

12 - 1 | 2024

Ações assistenciais de promoção do envelhecimento saudável em uma estratégia saúde da família, na perspectiva da pessoa idosa

Assistance actions to promote healthy aging in a Family Health Strategy, from the perspective of the elderly

Ernandes Gonçalves Dias | Bruna Thais Antunes Correia | Mariana Sousa Almeida | Lyliane Martins Campos | Maiza Barbosa Caldeira

Versão eletrônica

URL: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/> ISSN: 2182-9608

Data de publicação: 08-08-2024 Páginas: 12

Editor

Revista UI_IPSantarém

Referência eletrônica

Dias, E. G.; Correia, B. T. A.; Almeida M. A.; Campos, L. M.; Caldeira, M. B.. (2024). Ações assistenciais de promoção do envelhecimento saudável em uma estratégia saúde da família, na perspectiva da pessoa idosa. *Revista da UI_IPSantarém*. 12(1), e35194. <https://doi.org/10.25746/ruiips.v12.i1.35194>

AÇÕES ASSISTENCIAIS DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL EM UMA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA, NA PERSPECTIVA DA PESSOA IDOSA

**Assistance actions to promote healthy aging in a Family Health Strategy, from the
perspective of the elderly**

Ernandes Gonçalves Dias

Faculdade Verde Norte (Favenorte), Brasil

ernandesgdias@yahoo.com.br | ORCID: 0000-0003-4126-9383

Bruna Thais Antunes Correia

Faculdade Verde Norte (Favenorte), Brasil

brunathaismoa@gmail.com | ORCID: 0000-0001-9210-8382

Mariana Sousa Almeida

Faculdade Verde Norte (Favenorte), Brasil

marianasouzamav@gmail.com | ORCID: 0000-0003-4859-6125

Lyliane Martins Campos

Faculdade Verde Norte (Favenorte), Brasil

lyliport@gmail.com | ORCID: 0000-0002-9476-2377

Maiza Barbosa Caldeira

Faculdade Verde Norte (Favenorte), Brasil

maizacaldeira@yahoo.com.br | ORCID: 0000-0001-5444-6372

RESUMO

Introdução: Com o aumento da longevidade, os serviços de saúde, em especial de Atenção Primária à Saúde, devem se estruturar para cada vez mais para absorver as demandas do envelhecimento e trabalhar no sentido de promovê-lo de maneira eficiente. **Objetivo:** Identificar as ações assistenciais de promoção do envelhecimento saudável em uma Estratégia Saúde da Família de um município do Norte de Minas Gerais, Brasil, na perspectiva da pessoa idosa. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo com dados coletados no período de agosto a setembro de

2022 e analisados mediante Análise Temática. **Resultados:** O estudo foi realizado com 16 pessoas idosas. As ações ofertadas incluem o atendimento clínico dos profissionais de saúde e as ações educativas coletivas, apoiadas pelo uso das tecnologias, em rodas de conversas e com o uso de aplicativos de mensagens para orientar a pessoa idosa. **Conclusão:** As ações devem ser ampliadas em relação à variedade de serviços disponibilizados para contemplar todas as variáveis da percepção da pessoa idosa sobre suas necessidades, de modo que a assistência seja integral.

Palavras-chave: Envelhecimento, Envelhecimento Saudável, Saúde do Idoso.

ABSTRACT

Introduction: With increasing longevity, health services, especially Primary Health Care, must be structured to increasingly absorb the demands of aging and work towards promoting it efficiently. **Objective:** To identify care actions to promote healthy aging in a Family Health Strategy in a municipality in the North of Minas Gerais, Brazil, from the perspective of elderly people. **Method:** This is a descriptive, qualitative study with data collected from August to September 2022 and analyzed using Thematic Analysis. **Results:** The study was carried out with 16 elderly people. The actions offered include clinical care from health professionals and collective educational actions supported by the use of technology, in conversation circles and the use of messaging applications to guide the elderly person. **Conclusion:** Actions must be expanded in relation to the variety of services made available to cover all the variables of the elderly person's perception of their needs, so that assistance is comprehensive.

Keywords: Aging, Healthy Aging, Health of the Elderly.

1 INTRODUÇÃO

Uma das maiores conquistas da humanidade no século XX foi o aumento da longevidade, que veio acompanhada por melhorias nos parâmetros de saúde da população, embora esteja longe de ser distribuída de forma equitativa entre países (Veras & Oliveira, 2018).

No século XXI, o envelhecimento populacional é um dos fenômenos mais significativos e desafiantes. A redução da mortalidade e a elevação da expectativa de vida contribuíram para o aumento do grupo das pessoas idosas (Souza et al., 2018). O Censo Demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), realizado em 2022, identificou que a população de pessoas idosas residente no Brasil era de 32.113.490 pessoas, isso representa um crescimento de 56,0% em relação àquela recenseada em 2010 (Correa & Justo, 2021).

