



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: Atividades físicas, interação e conhecimento

Karina Martins de Queiroz – Farmacêutica

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim, UBS Jardim Eledy – São Paulo

Eixo Temático: Saúde do Adulto

Introdução

Através da Assembleia Geral das Nações Unidas, em dezembro de 2020, foi definida a década do envelhecimento saudável (2021 a 2030). Essa iniciativa global visa melhorar a vida das pessoas idosas, suas famílias e comunidades; e reúne esforços de governos, sociedade, mídias, agências internacionais e equipes profissionais.

Atualmente o número de pessoas idosas aumenta exponencialmente, e por isso urge a definição de ações para melhorar a qualidade de vida dessa população, evitando que o envelhecimento populacional resulte em crise na assistência à saúde e assistência social.

Objetivo

Promoção de saúde, interação entre os idosos da área de abrangência da UBS Jardim Eledy, realização de atividade física; impactando em melhora da saúde física e mental da população idosa.

Métodos

É realizado o grupo de caminhada e alongamento às segundas, terças e quartas-feiras. Inicia-se a caminhada de 40 min, com alongamento por 15 min, e informação sobre medicamentos e promoção de saúde em 10 min. A informação sobre medicamentos e promoção de saúde inclui temas como aquisição de medicamentos no SUS, programa Farmácia Popular e Farmácia Dose Certa, adesão medicamentosa em DCNTs, adesão medicamentosa com antibióticos, descarte correto de medicamentos, posologia de medicamentos, diagnóstico e tratamento de tuberculose, vacinação, prevenção de ISTs, hanseníase, entre outros. Os temas são abordados em toda de conversa com participação dos idosos presentes na caminhada.

Resultados

Atualmente participam em média 30 a 35 idosos da área de abrangência da UBS Jardim Eledy, diariamente no grupo. Diariamente, através desta ação, são divulgadas informações relativas à saúde e esclarecidas dúvidas apresentadas pelos idosos participantes.

Conclusão

O envelhecimento saudável é um processo contínuo para manter e melhorar a saúde física e mental da população idosa, objetivando independência do idoso e participação ativa na família e comunidade. Através da comunicação é possível que esse idoso participe ativamente da comunidade, divulgando para familiares e comunidade algumas informações importantes sobre saúde.

Através dessa ação também é possível melhorar o vínculo entre unidade de saúde e população idosa, fornecer espaço de convivência para os idosos, influenciar positivamente no auto-cuidado e na prevenção e tratamento de doenças, melhorar adesão terapêutica e qualidade de vida, e reduzir agravos de doenças.

Podemos interferir na sociedade através de ações com a população idosa que visam: melhorar a qualidade da educação e da saúde; incrementar os níveis de qualidade de vida da população; construir políticas intersetoriais, com alcance para a população; reduzir índices de hipertensão e diabetes; reduzir agravos de doenças crônicas através de ações de orientação e educação em saúde.

Acesse o trabalho
na íntegra!

