



ISSN nº 2595-7341

Vol. 2, n. 3, Setembro-Dezembro, 2019

AUTOCUIDADO PARA O CONTROLE DAS DOENÇAS CRÔNICAS EM IDOSOS: relato de experiência com enfoque no consumo de medicamentos

SELF-CARE FOR THE CONTROL OF CHRONIC DISEASES IN THE ELDERLY: report of experience with a focus on medication consumption

CUIDADO PERSONAL PARA EL CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS EN PERSONAS MAYORES: informe de experiencia con un enfoque en el consumo de medicamentos

Giuliane Moreira Duarte¹
Fabiane Aparecida Canaan Rezende²
Luiz Sinésio Silva Neto³
Daniella Pires Nunes⁴

RESUMO

Com a elevada prevalência de doenças crônicas na população idosa, ressalta-se a importância de trabalhar atividades educativas voltadas a este público, discutindo o autocuidado para o controle destes agravos. Apresentar uma

¹ Acadêmica do curso de Enfermagem, Universidade Federal do Tocantins (UFT), Palmas, TO, giuliane@mail.uft.edu.br

² Doutora em Ciências da Nutrição, Universidade Federal do Tocantins (UFT), Palmas, TO, facrezende@uft.edu.br

³ Doutor em Ciência, Tecnologia e Saúde, Universidade Federal do Tocantins (UFT), Palmas, TO, luizneto@uft.edu.br

⁴ Doutora em Ciências Universidade Federal do Tocantins (UFT), Palmas, TO, daniellanunes@uft.edu.br



ISSN nº 2595-7341

Vol. 2, n. 3, Setembro-Dezembro, 2019

atividade educativa sobre autocuidado para controle das doenças crônicas de pessoas idosas. Trata-se de um relato de experiência de uma intervenção educativa realizada na Universidade da Maturidade, Palmas, TO. A atividade foi realizada com 40 idosos, em junho de 2018, e consistiu-se nas seguintes etapas: acolhimento dos idosos, levantamento dos conhecimentos dos idosos sobre o autocuidado nas doenças crônicas, teorização dos temas e avaliação. A maioria dos participantes referiu ter duas ou mais doenças, principalmente doenças articulares, osteoporose e hipertensão; e, mais de um terço relatou o uso de cinco ou mais medicamentos. Quanto ao conhecimento sobre os medicamentos, os idosos descreveram os cuidados como o uso adequado dos medicamentos e as consequências da automedicação. Notou-se o empoderamento dos alunos frente as suas experiências e sobre as orientações sobre autocuidado e medicações e, que buscam maneiras criativas de se cuidar.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Polifarmácia. Autocuidado. Educação em Saúde.

ABSTRACT

With the high prevalence of chronic diseases in the elderly population, the importance of working with educational activities aimed at this audience is emphasized, discussing self-care to control these diseases. Present an educational activity on self-care for the control of chronic diseases in the elderly. This is an experience report of an educational intervention carried out at the University of Maturity, Palmas, TO. The activity was carried out with 40 elderly people, in June 2018, and consisted of the following steps: welcoming the elderly, surveying the knowledge of the elderly about self-care in chronic diseases, theorizing the themes and evaluation. Most participants reported having two or more diseases, mainly joint diseases, osteoporosis and hypertension; and, more than a third reported using five or more medications. As for knowledge about medicines, the elderly described care as the proper use of medicines and the consequences of self-medication. It was noted the students' empowerment in the face of their experiences and on the guidelines on self-care and medications and, who seek creative ways to take care of themselves.

KEYWORDS: Elderly. Polypharmacy. Self-care. Health education.



ISSN nº 2595-7341

Vol. 2, n. 3, Setembro-Dezembro, 2019

RESUMEN

Con la alta prevalencia de enfermedades crónicas en la población de edad avanzada, se enfatiza la importancia de trabajar con actividades educativas dirigidas a esta audiencia, discutiendo el autocuidado para controlar estas enfermedades. Presentar una actividad educativa sobre autocuidado para el control de enfermedades crónicas en ancianos. Este es un informe de experiencia de una intervención educativa realizada en la Universidad de Madurez, Palmas, TO. La actividad se llevó a cabo con 40 personas mayores, en junio de 2018, y consistió en los siguientes pasos: dar la bienvenida a los ancianos, encuestar el conocimiento de los ancianos sobre el autocuidado en enfermedades crónicas, teorizar los temas y evaluarlos. La mayoría de los participantes informaron tener dos o más enfermedades, principalmente enfermedades articulares, osteoporosis e hipertensión; y, más de un tercio informó haber usado cinco o más medicamentos. En cuanto al conocimiento sobre medicamentos, los ancianos describieron la atención como el uso adecuado de los medicamentos y las consecuencias de la automedicación. Se observó el empoderamiento de los estudiantes frente a sus experiencias y en las pautas sobre autocuidado y medicamentos y que buscan formas creativas para cuidarse a sí mismos.

PALABRAS CLAVE: Ancianos. Polifarmacia Autocuidado Educación en salud.