Ao mesmo tempo em que a longevidade é uma das grandes conquistas da sociedade, ela também é representada, no parâmetro internacional capitalista, como um ônus considerável para a população e o Estado. Recentemente, o cenário de pandemia causada pelo novo coronavírus intensificou esse paradoxo, visto que as pessoas idosas foram classificadas como grupo de risco para a infecção e, conseqüentemente, demandou maior investimento para proteção (IBGE, 2023).

No Brasil, a Lei 10.741/03, conhecida como Estatuto da Pessoa Idosa, regula os direitos das pessoas idosas. Entre esses direitos, assegura-se a atenção integral à saúde por intermédio do Sistema Único de Saúde (SUS) e garante-lhes acesso universal e igualitário a um conjunto articulado e contínuo de ações e serviços para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde (Brasil, 2003).

É importante ressaltar a necessidade de envelhecer com saúde, pois, com o crescimento expressivo da população idosa, a Atenção Primária de Saúde (APS) pode não conseguir suprir todas as demandas. Atualmente, as necessidades de saúde das pessoas idosas exigem dos serviços de APS sejam capazes de responder de maneira adequada, não apenas no que se refere à prevenção e controle de doenças, mas também na promoção de um envelhecimento saudável (Schenker & Costa, 2019).

Nesse contexto, os serviços de APS brasileiros, implementados pelas Estratégias Saúde da Família (ESF), devem desenvolver ações de promoção da saúde que perpassam pelos princípios da

interdisciplinaridade, intersetorialidade, inclusão, equidade, engajamento social, autonomia, empoderamento e os valores de corresponsabilidade, justiça social, humanidade cultural e inclusão social (Ribeiro & Scatena, 2019).

A ESF deve trabalhar para preservar a capacidade funcional das pessoas idosas e promover sua autonomia. Além disso, deve contribuir para a redução da ocorrência de condições crônicas durante este período da vida e prevenir os graus de incapacidade associados ao envelhecimento (Veras & Oliveira, 2018).

Dessa forma, a motivação para a escolha dessa abordagem se deu a partir de experiências com o trabalho com pessoas idosas durante a graduação em Enfermagem, nas quais se observou a importância de a equipe realizar ações de promoção do envelhecimento saudável que proporcionem qualidade de vida a essas pessoas. Assim, o estudo tem como questão norteadora: quais são as ações assistenciais de promoção do envelhecimento saudável realizadas pelos profissionais de saúde em uma ESF de um município do Norte de Minas Gerais, Brasil, na perspectiva da pessoa idosa?

Compreender a perspectiva da pessoa idosa na promoção do envelhecimento saudável vai além de entender seus problemas e limitações; refere-se, sobretudo, a um reconhecimento contínuo da importância da sua participação ativa e saudável na sociedade. Assim sendo, este estudo tem como objetivo identificar as ações assistenciais de promoção do envelhecimento saudável em uma ESF de um município do Norte de Minas Gerais, Brasil, na perspectiva da pessoa idosa.

2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo, etnográfico e descritivo, que adotou as Diretrizes de Critérios Consolidados para Relatos de Pesquisa Qualitativa (COREQ) para a condução do estudo (Tong, Sainsburg, & Craig, 2007). Foram considerados elegíveis para participar do estudo pessoas idosas (≥ 60 anos) cadastradas em uma ESF de um município do Norte de Minas Gerais, cognitivamente capazes de responder a uma entrevista.

A abordagem qualitativa permite analisar os dados de um ponto de vista social, tanto individual quanto coletivamente. Nesse tipo de pesquisa, a intuição do pesquisador é essencial para observar e analisar os dados de maneira coerente com os objetivos propostos. A pesquisa qualitativa é útil para avaliar experiências e refletir sobre elas até alcançar uma interpretação (Dias, 2020). A etnografia, por sua vez, estuda predominantemente os padrões mais previsíveis das percepções e comportamentos manifestos na rotina diária dos sujeitos estudados (Mattos, 2011).

A pesquisa descritiva baseia-se na identificação, registro, análise e descrição de processos e fenômenos de forma que possibilite novas perspectivas sobre determinada realidade e características de um grupo. O foco está na coleta de dados de maneira descritiva e minuciosa sobre o objeto de estudo (Gerhardt & Silveira, 2009).

O município onde o estudo foi realizado é de pequeno porte, com uma população estimada de 12.038 habitantes (IBGE, 2022). A rede de serviços da APS conta com três Unidade de Saúde da Família (USF) na zona rural e quatro na zona urbana. As ESF cobrem 100% da população do município. A ESF estudada possui 2.949 pessoas cadastradas, das quais 476 são idosas.

Para identificar as pessoas idosas, foi solicitado à enfermeira acesso ao cadastro dessas pessoas na ESF. A partir desse cadastro, foram extraídos aleatoriamente os dados de nome, endereço e contato telefônico para sondagem quanto ao interesse em participar do estudo e agendamento da coleta de dados. Foram excluídas as pessoas idosas selecionadas não localizadas em até três tentativas de contato.

