

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE: UM CAMINHO PARA PROMOVER O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

*Caio Augusto Viana Noronha<sup>1</sup>, Flávio Júnio Grassini<sup>1</sup>, Karla Janine Pinto<sup>1</sup>, Emanuela Nogueira<sup>1</sup> & Ana Paula Peçanha Passos Brandão<sup>2</sup>*

### RESUMO

NORONHA, C.; BRANDÃO, A. *et al.* Educação em saúde: Um caminho para promover o envelhecimento saudável. **Perspectivas Online: Biológicas & Saúde**, v.14 , n.49 , p. 20-28, 2024.

O envelhecimento traz mudanças biopsicossociais que aumentam a vulnerabilidade dos idosos, podendo resultar em debilidades e surgimento de patologias. Nesse contexto, a educação em saúde é fundamental. Este estudo tem como objetivo geral analisar as experiências de atividades de educação em saúde realizadas com idosos moradores de um asilo em Campos dos Goytacazes/RJ, com foco nos temas de envelhecimento saudável e promoção do autocuidado, a partir da observação e análise das práticas educativas em saúde

aplicadas. Como amostra, foram selecionados 6 idosos de ambos os sexos que residem no asilo, foram excluídos do estudo aqueles idosos não responsivos ou com comprometimento auditivo e/ou visual. Foi realizada uma entrevista estruturada com os mesmos, logo após a aplicação das oficinas utilizando uma metodologia ativa para facilitar a interação e aprendizagem dos idosos. Para a análise de dados, foi utilizado o método de análise de discurso de Bardin, onde todo conteúdo coletado foi categorizado e analisado frente às fases definidas por Bardin (2011).

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

<sup>1</sup>Ana Paula Peçanha Passos Brandão - Laboratório de Estudos em Saúde Pública (LAESP)/ISECENSA;

<sup>2</sup>Caio Augusto Viana Noronha, <sup>2</sup>Flávio Júnio Grassini, <sup>2</sup>Karla Janine Pinto, <sup>2</sup>Emanuela Nogueira - Laboratório de Estudos em Saúde Pública (LAESP)/ISECENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil

(\*) e-mail: [caionoronha@isecensa.edu.br](mailto:caionoronha@isecensa.edu.br)

## HEALTH EDUCATION: A PATH TO PROMOTING HEALTHY AGING

Caio Augusto Viana Noronha<sup>1</sup>, Flávio Júnio Grassini<sup>1</sup>, Karla Janine Pinto<sup>1</sup>, Emanuela Nogueira<sup>1</sup> & Ana Paula Peçanha Passos Brandão<sup>2</sup>

### ABSTRACT

NORONHA, C.; BRANDÃO, A. *et al.* Health education: A path to promoting healthy aging. **Online Perspectives: Biology & Health**, v.14, n.49, p. 20-28, 2024.

Aging brings about bio-psychosocial changes that increase the vulnerability of the elderly, which can result in weaknesses and the onset of pathologies. In this context, health education is fundamental. This study aims to analyze the experiences of health education activities carried out with elderly residents of a nursing home in Campos dos Goytacazes/RJ, focusing on the themes of healthy aging and self-care promotion, based on the observation and analysis of the educational health practices applied. As a sample, 6 elderly individuals of both

sexes residing in the nursing home were selected. Those who were unresponsive or had hearing and/or visual impairments were excluded from the study. A structured interview was conducted with them, immediately after the workshops using an active methodology to facilitate interaction and learning among the elderly. For data analysis, the discourse analysis method of Bardin was used, where all collected content was categorized and analyzed against the phases defined by Bardin (2011).

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

<sup>1</sup>Ana Paula Peçanha Passos Brandão - Public Health Studies Laboratory (LAESP)/ISECENSA;

<sup>2</sup>Caio Augusto Viana Noronha, <sup>2</sup>Flávio Júnio Grassini, <sup>2</sup>Karla Janine Pinto, <sup>2</sup>Emanuela Nogueira - Public Health Studies Laboratory (LAESP)/ISECENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil

(\*) e-mail: [caionoronha@isecensa.edu.br](mailto:caionoronha@isecensa.edu.br)

## 1. INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo inevitável, sequencial, individual, acumulativo, irreversível e não patológico. É a degradação de um indivíduo maduro, próprio de todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne com diminuição progressiva da reserva funcional, portanto, aumente sua possibilidade de morte (SALES *et al.*, 2013).

