

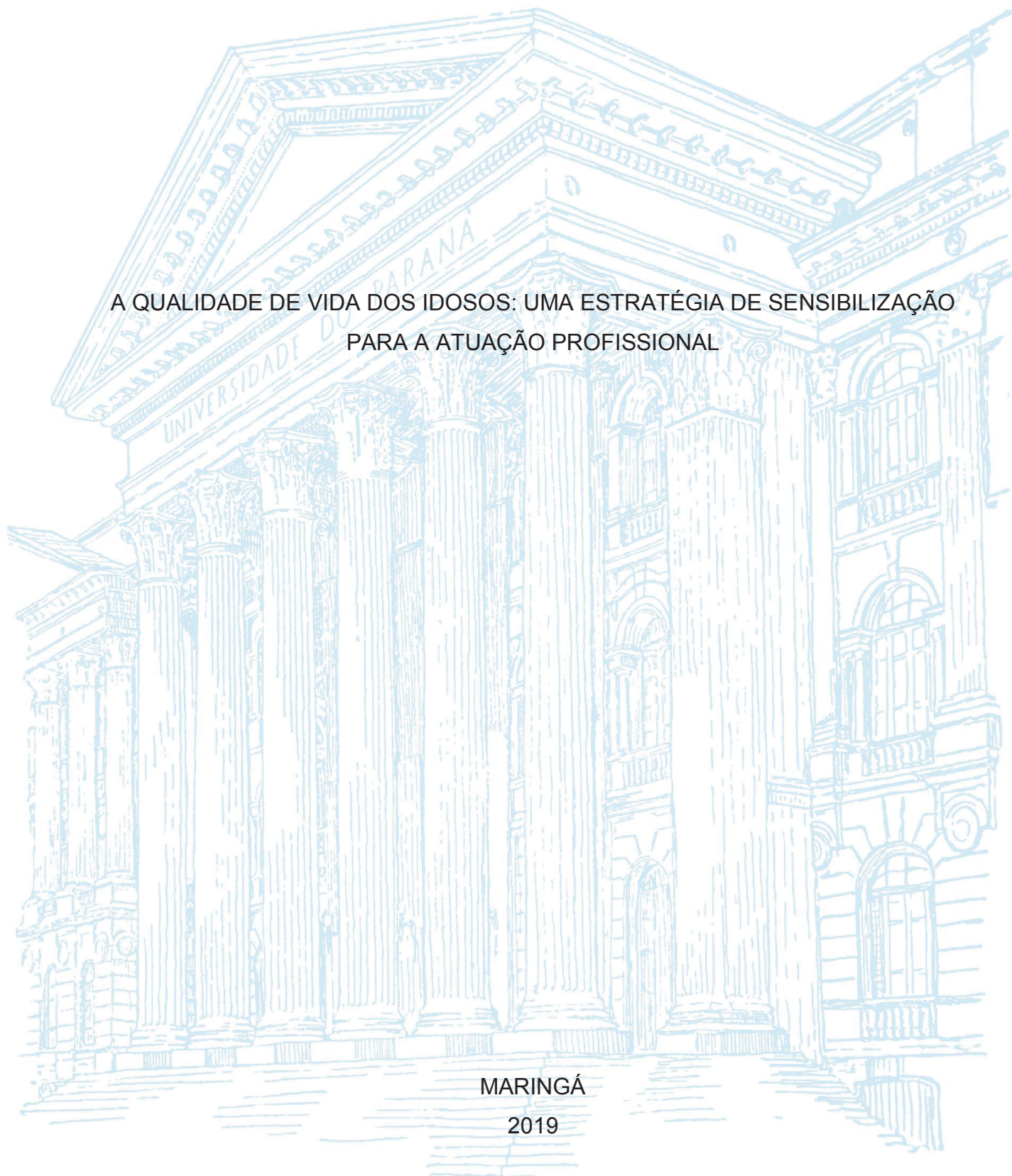
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

FERNANDO ARAUJO MARQUES

A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: UMA ESTRATÉGIA DE SENSIBILIZAÇÃO
PARA A ATUAÇÃO PROFISSIONAL

MARINGÁ

2019



FERNANDO ARAUJO MARQUES

A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: UMA ESTRATÉGIA DE SENSIBILIZAÇÃO
PARA A ATUAÇÃO PROFISSIONAL

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de especialista, Curso de Especialização em Atenção Básica, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Profa. Dra. Susanne Elero Betioli.