Como instrumento de coleta e captura do empírico, foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturado, elaborado pelos pesquisadores, composto por questões objetivas (caracterização socioeconômica) e subjetivas (identificação das ações assistenciais de promoção do envelhecimento saudável). As questões norteadoras do roteiro de entrevistas foram: o que você entende ser necessário para envelhecer de forma saudável? Como os profissionais de saúde podem colaborar na promoção do envelhecimento saudável? Que ações realizadas na ESF promovem o envelhecimento saudável?

Os dados foram coletados por duas pesquisadoras, graduandas em enfermagem, treinadas previamente, no período de agosto a setembro de 2022. As entrevistas foram realizadas individualmente com as pessoas idosas em seus domicílios, com duração média de 20 minutos. A coleta de dados continuou até que se alcançou um padrão consistente de respostas entre os informantes. Durante as coletas de dados, foram adotados cuidados como uso de máscara, distanciamento e álcool em gel 70%, a fim de garantir a segurança de todos os envolvidos em função da pandemia causada pelo novo coronavírus.

O conteúdo das entrevistas foi gravado em áudio por um aplicativo de voz, posteriormente, transcrito na íntegra. As transcrições foram apresentadas aos informantes para validação. Os dados foram então categorizados e organizados em uma planilha de textos, sendo analisados por meio da “Análise Temática”. As etapas seguidas para essa análise incluíram: familiarização com os dados, geração códigos iniciais, busca por temas, revisão de temas, definição e nomeação dos temas, e produção do relatório (Braun & Clarke, 2006).

Tema	Núcleo de sentido	Núcleo de registro	Fragmento
Necessidades da pessoa idosa para promoção do envelhecimento saudável.	Atividade física, alimentação adequada e qualidade de sono.	Orelina, 87, relata que para envelhecer com saúde é preciso praticar atividade física, alimentar-se de forma adequada e dormir nos horários certos.	[...] Quando eu podia eu caminhava e me ajudava muito. Pra envelhecer bem, é preciso viver bem, alimentar bem, [...], dormir bem, não passar da hora de dormir [...]. Orelina, 87.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Quadro 1. Exemplo da matriz de análise de dados.

Na Análise Temática do material empírico, neste caso as entrevistas, o pesquisador deve manter-se isento de preconceitos ao analisar o conteúdo e buscar identificar as convergências, as divergências e os aspectos inusitados do material sob análise (Dias & Mishima, 2023).

Para preservar a identidade dos informantes, seus nomes foram substituídos por pseudônimos acompanhados de um número cardinal que indica suas respectivas idades, na apresentação do conteúdo.

Quanto aos aspectos éticos vale ressaltar que este estudo seguiu os padrões de ética em pesquisa, os procedimentos metodológicos obedeceram aos pressupostos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto de pesquisa do estudo foi submetido ao instrumento de autoavaliação de projetos de pesquisa que envolvem seres humanos de Dias (2020) e a avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, sendo aprovado pelo Parecer Consubstanciado número 5.531.502, CAAE: 59832322.2.0000.5146 e os informantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O material empírico resultou em dois temas para análise: “Necessidades da pessoa idosa para promoção do envelhecimento saudável” e “Ações de saúde para a promoção do envelhecimento saudável”.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

3.1 Caracterização dos informantes

O estudo foi realizado com 16 pessoas idosas, com idade entre 60 e 87 anos, sendo 14 mulheres e dois homens. A renda dos informantes era de R\$1.212, eram majoritariamente casados, de cor parda, com baixa escolaridade (ensino fundamental incompleto) e portadores de alguma condição crônica de saúde, com prevalência de hipertensão e diabetes.

3.2 Necessidades da pessoa idosa para promoção do envelhecimento saudável

Este tema aborda as necessidades que as pessoas idosas percebem como essenciais para envelhecer de forma saudável. Sua importância reside em facilitar a compressão da identificação das ações que as pessoas idosas identificam como realizadas pela equipe da ESF para promoção do envelhecimento saudável.

Os informantes compreendem que, para promoção do envelhecimento saudável e preservação da saúde, é necessário ter acesso a alimentação saudável a cada três horas, garantir um sono e repouso adequados, praticar atividade física regularmente, exercitar a memória com jogos e fazer uso correto das medicações prescritas.

Tem que tomar os medicamentos [...] tomar tudo certinho que nem eu tomo [...] não sinto nada mais, minha pressão controlou [...]. Fátima, 68.

[...] é tomar os remédios na hora certa e também a alimentação, alimentação faz parte porque é muito bom a gente alimentar bem [...] alimentar de 3 em 3 horas, coisas saudáveis [...] faz parte que a gente tenha uma vida saudável dormir direitinho a noite toda [...]. Cleusa, 64.

[...] fazer uma atividade física, pra ajudar nos nervos, na coluna... ficar mais forte. Laura, 87.

[...] trabalhar minha memória com leituras, trabalhar minha memória com joguinho, isso vai me ajudar a envelhecer saudável. Cleide, 60.

É fundamental que a pessoa idosa se alimente corretamente, em horários certos, com alimentos de boa procedência, preferencialmente os orgânicos e naturais. A combinação de uma alimentação saudável com a prática de atividade física constitui os pilares essenciais para envelhecer com saúde e manter-se ativo (Camandaroba, 2022).