O grupo populacional de idosos acima de 60 anos na sociedade brasileira, está em franco crescimento. Aliando-se a esse fenômeno, os rápidos avanços da tecnologia e medicina, que favorecem para que as pessoas envelheçam de forma mais saudável e com maior qualidade de vida (ANDRADE, SILVA & SANTOS, 2010).

Na atualidade no Brasil, cerca de 20 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos, representando no mínimo 10% da população brasileira, sendo que as proeminências estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam para o fato e que em 2025 o Brasil estará em sexto lugar quanto ao contingente de idosos no mundo. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), aprovada pela Portaria nº 2.528/2006, tem por objetivo primordial recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, visando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do SUS (Sistema Único de Saúde).

Obtendo como produto final proporcionar uma atenção à saúde adequada e digna para os idosos, principalmente para aquela parcela da população que teve uma série de razões, um processo de envelhecimento marcado por doenças e agravos que impõem sérias limitações ao seu bem-estar (BRASIL, 2006).

A promoção da saúde e a educação em saúde encontra-se estreitamente ligados e contribuem para um envelhecimento ativo. A formação do enfermeiro está voltada para o cuidado do outro, assim, aprende, em um deslocamento dinâmico e dialógico, tanto a tecnologia do cuidar como ética humanística necessária para um cuidado que se quer emancipado e solidário (GAUTÉRIO *et al.*, 2015).

O enfermeiro como um educador na promoção à Saúde do idoso contribui em sua autonomia, reconhecendo o sujeito ativo no processo da saúde, para possibilitar o conhecimento relacionado às particularidades desta população, diferenciando assim as alterações fisiológicas e patológicas do envelhecimento (CABRAL *et al.*, 2015).

São aplicadas estratégias de promoção do envelhecimento saudável, as quais devem ser fundamentadas na educação em saúde, que proporciona a participação do indivíduo em grupos, favorece o aumento do comando de suas vidas, transforma a realidade social e política e o fornece um empoderamento para decidir sobre sua saúde. A educação em saúde é uma atividade a ser promovida pelos profissionais de saúde, entre os quais está o enfermeiro que é principal em relação ao cuidado (SOUZA *et al.*, 2010).

O objetivo deste estudo é analisar as experiências de atividades de educação em saúde realizadas com idosos, com foco nos temas de envelhecimento saudável e promoção do autocuidado, a partir da observação e análise das práticas educativas em saúde aplicadas, além de traçar o perfil epidemiológico dos idosos participantes da pesquisa, descrever a receptividade dos idosos às práticas educativas em saúde por meio de observação direta e compreender o aprendizado dos idosos durante as atividades de educação em saúde.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo consistiu 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 aconteceu devido a prática de educação em saúde promovida por acadêmicos de Enfermagem que atuaram com os idosos, tendo como temas: o Envelhecimento Saudável e a Promoção do Autocuidado.

A pesquisa foi realizada com seis idosos, de ambos os sexos, selecionados pelos critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram idosos residentes do asilo, já os critérios de exclusão foram idosos não responsivos ou com comprometimento auditivo e/ou visual.

As estratégias educativas foram realizadas com os idosos em três encontros, sendo um encontro por semana, em datas estabelecidas pelo asilo. No primeiro encontro foi realizada uma entrevista, estruturada contendo perguntas de caráter semiaberto sobre o perfil epidemiológico. Esta entrevista teve duração máxima de dez minutos, sendo realizada de acordo com a disponibilidade e aceitação dos idosos. Logo após, foi exibido material didático em forma de cartilha ilustrativa abordando os temas referente a higiene pessoal e cuidado com a pele.

