

## Educação em Saúde como alternativa da promoção do envelhecimento saudável

*Caio Augusto Viana Noronha<sup>1</sup>, Flávio Júnio Grassini Barros de Azevedo<sup>2</sup>, Emanuela Nogueira Santos Pessanha<sup>2</sup>, Karla Janine Pinto Areas Noronha<sup>2</sup>, Carolina Magalhães dos Santos<sup>3</sup>, Ana Paula Peçanha Passos Brandão<sup>4</sup>*

(1) Aluno de Iniciação Científica do PIBIC/ISECENSA – Curso de Enfermagem; (2) Aluno Voluntário do Pibic/Isecensa; (3) Pesquisadora Colaboradora - Laboratório de Química e Biomoléculas – LAQUIBIO/ISECENSA, (4) Pesquisador Orientador - Laboratório de Estudos em Saúde Pública – LAESP/ISECENSA; – Curso de Enfermagem - Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

O decurso do envelhecimento acarreta modificações biopsicossociais no indivíduo, que estão associados a vulnerabilidade que pode levar a maior debilidade. No entanto, muitas patologias podem surgir e gerar delimitação ao idoso. A inserção da educação em saúde neste contexto é de grande importância e valia. Descrever as experiências de atividades de educação em saúde realizadas com idosos tendo como temas o Envelhecimento saudável e a promoção do Autocuidado. O presente estudo consistirá em um relato de experiência de ações educativas de um grupo de idosos moradores de um asilo do município de Campos dos Goytacazes/RJ. Esse relato acontecerá devido a prática de educação em saúde promovida por acadêmicos de Enfermagem que atuarão com os idosos, tendo como temas: o Envelhecimento Saudável e a Promoção do Autocuidado. A pesquisa será realizada com 10 idosos, de ambos os sexos, que residem no Asilo, por método de seleção aleatório por conveniência. As estratégias educativas serão realizadas com os idosos moradores do asilo em 3 encontros, 1 encontro por semana. No primeiro encontro será realizada uma entrevista com os participantes da pesquisa, contendo perguntas sobre o perfil epidemiológico. Será uma entrevista estruturada contendo perguntas de caráter semi-aberto. Esta entrevista terá duração máxima 10 minutos, e será realizada de acordo com a disponibilidade e aceitação dos idosos. Logo depois, será exibido material didático em forma de cartilha ilustrativa sobre higiene pessoal e cuidado com a pele. No segundo encontro, os acadêmicos levarão quebra cabeças e jogo da memória, despertando assim o cognitivo e interação dos participantes. No terceiro encontro do projeto abordará sobre o tema Alimentação saudável, onde será ilustrado a pirâmide nutricional do idoso. O método vivencial adotado na aplicação das estratégias educativas será de oficinas, por se tratar de uma metodologia ativa que favorece a criação de espaços para reflexão e troca de experiências, tornando o lúdico uma ferramenta para facilitar a interação e aprendizagem dos envolvidos nas atividades. O decurso do envelhecimento acarreta modificações biopsicossociais no indivíduo, que estão associados a vulnerabilidade que pode levar a maior debilidade. No entanto, muitas patologias podem surgir e gerar delimitação ao idoso. A inserção da educação em saúde neste contexto é de grande importância e valia. Pretende-se então contribuir com propostas de educação em saúde que envolvam mudanças de hábitos dos idosos e reflexão a fim de melhorar a qualidade de vida visando a garantia de um processo de envelhecimento saudável e ativo.

**Palavras-chave:** Educador; Enfermagem; Idoso

**Instituição de Fomento:** ISECENSA.

## Health Education as an alternative to promote of healthy aging

*Caio Augusto Viana Noronha<sup>1</sup>, Flávio Júnio Grassini Barros de Azevedo<sup>2</sup>, Emanuela Nogueira Santos Pessanha<sup>2</sup>, Karla Janine Pinto Areas Noronha<sup>2</sup>, Carolina Magalhães dos Santos<sup>3</sup>, Ana Paula Peçanha Passos Brandão<sup>4</sup>*

(1) Aluno de Iniciação Científica do PIBIC/ISECENSA – Curso de Enfermagem; (2) Aluno Voluntário do Pibic/Isecensa; (3) Pesquisadora Colaboradora - Laboratório de Química e Biomoléculas – LAQUIBIO/ISECENSA, (4) Pesquisador Orientador - Laboratório de Estudos em Saúde Pública – LAESP/ISECENSA; – Curso de Enfermagem - Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

The course of aging entails biopsychosocial changes in the individual, which are associated with vulnerability that can lead to greater weakness. However, many pathologies can arise and generate delimitation for the elderly. The inclusion of health education in this context is of great importance and value. To describe the experiences of health education activities carried out with the elderly on the themes of healthy aging and the promotion of self-care. This study will consist of an experience report of educational actions of a group of elderly residents of a nursing home in the municipality of Campos dos Goytacazes/RJ. This report will happen due to the practice of health education promoted by nursing students who will work with the elderly, with the following themes: Healthy Aging and the Promotion of Self-Care. The research will be carried out with 10 elderly people, of both sexes, who live in the Asylum, by random selection method for convenience. Educational strategies will be carried out with the elderly residents of the asylum in 3 meetings, 1 meeting per week. In the first meeting, an interview will be held with the research participants, containing questions about the epidemiological profile. It will be a structured interview containing semi-open questions. This interview will last a maximum of 10 minutes, and will be carried out according to the availability and acceptance of the elderly. Soon after, didactic material will be displayed in the form of an illustrative booklet on personal hygiene and skin care. In the second meeting, the academics will take puzzles and a memory game, thus awakening the cognitive and interaction of the participants. In the third meeting of the project, he will address the theme of healthy eating, where the nutritional pyramid for the elderly will be illustrated. The experiential method adopted in the application of educational strategies will be workshops, as it is an active methodology that favors the creation of spaces for reflection and exchange of experiences, making the ludic a tool to facilitate the interaction and learning of those involved in the activities. The course of aging entails biopsychosocial changes in the individual, which are associated with vulnerability that can lead to greater weakness. However, many pathologies can arise and generate delimitation to the elderly. The insertion of health education in this context is of great importance and value. Therefore, it is intended to contribute with health education proposals that involve changes in the habits of the elderly and reflection in order to improve the quality of life, aiming at guaranteeing a healthy and active aging process.

**Keywords:** Educator; Nursing; Elderly.

**Support:** ISECENSA.