O exercício físico produz uma melhora da capacidade física da pessoa idosa. Na velhice, a atividade física é importante, pois cria um clima descontraído, melhora as articulações, aumenta o tônus muscular, proporciona disposição para as atividades diárias, promove o bem-estar físico, a autoestima e o fortalecimento muscular (Santana & Aoyama, 2020).

É importante lembrar que um envelhecimento saudável é baseado na capacidade do indivíduo em desempenhar as atividades diárias com independência e autonomia. O conhecimento das condições da memória da pessoa idosa pode permitir que familiares, profissionais, entidades e o poder público possam implementar ações de promoção da saúde cognitiva e, se necessário, reabilitação cognitiva (Bernardes, 2020).

Um estudo realizado com 13 pessoas idosas no Paraná, buscou analisar o desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo na perspectiva da pessoa idosa e elucidou que este vivencia uma rotina limitada às necessidades biológicas, em detrimento de estímulos das funções cognitivas. No entanto, a estimulação cognitiva é necessária para alcançar a integralidade da assistência à pessoa idosa (Mariano et al., 2020).

O cérebro precisa de estimulações diariamente para manter sua atividade e não prejudicar a aquisição e evocação de memórias. Um exemplo de como promover essas novas estimulações é por meio de jogos específicos para essa região, experimentar coisas novas e evitar a rotina (Bernardes, 2020).

Os informantes também destacaram aspectos sociais como elementos importantes para promoção do envelhecimento saudável. Nesse sentido, mencionaram a importância de trabalhar, ter companhia e frequentar a igreja para manter a interação com outras pessoas.

[...] trabalhar, andar, parado dendi casa dá depressão [...] tem que andar. Todos da minha idade que vejo eu falo moço, ficar dendi casa vai entrevar, cansa a mente, dá um mal estar [...]. Leonardo, 66.

[...] cuidar do emocional, [...] sai pra igreja, [...] levar uma vida em paz, né [...]. Laura, 87.

[...] preciso para ficar mais feliz é de uma companheira bem bacana, feliz da vida e eu feliz com ela, porque eu sou viúvo [...]. Davi, 68.

O fator social desempenha um papel crucial na satisfação pessoal, pois reflete essencialmente as relações interpessoais do indivíduo idoso, construídas ao longo de sua vida. O domínio social

abrange principalmente as atividades da pessoa na comunidade onde está inserida (Silva et al., 2017).

Acredita-se que uma das formas para se assegurar um envelhecimento ativo e de qualidade é proporcionar à pessoa idosa oportunidade de trabalhar. Aqueles que continuam a trabalhar sentem-se socialmente integrados, sendo capazes tanto de estabelecer, quanto de manter vínculos afetivos e profissionais (Jardim, Medeiros & Brito, 2006).

Da mesma forma ter uma companheira nessa faixa etária pode tornar a pessoa idosa mais disposta e ativa, com uma melhora no funcionamento do organismo, no humor e no estado emocional, o que, conseqüentemente, aumenta a autoestima. Além disso, a companhia é benéfica para a saúde de ambos (Feliciano & Galinha, 2017).

Quanto aos profissionais de saúde, as pessoas idosas esperam predominantemente ações não técnicas, como atenção, respeito, empatia e acolhimento humanizado, além de acesso facilitado a especialistas pelo SUS.

[...] na área da saúde o que ainda falta mesmo é carisma, mais amor ao próximo, principalmente aos idosos, [...] a nossa comunidade ainda precisa muito de ter esse elo com o idoso para que ele envelheça com saúde. Cleide, 60.

[...] num tenho o que reclamar, mas todo mundo pode melhor né [...] acho que no acolhimento com nós idosos, nós não tem muito conhecimento igual vocês novo. Elza, 85.

[...] eu acho que tem que ter um atendimento médico melhor, pelo SUS, que a gente é pobre e não dá pra pagar a consulta [especializada] todo dia. Marli, 72.

Um cuidado humanizado se efetiva quando o profissional respeita a pessoa idosa, quando é demonstrado generosidade, simpatia e considera as peculiaridades de cada indivíduo e os trata como únicos. É importante utilizar uma linguagem simples para garantir que todos possam ser compreendidos (Farias et al., 2018).

A relação empática entre profissionais de saúde e seus pacientes possibilita a melhora no atendimento à pessoa idosa, favorece o vínculo e a confiança mútua. Uma boa relação entre um profissional de saúde e seu paciente é essencial para uma evolução clínica positiva (Hartmann Júnior et al., 2018).

A demanda por serviços especializados no SUS é grande e crescente, e supera a capacidade de oferta do sistema de forma que provoca grandes listas de espera. Recomenda-se conduzir ações de organização e monitoramento das filas de espera como forma de acompanhar sua evolução e destinar esforços para ampliar o acesso dos usuários aos especialistas (Aguiar, 2018).