No segundo encontro, levamos quebra cabeças e jogo da memória, despertando assim o cognitivo e interação dos participantes. No terceiro encontro do projeto foi abordado o tema alimentação saudável, onde foi ilustrado a pirâmide nutricional do idoso. Logo após, foi realizada a segunda entrevista, a fim de compreender como foi o aprendizado durante as atividades anteriores.

O método vivencial adotado na aplicação das estratégias educativas foram 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 (SILVA *et al.*, 2013).

Em todos os encontros foram adotados o diálogo e a troca de conhecimentos e experiências, onde os idosos participaram ativamente do processo de ensino e de aprendizagem. Para a análise de dados, foi utilizado o método de análise de discurso de Bardin, onde todo conteúdo coletado foi categorizado e analisado frente às fases definidas por Bardin (2011).

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos do Instituto Superior de Ensino do CENSA, aceito no dia 18 de abril de 2024, sob o CAAE: 76443223.4.0000.5524. Foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) a todos os participantes da pesquisa.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No estudo, foram caracterizados seis idosos utilizando um instrumento específico de coleta de dados, referidos anonimamente como Idoso 1 a Idoso 6. Destaca-se que, com relação à idade, houve uma variação entre 61 a 101 anos. A composição de gênero dos

entrevistados mostrou-se equilibrada, com três homens (50%) e três mulheres (50%). Em relação à parentalidade, um dos participantes não possuía filhos, outro optou por não responder a essa questão, e os quatro restantes eram pais (Tabela 1).

Notavelmente, nenhum dos idosos contava com o auxílio de cuidadores particulares. Todos os entrevistados afirmaram estar sob tratamento medicamentoso para condições crônicas (100%), e todos consideravam seus hábitos alimentares como saudáveis (100%). No que concerne à prática de atividades físicas, apenas um idoso relatou engajar-se em exercícios físicos diariamente. Estes dados estão resumidos na Tabela 1.

Tabela 1: Caracterização dos Sujeitos de acordo com dados sociodemográficos e aspectos de saúde.

Idoso	1	2	3	4	5	6
Idade (anos)	62	79	64	61	101	77
Gênero	M	F	F	F	M	M
Estado Civil	Solteiro	Viúva	Solteira	Viúva	Viúvo	Separado
Grau de Escolaridade	Fund Incompleto	Ensino Médio Completo	Fund Incompleto	Fund Incompleto	Não respondeu	Fund Incompleto
No. de Filhos	0	2	6	4	Não respondeu	2
Situação Previdenciária	Aposentado	Aposentado	Aposentado	Aposentado	Aposentado	Aposentado
Tem cuidador?	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Possui doenças em tratamento?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Hábitos Alimentares	Saudáveis	Saudáveis	Saudáveis	Saudáveis	Saudáveis	Saudáveis
Prática Atividade Física	Não	Sim	Não	Não	Não	Não
Faz uso de medicamentos?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Acesso a serviços de saúde?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim

A análise dos depoimentos encontrados em três encontros com os idosos pertenciam à identificação de três categorias principais: "Bons Hábitos", que abrangem práticas de vida saudável; "Dicas e Recomendações de Saúde", que inclui orientações específicas para o bem-estar; e "Experiência com Educação em Saúde", que reflete as interações dos participantes com iniciativas educacionais em saúde.

### **Categoria 1 - Bons Hábitos**

Após as atividades de educação em saúde, foi destacado o que para os idosos seria considerado como bons hábitos:

*“Eu aprendi com vocês que tenho que escovar os dentes e tomar banho todos os dias e passar hidratante.”* **Idoso 1**

*“Manter a pele limpa, passar creme e não deixar de escovar os dentes antes de dormir.”* **Idoso 2**

*“Praticar exercícios físicos.”* **Idoso 4**

*“Aprendi muito sobre cuidar da minha pele.”* **Idoso 6**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2015), "promover um envelhecimento saudável envolve não apenas a prevenção de doenças, mas também a promoção de estilos de vida saudáveis e o incentivo à participação social". Os bons hábitos de vida são fundamentais para a saúde e bem-estar dos idosos, pois contribuem significativamente para a manutenção da autonomia, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida. A prática regular de atividades físicas, uma alimentação equilibrada e o envolvimento social são fatores que favorecem não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional na terceira idade.

