

PROMOVENDO A SAÚDE DE IDOSOS: REFLEXÕES SOBRE O VIVER SAUDÁVEL DIANTE DA HIPERTENSÃO E DA DIABETES

Emanuely Luize Martins¹

Bruna Laís Hardt²

Carolina Marostica (apresentadora)³

Gabriela Soares⁴

Beatriz Bertoncello⁵

Jeane Barros de Souza⁶

Eixo 3: Saberes e práticas de atenção à saúde.

Resumo: A educação em saúde é importante para promover a qualidade de vida na comunidade, visando discutir sobre temas que devem ser planejados conforme as necessidades da população assistida. Durante atividades teórico práticas, do 6º período de enfermagem, da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS, surgiu a oportunidade e necessidade de realizar atividade educativa com o grupo de hipertensos e diabéticos, do bairro Jardim América, no município de Chapecó/SC, no segundo semestre de 2017. Neste contexto, tem-se como objetivo compartilhar a experiência das acadêmicas de enfermagem, na realização de uma atividade educativa para idosos hipertensos e diabéticos. Para tanto, as acadêmicas iniciaram o planejamento da educação em saúde, escolhendo temáticas a serem trabalhadas quanto ao viver saudável diante da hipertensão e diabetes. Foram confeccionados convites e entregues na comunidade com o apoio das agentes comunitárias de saúde do bairro.

¹Acadêmica da sexta fase do curso de graduação em enfermagem, da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, campus Chapecó-SC, martins.emanuely1@gmail.com

²Acadêmica da sexta fase do curso de graduação em enfermagem, da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, campus Chapecó-SC, bruninha-laishardt@hotmail.com

³Acadêmica da sexta fase do curso de graduação em enfermagem, da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, campus Chapecó-SC, bruninha-laishardt@hotmail.com

⁴Acadêmica da sexta fase do curso de graduação em enfermagem, da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, campus Chapecó-SC, gabrielaohana96@gmail.com

⁵Acadêmica da sexta fase do curso de graduação em enfermagem, da Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, campus Chapecó-SC, beatriz13bertoncello@gmail.com

⁶Doutora. Docente do curso de bacharelado em Enfermagem na Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, Campus Chapecó-SC, jeane.silva@uffs.edu.br

A partir de então, com direcionamento da docente responsável pelo grupo de estudantes, optou-se por realizar reflexões sobre uma vida saudável, compartilhando acerca da importância de realizar exercícios físicos, bem como sobre os benefícios de uma dieta hipossódica e hipoglicêmica. O encontro aconteceu no salão paroquial de uma igreja do bairro, no período vespertino, contando com aproximadamente 20 idosos, que mesmo diante da intensa chuva, saíram de suas casas para participar. Os idosos sentaram-se em círculos e de forma informal e descontraída, foi discutido as temáticas propostas, com intensa participação dos envolvidos, que tiveram a oportunidade de expor suas vivências e cuidados quanto a alimentação saudável e prática de exercícios físicos. Após, foi apresentada uma receita de um bolo de maçã, com ingredientes saudáveis, saboroso e de baixo custo, e também de um chá de uso fitoterápico, cuja planta denomina-se de Melão São Caetano, com o intuito de agregar métodos complementares de cuidados não complementares, onde todos tiveram a oportunidade de degustar o bolo e o chá, que foram aprovados pelos participantes. Ao término da atividade educativa, todos os idosos foram convidados a aferir a pressão arterial e a realizar o cálculo do IMC, com verificação do peso e altura. A realização da atividade foi de grande importância para os idosos, que participaram ativamente de todo o processo. Para as estudantes de enfermagem contribuiu intensamente para a formação acadêmica, pois além de proporcionar a necessidade do estudo das patologias envolvidas, também foi um rico momento de estabelecer parcerias com os profissionais da Saúde da Família e com a comunidade, tendo ainda a oportunidade de desenvolver a criatividade, o trabalho em equipe e diminuir a timidez ao falar em público. Por fim, a realização de educação em saúde acarreta benefícios para o público assistido, como também para os acadêmicos envolvidos no processo, sendo um rico momento de empoderamento da comunidade para o autocuidado.

Palavras-chave: Idosos; Educação em saúde; Promoção da saúde; Hipertensão; Diabetes.