Um estudo realizado em 18 municípios de pequeno porte, com até 20.000 habitantes, na região norte do Estado do Paraná, analisou a oferta de consultas especializadas pelo SUS e identificou a carência de especialistas no sistema público de saúde como um dificultador. A situação de acesso à atenção especializada é complexa e reforça a tese de que a atenção nesse nível é, atualmente, um gargalo (Silva et al., 2017).

3.3 Ações de saúde para a promoção do envelhecimento saudável

Os informantes identificaram como ações de saúde ofertadas para a promover o envelhecimento saudável as consultas clínicas médicas e de enfermagem disponibilizadas em horário integral, a educação em saúde coletiva realizada por meio de rodas de conversas e o uso de aplicativos de mensagens para orientar a pessoa idosa.

[...] acho que ajuda nós envelhecemos com saúde é as consultas que nós temos de graça no postinho. Antigamente o médico e o enfermeiro só ficava cedo, agora eles tão até a tarde [...]. Direto também vejo umas fotos [...] a enfermeira me passou o contato dela [...] eu vejo no [aplicativo de mensagens] que ela faz uns movimentos que fala de coisa da saúde, uma vez eu participei [...]. Laura, 87.

Ao longo do ano não tem uma data fixa, quando a enfermeira vê que tem necessidade ela vai e chama todo mundo para uma roda de conversa. Fátima, 61.

[...] as ações são realizadas assim, com rodas de conversas com profissionais da área da saúde, [...] que promove essas conversas e essas palestras, para que os idosos envelheçam com saúde. Cleide, 60.

A APS é um espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações para voltadas à promoção do envelhecimento saudável da população. Por isso, é essencial realizar ações de forma criativa e inovadora para despertar a atenção dos usuários (Dias et al., 2022).

Nesse sentido, as atividades em grupo e as consultas individuais são espaços socioeducativos fundamentais para a promoção da saúde e desenvolvimento humano. Essas atividades firmam a educação como primordial para a apropriação de novas formas de a pessoa idosa se relacionar consigo, com os outros e com o mundo (Patriota et al., 2020).

As ações educativas realizadas com a pessoa idosa visam promover a saúde e prevenir as doenças prevalentes nessa fase da vida. Destaca-se que ações dessa natureza proporcionam interação social e reflexão sobre o autocuidado, permitindo que os indivíduos se reconheçam como sujeitos desse processo, ao mesmo tempo que oportunizam momentos de lazer e educação. Assim, é possível promover um envelhecimento saudável e ativo, e gerar efeitos positivos na saúde da pessoa idosa (Farias et al., 2018).

As rodas de conversas são uma estratégia importante para integrar saberes e fortalecer vínculos sociais. A adesão a essa estratégia melhora a desenvoltura dos participantes, e influenciados pelos profissionais de saúde, eles refletem sua realidade com base nas orientações recebidas (Almeida et al., 2019).

A aplicação de metodologias ativas, como as rodas de conversa, para discutir questões relacionadas à saúde estimula a participação e interação entre as pessoas. Com a crescente informatização, aplicativos de mensagens possibilitam que as rodas de conversas sejam transmitidas online e alcance aqueles quem não conseguem comparecer à ESF (Dias et al., 2018).

O uso da internet e das mídias sociais para disseminar orientações de saúde e bem-estar contribui positivamente para a promoção da saúde da pessoa idosa. É uma forma eficaz de recreação e de divulgação de informações sobre saúde, a as ações promovidas online são uma importante ferramenta para orientar a pessoa idosa (Khalaila & Vitman-Schorr, 2018).

Em um estudo realizado com 15 pessoas idosas de um município de médio porte da região litoral do estado da Paraíba, com objetivo de caracterizar as práticas, ações e saberes de saúde disponíveis para promoção do envelhecimento saudável, elucidaram que para os entrevistados a educação em saúde, realizada por meio de grupos em rodas de conversas e em aplicativos de mensagens são positivas para promoção do envelhecimento saudável e para uma melhora na adoção de hábitos saudáveis (Gomes, 2022).

As ações de promoção do envelhecimento saudável de caráter coletivo são divulgadas através de aplicativos de mensagens e do ACS na visita domiciliar. Essas ações, realizadas na Unidade de Saúde em formato de campanha, abordam temas como prevenção do diabetes, alimentação saudável e controle da pressão arterial. Durante as abordagens, são exibidas imagens ilustrativas para apoiar o discurso do profissional e é oferecido um coffee-break.

[...] a enfermeira me mandou no [aplicativo de mensagens] pra participar [...] lá ela fala o que não pode comer [...] mostra umas fotos, tem até um café bem gostoso pra nós depois [...]. Laura, 87.

[...] observo que a equipe de saúde, faz algumas campanhas como prevenção, diabetes e outros. Fátima, 61.

[...] da vez que eu fui, a agente passou em casa avisando, [...] participei da pressão alta e diabetes, né, foi muito bom [...] ela faz um lanche pra nós, [...] se nós temos dúvida ela responde no final, põe uma imagem na telinha na parede e mostra as coisas [...]. Elza, 85.