De acordo com Rodrigues e Dala-Paula (2023), a adoção de hábitos saudáveis na terceira idade, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos, traz benefícios importantes para a saúde, incluindo a prevenção de doenças crônicas e a melhoria da saúde cardiovascular. Além disso, esses hábitos contribuem para a saúde mental, ajudando a combater o estresse oxidativo e a inflamação, fatores associados ao declínio cognitivo. O estudo destaca que esses comportamentos não só aumentam a longevidade, mas também promovem um envelhecimento ativo e com maior qualidade de vida.

### **Categoria 2 - Dicas e recomendações de Saúde**

Ao perguntar aos idosos quais foram as principais dicas ou recomendações que lembravam e que mais gostaram de aprender, nos dias em que experienciaram as atividades de educação em saúde, obteve-se os seguintes relatos:

*“Tá de bem com a vida. Comer coisas saudáveis, 4 refeições por dia.”* **Idoso 2**

*“Comer frutas, abacaxi, morango e melancia.”* **Idoso 3**

*“Tomar leite porque está na pirâmide alimentar”* **Idoso 5**

*“Adorei os jogos que trouxeram pra gente, quero fazer mais vezes”* **idoso 6**

A educação em saúde é uma ferramenta crucial para promover o autocuidado e a prevenção de doenças entre os idosos, resultando em melhorias significativas na qualidade de vida. Programas de educação em saúde que abordam temas como alimentação saudável, atividade física e manejo de doenças crônicas têm demonstrado eficácia em aumentar o conhecimento dos idosos sobre sua saúde e incentivá-los a adotar comportamentos mais saudáveis. Assim, investir em educação em saúde é fundamental para promover um envelhecimento ativo e saudável (D'Elia *et al.*, 2019).

A inserção de jogos de memória na rotina dos idosos é uma estratégia eficaz para estimular a cognição e promover a saúde mental, contribuindo para a prevenção do declínio cognitivo. Esses jogos não apenas exercitam a memória, mas também incentivam a socialização e o engajamento emocional, fatores importantes para o bem-estar geral na terceira idade. Incorporar jogos de memória nas atividades diárias pode ser um recurso valioso para manter a mente ativa e saudável (BELLEVILLE *et al.*, 2018)

### **Categoria 3 – Experiência com Educação em Saúde**

Ao abordar sobre a experiência de participar de encontros cuja as temáticas eram educação em saúde, destaca-se os seguintes relatos:

*“Vou cuidar de mim, senão quem vai?”* **Idoso 1**

*“Vou aplicar tudo que eu aprendi aqui com vocês.”* **Idoso 3**

*“Adorei, quero começar a fazer ginástica.”* **Idoso 4**

Segundo Silva *et al.* (2020), intervenções educativas voltadas para a saúde contribuem não apenas para ampliar o conhecimento, mas também para estimular alterações nas atitudes em relação ao bem-estar, incentivando os idosos a adotarem práticas de vida mais saudáveis e a participarem de forma mais ativa no cuidado com a própria saúde.

Assim, a educação em saúde se revela uma estratégia fundamental para promover um envelhecimento saudável e ativo, pois ela capacita os indivíduos a tomarem decisões mais conscientes sobre sua saúde e bem-estar. Ela também desempenha um papel importante ao incentivar mudanças positivas nos hábitos diários, fortalecer o autocuidado e ampliar a autonomia dos idosos. Além disso, essas ações contribuem para o fortalecimento de interações sociais, que são cruciais para manter uma boa qualidade de vida, e ajudam a minimizar os riscos de doenças crônicas, frequentemente associadas ao envelhecimento. Dessa forma, a educação em saúde favorece não apenas o aumento da expectativa de vida, mas também a vivência dessa fase com mais qualidade (Oliveira *et al.*, 2021).