MARINGÁ

2019

RESUMO

O plano de Intervenção se trata de uma estratégia de sensibilização para a atuação profissional com vistas à qualidade de vida dos idosos, e é um resultado do Curso de Especialização em Atenção Básica da UFPR, financiado pelo UNA-SUS. É importante um olhar atento à população idosa por parte dos profissionais de saúde, pois muitos apresentam dificuldades em abordá-los, desconhecem as possíveis limitações que podem acompanhar o processo de envelhecimento, o que impacta na qualidade de vida dos idosos. O objetivo geral foi desenvolver ações de sensibilização dos profissionais de saúde para a promoção da melhora da qualidade de vida de um grupo de idosos de uma unidade de saúde do município de Santa Inês-PR. Foram objetivos específicos: avaliar a qualidade de vida em relação à saúde, física e mental, de um grupo de pacientes idosos da unidade de saúde investigada, por meio de um questionário validado; promover um melhor aproveitamento dos espaços públicos que oferecem atividades desportivas, de modo a incentivar e manter uma rotina social através de trabalhos em grupo, em conjunto com família; promover e apoiar a participação do grupo da terceira idade em atividades sociais, propor palestras, campanhas e introduzir os mesmos nas atividades da comunidade; realizar conferência municipal dos direitos do idoso, apresentar os resultados do levantamento da avaliação da qualidade de vida e realizar um debate para alavancar propostas para a promoção da qualidade de vida dos idosos. O método que embasou esse projeto de intervenção foi a pesquisa-ação. Inicialmente aplicou-se um questionário genérico de qualidade de vida (Medical Outcomes Short-Form Health Survey - SF-36) em 100 voluntários idosos, residentes na cidade de Santa Inês, cuja queixa principal se refere aos quadros álgicos com início anterior há cinco anos. Os questionários foram aplicados no período de janeiro a março de 2019. Observou-se quantidade significativa de idosos que relatam função física muito limitada (76%), as quais impedem de realizar atividades físicas. Embora muitos idosos tenham avaliado sua saúde atual como excelente (57%), é significativa a parcela da população que a considerou como ruim, e acreditam que possa piorar (43%). Após o levantamento dos dados sobre a qualidade de vida dos idosos, realizou-se em junho de 2019 uma conferência municipal dos direitos do idoso, a fim de promover uma roda de discussão e alavancar propostas e ideias para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Participaram aproximadamente 25 pessoas, entre elas profissionais de saúde, de assistência social, educadores, trabalhadores do centro referência de assistência social e idosos, com a duração de três horas. A partir da realização dessa conferência, espera-se a elaboração de atividades voltadas à terceira idade, reunião semanal e criação de um grupo da terceira idade. O objetivo desse projeto de intervenção foi alcançado, no sentido de sensibilizar os profissionais de saúde quanto à melhoria da qualidade de vida dos idosos, a partir do incentivo à prática de atividades físicas, estabelecimento de uma boa relação familiar e atenção à saúde mental dos idosos.

Palavras-chave: Idoso. Qualidade de vida. Medicina comunitária.

ABSTRACT

The intervention plan is a strategy of sensitization to professional performance with a view to the quality of life of the elderly, and is a result of the specialization course in primary care of UFPR, funded by UNA-SUS. It is important to look at the elderly population on the part of health professionals, because many have difficulties in addressing them, unaware of the possible limitations that can accompany the aging process, which impacts on the quality of life of Elderly. The general objective was to develop actions to sensitize health professionals to promote the improvement of the quality of the vide of a group of elderly people in a health unit in the city of Santa Inês-PR. Specific objectives were: to evaluate the quality of life in Regarding the health, physical and mental, of a group of elderly patients in the health unit investigated, by means of a validated questionnaire; Promote a better use of public spaces that offer sports activities, so as to encourage and maintain a social routine through group work, together with family; Promote and support the participation of the Third Age group in social activities, propose lectures, campaigns and introduce them in the activities of the Community; To hold a municipal conference on the rights of the elderly, to present the results of the assessment of quality of life and to conduct a debate to leverage proposals to promote the quality of life of the elderly. The method that supported this intervention project was action research. Initially, we applied a generic quality of life questionnaire (Medical Outcomes Short-Form Health Survey-SF-36) in 100 elderly volunteers residing in the city of Santa Inês, whose main complaint refers to the pain cases with previous onset Five years. The questionnaires were applied between January and March 2019. There was a significant amount of elderly individuals who reported very limited physical function (76%), which prevented them from performing physical activities. Although many elderly people have evaluated their current health as excellent (57%), it is significant the portion of the population that considered it as bad, and they believe it can get worse (43%). After the survey of the data on the quality of life of the elderly, it was held in June 2019 1 municipal Conference of the rights of the elderly, in order to promote a discussion wheel and leverage proposals and ideas to improve the quality of life of the elderly. Approximately 25 people participated, including health professionals, social assistance, educators, workers from the reference Center for social assistance and the elderly, with a duration of 3 hours. From the realization of this Conference, it is expected the elaboration of activities aimed at the Third Age, weekly meeting and creation of a group of seniors. The aim of this intervention project was to sensitise health professionals to improve the quality of life of the elderly, from encouraging the practice of physical activities, establishing a good family relationship and Attention to the mental health of the elderly.