As práticas e ações realizadas na ESF com o objetivo de promover o envelhecimento saudável, divulgadas através de aplicativos de mensagens e pelos ACS durante as visitas domiciliares, possibilitam a criação de estratégias de cuidado e redes de suporte significativas entre serviço de saúde e a comunidade (Assis & Castro-Silva, 2018).

As estratégias de cuidado que abarcam campanhas, como prevenção do diabetes e da hipertensão e suas complicações, são essenciais por se caracterizarem como uma oportunidade para monitorar o estado de saúde dos participantes. É importante que essas campanhas também permitam a avaliação e vigilância de fatores de risco, como sedentarismo, obesidade e hábitos alimentares não saudáveis, presentes na comunidade (Almeida et al., 2019).

A educação alimentar e nutricional, entendida como processo de diálogo entre a equipe de saúde e a pessoa idosa, tem a intenção de ampliar a autonomia e o autocuidado. Essa estratégia é importante porque proporciona uma oportunidade para estimular a mudança de hábitos alimentares e de estilo de vida e, permite a transferência de saberes que contribuem para a melhoria da saúde (Ledesma, Kowalski & Oliveira, 2020).

As ações de promoção do envelhecimento saudável de caráter individual são realizadas por meio das consultas com os profissionais da equipe de saúde, durante as quais a assistência é ofertada de forma humanizada e acolhedora. Nessas consultas os profissionais monitoram a pressão arterial, a glicemia capilar e o uso dos medicamentos pela pessoa idosa, além de fornecer orientações sobre alimentação saudável e saúde mental.

[...] se a gente chega lá, procura, elas atendem a gente bem, às vezes a gente distrai um pouquinho sobre os medicamentos, elas incentivam a gente, porque a gente não pode saltar os medicamentos [...]. Cleusa, 64.

[...] me sinto muito bem no postinho de saúde porque a gente tem um médico muito bom, ele é médico muito atencioso, pessoa boa, carinhoso, muito bom com a gente, e também as enfermeiras [...] pra mim as enfermeiras são muito boas, são muito minhas amigas, me atende muito bem [...]. Claudina, 74.

[...] eles mede a pressão e o diabetes, também as orientações que eles faz lá no postinho, né, que a enfermeira faz pra nós velho [...] aí ela fala de alimentação saudável, né, que é muito importante, fala de tanta coisa [...]. Tinha a menina que faz os remédios em nós, a moça que vê a alimentação da gente, [...] tem o psicólogo também que ajuda nós a não ficar deprimido [...]. Elza, 85.

Os profissionais de saúde devem oferecer uma assistência humanizada para conscientizar os usuários sobre a importância do envelhecimento saudável. É fundamental que haja uma relação empática e uma assistência acolhedora (Castro et al., 2018). A prática assistencial deve valorizar o paciente e seus familiares como seres humanos com sentimentos e opiniões próprios, para aprimorar a qualidade da assistência em saúde (Stelmak, Mazza & Freire, 2017).

Além de um bom acolhimento, é essencial trabalhar na prevenção e tratamento de doenças como a hipertensão e reduzir a morbimortalidade cardiovascular por meio de modificações do estilo de vida que favoreçam o controle da doença. O monitoramento do controle glicêmico reduz significativamente as complicações do diabetes mellitus; ao prevenir essas complicações, é possível proporcionar à pessoa idosa uma melhor qualidade de vida (Pereira & Santos, 2020).

Um estudo realizado com 303 pessoas idosas em um município da região sudeste do Estado de Minas Gerais, com o objetivo de investigar os benefícios do atendimento humanizado para o envelhecimento saudável, concluiu que a humanização da assistência à pessoa idosa se fundamenta em atitudes como comunicação, diálogo, afeto familiar, confiança e empatia. Essas atitudes criam melhores condições para a promoção da saúde e do bem-estar das pessoas idosas (Scoralick-Lempke et al., 2018).

4 CONCLUSÃO

Há uma percepção coletiva de que, para envelhecer de forma ativa e saudável, é necessário ter acesso a uma alimentação adequada em intervalos regulares, preservar o sono e o repouso, praticar atividade física, exercitar a memória com jogos e fazer uso correto das medicações prescritas. Nesse sentido, também são valorizados aspectos sociais, como a importância de trabalhar, ter companhia, frequentar igreja para manter a interação com outras pessoas, e receber um acolhimento humanizado por parte dos profissionais de saúde.

As ações assistenciais para promoção do envelhecimento saudável perpassam pela oferta de atendimento clínico integral por parte dos profissionais de saúde quanto ações educativas coletivas, apoiadas pelo uso de tecnologias, como rodas de conversas e aplicativos de mensagens, para orientar a pessoa idosa.

Isso posto, recomenda-se que as ações voltadas para a promoção do envelhecimento saudável sejam ampliadas em relação à variedade de serviços disponibilizados, a fim de contemplar todas as dimensões da percepção da pessoa idosa sobre suas necessidades e garantir uma assistência integral.