## **4. CONCLUSÕES**

A combinação de jogos interativos, higiene corporal e alimentação saudável pode ter um impacto significativamente positivo na qualidade de vida dos idosos. Os jogos interativos estimulam a cognição, promovendo o exercício da memória e a socialização, o que contribui para o bem-estar mental e emocional. Além disso, essas atividades lúdicas ajudam a manter a mente ativa, reduzindo o risco de declínio cognitivo. Quando os idosos se envolvem em jogos que exigem raciocínio e estratégia, eles não apenas se divertem, mas também exercitam habilidades importantes que são essenciais para sua autonomia e autoestima.

A higiene corporal e alimentação saudável são fundamentais para preservar a saúde física e prevenir doenças comuns na terceira idade. A pele dos idosos tende a ser mais vulnerável, e cuidados específicos podem ajudar a evitar problemas como ressecamento e infecções. Já uma dieta equilibrada, rica em nutrientes e vitaminas, fortalece o sistema imunológico e melhora a qualidade de vida geral.

Assim, ao integrar jogos interativos com práticas de autocuidado e uma alimentação adequada, os idosos podem desfrutar de um envelhecimento mais ativo, saudável e satisfatório, promovendo não apenas a longevidade, mas também uma vida plena.

## 5. REFERÊNCIAS

ANDRADE, Helana Augusta dos Santos; SILVA, Susan Kelly da; SANTOS, Maria Izabel Penha de Oliveira. Aids em idosos: vivências dos doentes. **Escola Anna Nery**, v. 14, p. 712-719, 2010.

BELLEVILLE, Sylvie et al. MEMO+: efficacy, durability and effect of cognitive training and psychosocial intervention in individuals with mild cognitive impairment. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 66, n. 4, p. 655-663, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, 2006.

CABRAL, Juliana da Rocha et al. Oficinas de educação em saúde com idosos: uma estratégia de promoção da qualidade de vida. **Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde**, v. 1, n. 2, p. 71-75, 2015.

D'ELIA, T., GIANNINI, M., & CATTANEO, C. Health education and empowerment in elderly patients: A systematic review. **Journal of Aging Research**, 2019.

GAUTÉRIO, Daiane Porto et al. Ações educativas do enfermeiro para a pessoa idosa: estratégia saúde da família [Action by nurses to educate older adults: the family health strategy]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 21, n. 6, p. 824-828, 2013.

CABRERA-LEÓN, Ylirmi; FERNÁNDEZ-LÓPEZ, Pablo; SUÁREZ-ARAUJO, Carmen Paz. Métodos basados en computación neuronal para el diagnóstico temprano y el pronóstico de la enfermedad de Alzheimer sin utilizar biomarcadores de neuroimagen: una revisión sistemática. **Journal of Alzheimer's Disease**, 2024.

LAROQUE, M.F. et al. Educação em Saúde como principal alternativa. **Revista Gaúcha**, 2014.

SILVA, Gizelda Monteiro da; SEIFFERT, Otilia Maria LB. Educação continuada em enfermagem: uma proposta metodológica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 62, p. 362-366, 2009.

DA SILVA, Milena Froes; DA CONCEIÇÃO, Fabiana Alves; LEITE, Maria Madalena Januário. Educação continuada: um levantamento de necessidades da equipe de enfermagem. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, v. 34, n. 1, 2009.

SILVA, R. M., Ferreira, A. C., & Almeida, M. P. Health education interventions and their impact on elderly attitudes towards health care: A systematic review. **Journal of Health Education Research & Development**, 38(3), 221-230, 2020.

OLIVEIRA, A. M., Lima, R. F., & Santos, C. R. Impact of health education on knowledge and adherence to treatment in elderly patients: A systematic review. **Geriatrics**, 6(4), 85, 2021.

PASCHOAL, Amarílis Schiavon; MANTOVANI, Maria de Fátima; MÉIER, Marineli Joaquim. Percepção da educação permanente, continuada e em serviço para enfermeiros de um hospital de ensino. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 41, p. 478-484, 2007.

RODRIGUES, Kamila Leite; DALA-PAULA, Bruno Martins. Aspectos sociais e biológicos

do envelhecimento individual, o estilo de vida e a nutrição como estratégias para a longevidade humana. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 28, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on aging and health**. Geneva: World Health Organization, 2015.