem resistir às mudanças. É muito importante saber lidar com a teimosia típica da idade. A estratégia é cuidar com respeito, carinho, evitando embates e ordens severas. Praticar sempre atendimentos humanizados e com um olhar mais atento, formando vínculo e conseguindo a confiança desses pacientes e/ou familiares. Utilizar argumentos claros e sempre explicar os benefícios que as pequenas mudanças trarão para o bem estar deles, inclusive, demonstrando os resultados positivos da adesão ao projeto, através dos exames de rotina solicitados nas consultas.

RESULTADOS ESPERADOS

O presente Projeto de Intervenção possibilitou à equipe envolvida, obter mais conhecimento sobre o tema e, em consequência, o atendimento voltado para os pacientes da terceira idade foi melhorado. Em resposta aos cuidados da equipe, os idosos despertaram para a necessidade de hábitos mais saudáveis em sua rotina, entendendo como essa prática melhora a qualidade de vida. Trata-se de um desafio diário, já que muitos idosos resistem a mudanças de hábitos. O importante é não desistir, demonstrar carinho e cuidado, usar argumentos claros e nunca constranger ou forçar uma situação. Criar vínculo com o paciente e envolver a família quando possível, é a forma mais eficaz para atingir nosso objetivo. O propósito deste projeto é que os cuidados sejam continuados e que os familiares e/ou cuidadores dos pacientes se conscientizem da necessidade dessas mudanças e da importância de estimular os idosos a práticas mais saudáveis e o autocuidado e, assim, podermos levar mais qualidade de vida a essa população.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. Caderno de Atenção Básica n34. Brasília, DF. Ministério da Saúde, 2013/2014.

_____. **Estatuto do idoso**: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE, **Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil**. Brasília, DF, 2019.

PAIM, P. (Org.) **Estatuto do Idoso**. 1 e 2 reimpr. Brasília: Ministério da Saúde; 2003.

MARTINS, L. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Prevenção de doenças e promoção da saúde na terceira idade**. 2015.