Recebido em: 13.05.2018. Aceito em: 18.07.2019. Publicado em: 01.09.2019.



ISSN nº 2595-7341

Vol. 2, n. 3, Setembro-Dezembro, 2019

1 INTRODUÇÃO

As alterações presentes no processo de envelhecimento e a associação de doenças crônicas tem gerado implicações na qualidade de vida da pessoa idosa. Tais doenças requerem um cuidado prolongado e contínuo de seus sinais e sintomas, e conseqüentemente, a prevenção de agravos (NUNES et al., 2018). O controle adequado é um importante desafio para a saúde pública em virtude da complexidade de seus determinantes que envolvem o acesso e uso de serviços de saúde e de medicamentos, do mesmo modo que características individuais, como adesão à medicação prescrita e adoção de hábitos saudáveis (FIRMO et al., 2018).

Diante desta problemática, chama-se a atenção para o consumo inapropriado de medicações entre os idosos quer seja pela falta de utilização de medicamentos indicados, pelo uso de doses excessivas, pela automedicação ou pela polifarmácia (ROMANO-LIEBER et al., 2018). Essas situações podem refletir no comprometimento do seu autocuidado, repercutindo na manutenção de sua saúde e bem-estar.

Nesse sentido, a educação em saúde pode ser uma forma de intervenção para promover o autocuidado da pessoa idosa. Trata-se de uma ferramenta para promoção à saúde no processo de conscientização individual e coletiva de responsabilidades e direitos à saúde, por estimular ações como estratégias didáticas fundamentadas em saberes técnico-científicos e populares que conduzam a uma transformação dos indivíduos (CARNEIRO et al., 2012). Silva e Santos (2010) descrevem que as atividades educativas permitem ao idoso o empoderamento das experiências que mantem o bem-estar e/ou de enfrentamento com o adoecimento. Também podem revelar o autocuidado, ou



ISSN nº 2595-7341

Vol. 2, n. 3, Setembro-Dezembro, 2019

seja, o indivíduo identifica suas potencialidades, compreende suas limitações e descobre maneiras criativas de se cuidar.

Nesse contexto, o objetivo deste trabalho foi apresentar uma atividade educativa sobre autocuidado para controle das doenças crônicas de pessoas idosas.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência realizado no ano de 2018, a partir de atividades desenvolvidas na Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins (UMA/UFT).

A UMA é uma proposta pedagógica com intuito de melhorar a qualidade de vida da pessoa adulta e idosa, integrando-a na universidade e na sociedade. Também oportuniza a convivência social, a aquisição de novos conhecimentos que valorizem a pessoa idosa, e o envelhecimento saudável e digno. Os alunos da UMA frequentam as atividades programadas durante a semana estipuladas em cada semestre.

Para este relato, realizou-se uma atividade educativa com 40 idosos da UMA no mês de junho de 2018, com duração de quatro horas. Esta atividade foi realizada por uma acadêmica do curso de enfermagem e pela coordenadora do projeto, e consistiu-se nas seguintes etapas: acolhimento dos idosos, levantamento dos conhecimentos dos idosos sobre o autocuidado nas doenças crônicas, teorização dos temas e avaliação.

Na primeira etapa, as pesquisadoras apresentaram o projeto e realizaram uma dinâmica quebra-gelo. Para esta dinâmica, entregou-se uma caixa com o espelho dentro e o indivíduo deveria visualizar a imagem e citar as qualidades



ISSN nº 2595-7341

Vol. 2, n. 3, Setembro-Dezembro, 2019

daquela pessoa. Cada idoso relatou seu nome e as qualidades, e essa atividade teve duração média de 40 minutos. Em seguida, realizou-se uma roda de conversa com intuito de levantar o nível de conhecimento dos idosos quanto aos temas: autocuidado, doenças crônicas e polifarmácia. Posteriormente, as pesquisadoras reforçaram o conhecimento dessas informações e orientaram sobre o cuidado a serem realizados frente às doenças e medicações.

Para avaliar o conhecimento adquirido com a atividade educativa, as pesquisadoras elaboraram um quizz composto por nove perguntas. Os idosos foram divididos em dois grupos e, a acadêmica realizava a pergunta e o grupo que apitasse primeiro tinha o direito a resposta. Ainda para reforçar o conteúdo explanado na atividade foi entregue a cada participante um folder educativo sobre polifarmácia.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As teorias de enfermagem são essenciais para dar subsídios para a prática. Dentre as teoristas, cita-se Dorothea Orem propõe a teoria do autocuidado que é sustentada por bases teóricas relacionadas: autocuidado, déficit de autocuidado e sistemas de enfermagem, tendo em vista estimular ao paciente tenha sentimento de pertencimento de responsabilidade sobre sua saúde (OREM, 2001).