Keywords: elderly. Quality of life. Community Medicine

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 JUSTIFICATIVA	9
1.2 OBJETIVOS	9
1.2.1 Objetivo geral	9
1.2.2 Objetivos específicos.....	9
2 MÉTODO.....	10
3 REVISÃO DE LITERATURA	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS.....	19

1 INTRODUÇÃO

O município de Santa Inês localizado no noroeste do Paraná, na divisa com o rio Paranapanema o qual faz divisa com estado de São Paulo, possui uma comunidade humilde, periférica que enfrentam vários problemas sociais, falta de emprego, tráfico de drogas além do alto índice de mães adolescentes.

No último censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE) em 2010, o número da população era em média de 1.818 habitantes-conforme o, o número tem aumentado devido a migração de pessoas à procura de emprego e na busca por melhor tratamento de saúde, conseqüentemente moradores de cidades vizinhas têm procurado o atendimento médico em nosso município, o que ocasionou em um grande aumento nas consultas, bem como um aumento de idosos em nossa comunidade. (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA ESTATÍSTICA, 2010).

Entre os principais motivos para a busca de consultas estão:

- Dores articulares
- Diabete Mellitus
- Hipertensão Arterial
- Consultas pediátricas
- Gestaçã

A principal queixa está relacionada às dores articulares, principalmente entre os idosos, a falta de atividades para idosos somada ao isolamento social por parte da família gera preocupação, motivo pelo qual emergiu a escolha dessa temática para o projeto de intervenção, de modo a abordar a qualidade de vida das pessoas na terceira idade.

A expectativa de vida do brasileiro ao nascer aumentou para 76 anos, em média, segundo a tábua de mortalidade referente a 2017, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018).

O envelhecimento da população mundial é um fato relativamente recente. Apresenta causas multifatoriais e diferentes em países desenvolvidos e em desenvolvimento, mas suas conseqüências são igualmente importantes do ponto de vista social, médico e de políticas públicas. (KINSELLA, 1996).

Segundo o ciclo da vida, o ser humano nasce, cresce, se reproduz, envelhece e morre, mas nenhum de nós está preparado para envelhecer.

A própria sociedade é uma das causas dos problemas a terceira idade, pois sua evolução é incompatível com a involução dos idosos. A mesma acredita que o idoso não é economicamente rentável, carece de meios econômicos e não é mais produtivo e, somado à dependência familiar, isso provoca um sentimento de vulnerabilidade ao idoso.

A velhice se trata de uma fase esperada na vida das pessoas, mas quando chega o idoso acaba sofrendo significativas perdas, seu papel na sociedade sofre modificações, além da perda de amigos e familiares, a substituição de suas ocupações profissionais e o aparecimento de doenças crônicas, o que impacta na qualidade de vida dos idosos (PASCHOAL, 2000).

A qualidade de vida pode ser avaliada por instrumentos específicos ou genéricos. Os instrumentos específicos podem ser idealizados para uma doença, função ou um problema sendo estes mais sensíveis e responsivos para sua finalidade. (SOUZA, 2004). Por sua vez, os instrumentos genéricos, podem comparar a qualidade de vida entre indivíduos com diferentes doenças crônicas, ou avaliar os impactos de uma doença em uma população, porém pelo fato de serem globais não são muito indicados a patologias específicas. (GUYATT et al., 1997).

