



EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO PRINCIPAL ESTRATÉGIA DA REDE BEM CUIDAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS ¹

Sandra Vanusa dos Reis da Silva ², Alana de Moraes Martins ³, Vanessa Ramos Kirsten⁴

¹ Programa de Educação pelo Trabalho (PET) - Saúde: Gestão e Assistência realizado no município de Palmeira das Missões pela Universidade Federal de Santa Maria;

² Estudante do curso de Enfermagem; Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões; Bolsista do Programa de Educação pelo Trabalho (PET) - Saúde: Gestão e Assistência; E-mail: sandrar710@gmail.com

³ Estudante do curso de Enfermagem; Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões; Bolsista do Programa de Educação pelo Trabalho (PET) - Saúde: Gestão e Assistência; E-mail: demoraesmartinsa@gmail.com

⁴ Orientadora; Prof^ª Dra. Vanessa Ramos Kirsten; Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões; E-mail: kirsten.vr@gmail.com

Introdução: A Rede Bem Cuidar RS (RBC/RS) integra o Programa Estadual de Incentivos para Atenção Primária à Saúde (PIAPS) do Governo do Estado do Rio Grande do Sul dentro do componente estratégico de qualificação da Atenção Primária à Saúde (APS). O Estado do Rio Grande do Sul passa por acelerada transição demográfica desde a década de 1940. Esse aumento da longevidade e do contingente de pessoas idosas na população demanda a implementação de ações em saúde para garantir a atenção integral de pessoas com 60 anos ou mais. Neste entendimento, o primeiro ciclo da RBC/RS tem como foco levar a melhoria das práticas de saúde e o cuidado para o envelhecimento saudável. Trata-se de uma proposta de colaboração entre as gestões estadual e municipal, os trabalhadores da saúde e a população. (Secretaria da Saúde do Estado do Rio Grande do Sul). Um dos objetivos do projeto é induzir a melhoria das práticas de saúde e o cuidado para o envelhecimento saudável, impactando na melhoria da qualidade de vida da população gaúcha em todas as idades. **Objetivos:** Relatar atividades de ações educativas em saúde com idosos da Rede Bem Cuidar no município de Palmeira das Missões. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido no município de Palmeira das Missões (RS) na comunidade denominada Profilurb, vinculada à Estratégia de Saúde da Família Mutirão. A vivência ocorreu por meio de bolsistas que integram o Programa Educação pelo Trabalho (PET-Saúde), estudantes dos cursos de Nutrição e Enfermagem da UFSM, integrado à Rede Bem Cuidar, que acompanham as atividades da RBC. As atividades foram desenvolvidas no período de agosto a dezembro de 2022 sob a supervisão de preceptores que integram a RBC. Os encontros acontecem semanalmente e contam com a participação de 13 idosos da referida comunidade. **Resultados:** As atividades desenvolvidas na RBC são voltadas para prevenção e promoção da saúde, que abordaram múltiplas temáticas. Os encontros ocorreram uma vez por semana e frequentavam em torno de treze idosos. Um dos recursos utilizados nos encontros foram as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) as quais buscam a



prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. (MINISTÉRIO DA SAÚDE). Foram utilizadas práticas com plantas medicinais, musicoterapia, dança circular, meditação, e terapia comunitária integrativa. Tendo em vista que alimentação adequada e saudável é promotora da saúde, também foram realizadas atividades educativas com temáticas como: alimentos ultraprocessados, alimentos in natura, alimentação saudável e como obter melhores escolhas alimentares para a prevenção e combate às doenças. Aliada a alimentação saudável, a atividade física na RBC busca contribuir diminuindo o índice de algumas patologias como doenças cardíacas e doenças vasculares, pois fortalece o músculo cardíaco, melhorando a circulação sanguínea e, reduzindo assim os níveis de colesterol ruim e aumentando os níveis de colesterol bom. Foram realizadas atividades físicas com os idosos sob supervisão e acompanhamento de educador físico, duas vezes por semana com duração de uma hora. Foram executadas práticas como: circuito funcional com obstáculos, exercícios aeróbicos, musculação e ao final das atividades são realizados alongamentos. Além dos benefícios citados ao praticar atividade física em grupo há a oportunidade de ampliar os vínculos sociais e fazer amizades contribuindo assim para o bem-estar e uma melhor qualidade de vida. A atuação acadêmica no Programa Educação pelo Trabalho (PET-Saúde) Gestão e Assistência dirigiu-se aos acompanhamentos e participação das atividades propostas a cada encontro, as quais proporcionaram inúmeros aprendizados e vivências que contribuíram de maneira importante na formação acadêmica. Enquanto futuros profissionais é imprescindível o incentivo à promoção e oferta de um cuidado humanizado, acolhedor, um atendimento contínuo, de longo prazo e eficiente. **Conclusões:** A participação das acadêmicas em projetos de extensão possibilita o contato com diferentes realidades, o que contribui para o crescimento pessoal e qualificação da formação acadêmica. **Palavras-chave:** Serviço de Saúde para Idosos; Ações Educativas em Saúde; Prevenção e Promoção da Saúde. **Agradecimentos:** Gostaríamos de deixar nossos agradecimentos aos docentes e coordenadoras desse programa, às preceptoras por nos acompanharem durante as atividades, em especial à Universidade Federal de Santa Maria (Campus Palmeira das Missões), e a todos envolvidos e participantes da Rede Bem Cuidar.