A ação de autocuidado é a capacidade humana de empenhar-se em ter um zelo próprio em manter sua saúde e bem-estar, que pode ser influenciado por fatores condicionantes básicos de cada indivíduo que vão desde a cultura que está inserido à situação financeira, o sexo e idade. Por outro lado, o desvio de saúde existe para as pessoas que apresentam doenças, ou seja, apresentam



ISSN nº 2595-7341

Vol. 2, n. 3, Setembro-Dezembro, 2019

situações ou desordens patológicas, incluindo defeitos ou incapacidades, e que estão submetidas a um diagnóstico ou tratamento médico (OREM, 2001).

Nesse sentido, Orem (2001) sugeriu cinco condutas que poderão auxiliar o enfermeiro em sua assistência ao indivíduo com desvio de saúde, a saber: 1) agir ou fazer para outra pessoa; 2) Guiar e orientar; 3) Proporcionar apoio físico e psicológico; 4) Proporcionar e manter; 5) Apoio e educação. Em relação ao sistema de apoio e educação estará presente quando a habilidade do paciente for suficiente para seu autocuidado, sendo necessária a participação do enfermeiro em auxiliar e dessa forma, participar de forma ativa em ações de educação em saúde (NICOLATO; COUTO; CASTRO, 2016).

Portanto, a enfermagem pode amparar o indivíduo estabelecendo uma conexão entre a pessoa e como ela se conecta com o meio, e dessa forma, proporcionar uma resposta mais satisfatória e congruente ao seu estado de saúde (SANTOS; RAMOS; FONSECA, 2017).

4 RESULTADOS FINAIS

Entre os idosos avaliados, 63% referiram ter duas ou mais doenças, sendo as mais prevalentes: doenças articulares (59,3%), osteoporose (40,7%) e hipertensão arterial (37,0%). Mais de um terço dos idosos (37%) referiram polifarmácia, sendo que as mulheres (42,1%) consomem mais medicamentos que os homens (25%).

Durante a intervenção educativa, a maioria dos idosos referiu conhecimento sobre as doenças e participaram mutuamente de diálogos em relação a experiências diárias. Alguns idosos relataram alguns sinais e sintomas que experienciaram ao tomar determinado medicamento, e foi esclarecido



ISSN nº 2595-7341

Vol. 2, n. 3, Setembro-Dezembro, 2019

sobre reações adversas das medicações. Todos referiram que a automedicação não é indicada em virtude dos efeitos colaterais da mesma.

Em relação aos cuidados quanto à polifarmácia, o grupo demonstrou desconhecimento sobre o termo e foi explicitado a justificativa sobre o uso dos múltiplos medicamentos. Tendo em vista o papel educador do enfermeiro no planejamento, elaboração e execução de ações preventivas e de educação em saúde, este poderá instigar pensamentos críticos na população e, desta forma, contribuir para a transformação do idoso e ampliar sua autonomia. A aquisição de conhecimentos e atitudes que melhoram a saúde do indivíduo e da comunidade, pois o sujeito vê-se como responsável pela sua saúde (SANTOS et al., 2015).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dessas ações, notou-se o empoderamento dos alunos frente as suas experiências e sobre as orientações sobre autocuidado e medicações e, que buscam maneiras criativas de se cuidar. Ainda, permitiu o aprimoramento dos seus conhecimentos quanto gestão da doença crônicas por meio de estratégias mais eficazes estabelecidas de acordo com as suas necessidades.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, A. C. L. L. et al. Educação para a promoção da saúde no contexto da atenção primária. *Rev Panam Salud Pública*, v.31, n.2, 2012. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v31n2/a04v31n2>. Acesso em: 05 ago. 2019.



ISSN nº 2595-7341

Vol. 2, n. 3, Setembro-Dezembro, 2019

FIRMO, J. et al. Adequate control of hypertension among older adults. **Rev Saúde Pública**, v.52, Suppl 2, p.13s, 2018. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000646>

NICOLATO, F.V.; COUTO, A. M.; CASTRO, E. A. B. Capacidade de autocuidado de idosos atendidos pela consulta de enfermagem na atenção secundária à saúde. **Revista de Enfermagem do Centro-oeste Mineiro**, UFSJ, Divinópolis. v. 6, n. 2, p.2199-2211, jun. 2016.

NUNES, B. P. et al. Multimorbidade em indivíduos com 50 anos ou mais de idade: ELSI-Brasil. **Rev. Saúde Pública**, v.52, suppl.2, p.10s, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000637>.

OREM, D. E. **Nursing: Concepts of practice**. 6th ed. St. Louis, MO: Mosby, 2001.

ROMANO-LIEBER, N. S. Sobrevida de idosos e exposição à polifarmácia no município de São Paulo: Estudo SABE. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo, v.21, supl.2, p.e180006, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720180006>.

SANTOS, B.; RAMOS, A.; FONSECA, C. Da formação à prática :Importância das teorias do Autocuidado no Processo de Enfermagem para a melhoria dos cuidados. **J Aging and Innovation** , v.6, ed.1, p.51-54, 2017.

SANTOS, A.C. C. Relato de experiência no contexto da educação em saúde o cuidado materno-infantil. **Rev enferm UFPE on line**, v.9, p.8474-8, 2015.