O estudo teve como limitação a coleta de dados por meio de um instrumento elaborado pelos próprios pesquisadores e manter a investigação restrita às pessoas idosas. No entanto, espera-se que possibilite reflexões acerca da promoção do envelhecimento saudável, visto que os resultados poderão subsidiar os profissionais de saúde no desenvolvimento de ações que visem garantir orientação para as pessoas e a realização de ações que promovam o envelhecimento saudável.

5 REFERÊNCIAS

- Aguiar, L. O. F. (2018). *Regulação do acesso em saúde: uma análise das filas e o tempo de espera para consultas médicas especializadas no Distrito Federal*. 76f. Dissertação de Mestrado (Saúde Coletiva) – Universidade de Brasília, Brasília, DF. https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/34154/1/2018_Let%c3%adciadeOliveiraFragadeAguiar.pdf
- Almeida, M. S., Melo, R. H. V., Vilar, R. L. A., Silva, A. B., Melo, M. L., & Medeiros Júnior, A. (2019). A educação popular em saúde com grupos de idosos diabéticos na estratégia saúde da família: uma pesquisa-ação. *Revista Ciência Plural*, 5(2), 68-93. <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2019v5n2ID16954>.
- Assis, A. S. D., & Castro-Silva, C. R. D. (2018). Agente comunitário de saúde e o idoso: visita domiciliar e práticas de cuidado. *Physis*, Rio de Janeiro, 28(3), e280308. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312018280308>.
- Bernardes, B. G. (2020). *A importância do atendimento humanizado de idosos por profissional da saúde: uma revisão*. 33p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Fisioterapia). - Universidade de Rio Verde (UniRv). Rio Verde, GO. <https://www.unirv.edu.br/conteudos/fckfiles/files/Bianca%20Guerra%20Bernardes.pdf>.
- Brasil. Presidência da República. (2003). Casa Civil. *Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003*. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF. 2003. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
- Camandaroba, C. P. (2022). *Significados do cuidado alimentar e nutricional de idosos em alimentação oral: um estudo de caso na pandemia COVID-19 em instituições de longa permanência do Distrito Federal*. 154f. Dissertação de Mestrado (Saúde e Justiça Social) – Fundação Oswaldo Cruz, Brasília, DF. <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/54428>.
- Castro, A. P. R., Vidal, E. C. F., Saraiva, A. R. B., Arnaldo, S. M., Borges, A. M. M., & Almeida, M. I. (2018). Promoting health among the elderly: actions in primary health care. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, 21(2), 158-167. <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.170133>.
- Correa, M. R., & Justo, J. S. (2021). Pandemia e envelhecimento. *Revista Espaço Acadêmico*, 20(ed. esp.), 50-60. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/57087>.
- Dias, E. G. (2020). Entrevista com o Prof. MSc. Ernandes Gonçalves Dias. *SUST*, 8(2), 207-610. <http://dx.doi.org/10.12957/sustinere.2020.56336>.
- Dias, E. G. (2020). Proposta de instrumento para autoavaliação de projetos de pesquisa envolvendo seres humanos. *Revista de Graduação USP*, 4(1), 139-45. <https://doi.org/10.11606/issn.2525-376X.v4i1p139-145>.

- Dias, E. G. (2023). Análise temática de dados qualitativos: uma proposta prática para efetivação. *SUST*, 11(1), 402-411. <https://doi.org/10.12957/sustinere.2023.71828>.
- Dias, E. G., Oliveira, C. K. N., Lima, J. A. D., & Caldeira, M. B. (2022). A educação em saúde sob a ótica de usuários e enfermeiros da Atenção Básica. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 10(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v10i1.7165>.
- Dias, E. S. M., Rodrigues, I. L. A., Miranda, H. R., & Corrêa, J. A. (2018). Conversation wheel as education strategy in health for nursing. *J. res.: fundam. care. online*, 10(2), 379-384. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i2.379-384>.
- Farias, C., Maders, D., Duarte, M., & Lopes, M. (2018). *Cuidado humanizado: do foco na doença para o foco no sujeito*. 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: Promover e Inovar em Psicologia da Saúde: Actas. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário, 175-180. <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6178/1/12CongNacSaude175.pdf>.
- Farias, D. N., Ribeiro, K. S. Q. S., Anjos, U. U., & Brito, G. E. G. (2018). Interdisciplinaridade e interprofissionalidade na estratégia saúde da família. *Trab. educ. saúde*, 16(1), 141-162. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00098>.
- Feliciano, A., & Galinha, S. M. G. A. (2017). Percepções dos idosos sobre a sexualidade em idades avançadas – estudo exploratório. *Revista da UIIPS*, 5(3), 160-169. <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/14532/10917>.
- Gerhardt, T. E., Silveira, D. T. (2009). *Métodos de pesquisa*. Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS. <https://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>.
- Gomes, I. E. D. S. (2022). *Práticas e saberes sobre o envelhecimento saudável para pessoas idosas*. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Fisioterapia) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (FACENE), João Pessoa. <http://www.sistemasfacenern.com.br/repositoriopb/admin/uploads/arquivos/0b846c55b4bde6baae8c12a2e53ae8c7.pdf>.
- Hartmann Júnior, J. A. S., Vasconcelos, C. A. C., Medeiros, A. G. A. P., & Rolim Neto, M. L. (2018). Habilidade Social Empática em Idosos: Revisão Sistemática no Contexto Brasileiro. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 14(1), 42-49. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20180006>.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2022). *IBGE Cidades*. <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/mato-verde/panorama>.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). *Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos*. [Internet]. 2023. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos#:~:text=J%C3%A1%20a%20popula%C3%A7%C3%A3o%20idosa%20com,%2C%20com%2021%2C1%25>.
- Jardim, V. C. F. S., Medeiros, B. F., & Brito, A. M. (2006). Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 9(2), 25-34. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2006.09023>.
- Khalaila, R., & Vitman-Schorr, A. (2018). Internet use, social networks, loneliness, and quality of life among adults aged 50 and older: mediating and moderating effects. *Qual Life Res*, 27(2), 479-489. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1749-4>.
- Ledesma, D. G., Kowalski, L., & Oliveira, T. B. (2020). Melhoria da atenção à saúde do idoso no ESF Dr. Garibaldi Carrera Machado. *Revista Interdisciplinar em Ciências da Saúde e Biológicas*, 4(1), 25-34. <https://doi.org/10.31512/ricsb.v4i1.87>.
- Mariano, P.P., Carreira, L., Lucena, A. C. R. M., & Salci, M. P. (2020). Development of cognitive and motor stimulation activities: perspective of institutionalized elderly. *Esc Anna Nery*, 24(3), e20190265. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0265>.

- Mattos, C. L. G. (2011). A abordagem etnográfica na investigação científica. In Mattos, C. L. G., Castro, P. A., orgs. *Etnografia e educação: conceitos e usos* [online]. Campina Grande: EDUEPB, p. 49-83. <https://books.scielo.org/id/8fcfr/pdf/mattos-9788578791902-03.pdf>.
- Patriota, L. M., Farias, V. M. O., Oliveira, M. P., Melo, C. J. S., Gonzaga, A. R. A., Silveira, S. A. S., Silva, B. V. B., & Souza, M. S. P. (2020). Envelhecimento saudável nas unidades básicas de saúde da família (UBSFS) de Campina Grande/PB: relato de uma experiência extensionista. *Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos*, 1, 322-333. <https://doi.org/10.37885/200901395>.
- Pereira, M. C. A., & Santos, L. F. S. (2020). Caminhos para o envelhecimento saudável: relação entre hipertensão arterial sistêmica e principais fatores de riscos modificáveis. *Revista Ciência Plural*, 6(1), 74-91. <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2020v6n1D21667>.
- Ribeiro, L. A., & Scatena, J. H. G. (2019). Avaliação da qualidade da Estratégia de Saúde da Família em um município de porte médio. *Saúde debate*, 43(n. esp. 7), 126-140. <https://doi.org/10.1590/0103-11042019S710>.
- Santana, J. C., & Aoyama, E.A. (2020). A Prática da Atividade Física para Melhoria da Qualidade de Vida no Processo do Envelhecimento. *ReBIS*, 2(2), 84-88. <https://revistarebis.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/94/87>.
- Schenker, M., & Costa, D. H. (2019). Advances and challenges of health care of the elderly population with chronic diseases in Primary Health Care. *Ciênc. saúde colet.*, 24(4), 1369-1380. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.01222019>.
- Scoralick-Lempke, N. N., Nascimento, E., Ribeiro, B. C. S., Moreira, C., Oliveira, M. E. L., Sousa, P. C., & Teixeira, T. J. (2018). Comportamentos de saúde e envelhecimento saudável: um estudo com idosos da comunidade. *REFACS*, 6(4), 775-784. <https://doi.org/10.18554/refacs.v6i4.3293>.
- Silva, C. R., Carvalho, B. G., Cordoní Júnior, L., & Nunes, E. F. P. A. (2017). Difficulties in accessing services that are of medium complexity in small municipalities: a case study. *Ciênc saúde colet.*, 22(4), 1109-1120. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017224.27002016>.
- Souza, R. F., Santos Júnior, R. S. A., Pinheiro, S. S., Coelho, S. S. F, & Nogueira, L. T. (2018). Transição demográfica brasileira e seu impacto nos gastos públicos em saúde. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro-Unipac*, 1(1), 398-417. https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2018/transicao_demografica_brasileira_e_seu_impacto_nos_gastos_publicos_em__286.pdf.
- Stelmak, A. P., Mazza, V. A., & Freire, M. H. S. (2017). O valor atribuído pelos profissionais de enfermagem aos cuidados preconizados pelo método Canguru. *Rev enferm UFPE on line*, 11(9), 3376-85. <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/110236/22167>.
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care.*, 19(6), 349-57. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>.
- Veras, R. P., & Oliveira, M. (2018). Aging in Brazil: the building of a healthcare model. *Ciênc. saúde colet.*, 23(3), 1929-1936. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>.