Os instrumentos de avaliação podem ser utilizados para analisar a qualidade de vida de indivíduos com qualquer patologia, ou mesmo de indivíduos saudáveis. O Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey (SF-36) foi traduzido, adaptado e validado para a cultura brasileira, sendo este utilizado para avaliar a qualidade de vida tanto da população em geral quanto de idosos (FLECK, 2000). O SF-36 se trata-se de um questionário multidimensional constituído por 36 itens, engloba oito dimensões ou componentes. Avalia tanto os aspectos negativos de saúde (doença ou enfermidade), como os aspectos positivos (bem-estar) (ARNOLD et al., 2000).

Diante do exposto considera-se importante avaliar a qualidade de vida da população que se encontra na terceira idade, a fim de subsidiar intervenções relacionadas à melhoria da qualidade de vida dos idosos, por parte dos profissionais de saúde e familiares.

1.1 JUSTIFICATIVA

A importância de conhecer a real situação de saúde na terceira idade, suas delimitações físicas, emocionais e sociais. Além de promover uma roda de discussão com idosos e profissionais da saúde, para assim lograr ações para uma melhor qualidade de vida.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Este trabalho tem como objetivo geral desenvolver ações de sensibilização dos profissionais de saúde para a promoção da melhora da qualidade de vida de um grupo de idosos de uma unidade de saúde do município de Santa Inês-PR.

1.2.2 Objetivos específicos

- Avaliar a qualidade de vida em relação à saúde, física e mental, de um grupo de pacientes idosos da unidade de saúde investigada, por meio de um questionário validado;
- Promover um melhor aproveitamento dos espaços públicos que oferecem atividades desportivas, de modo a incentivar e manter uma rotina social através de trabalhos em grupo, em conjunto com família;
- Promover e apoiar a participação do grupo da terceira idade em atividades sociais, propor palestras, campanhas e introduzir os mesmos nas atividades da comunidade;
- Realizar conferência municipal dos direitos do idoso, apresentar os resultados do levantamento da avaliação da qualidade de vida e realizar um debate para alavancar propostas para a promoção da qualidade de vida dos idosos.

2 MÉTODO

O presente projeto de intervenção está alicerçado na metodologia da pesquisa-ação, o qual realizei no ano de 2017 na cidade de Límpio Paraguai, visando a melhoria na qualidade de vida dos idosos (MOTTA, 2013).

Inicialmente optou-se por avaliar a qualidade de vida dos idosos, sendo selecionados cem voluntários, de ambos os sexos, com idade média de 68,4 anos, residentes há mais de cinco anos na cidade de Santa Inês - PR, cuja queixa principal referia-se a quadros álgicos com inícios anteriores há cinco anos.

Não foram incluídos pacientes que realizavam utilização de qualquer tipo de medicação a não ser para o controle do quadro álgico e regulação da pressão arterial. Inicialmente os participantes responderam ao questionário de qualidade de vida genérico (SF-36), este é um instrumento desenvolvido a partir de uma extensa bateria de perguntas utilizadas em estudos de resultados médicos (Medical Outcomes Study) - o Medical Outcomes Short-Form Health Survey (SF-36), é um instrumento de avaliação genérica de Saúde, originalmente criado na língua inglesa. É constituído por 36 questões, que abrangem oito componentes, capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da Saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e Saúde mental avaliadas por 35 questões e mais uma questão comparativa entre a Saúde atual e a de um ano atrás (CICONELLI, 1997).

Posteriormente planejou-se a realização de uma conferência municipal dos direitos do idoso, a fim de apresentar os dados levantados sobre a qualidade de vida dos idosos e, por meio de uma roda de conversa, promover uma discussão e gerar propostas para uma intervenção. Conforme QUADROS 1 e 2 a seguir:

QUADRO 1 – PESQUISA-AÇÃO PROPOSTA AO PROJETO DE INTERVENÇÃO. SANTA INÊS, PARANÁ, 2019.

Etapas da pesquisa de ação	Orientação
EXPLORATÓRIA	A importância de conhecer a real situação de saúde da terceira idade, suas delimitações físicas, emocionais, sociais. Ademais planejar uma solução com ajuda de profissionais de saúde e comunidade, para que assim possam ter melhor qualidade de vida.
TEMA DA PESQUISA	O tema da pesquisa abrange a qualidade de vida em relação à saúde de uma população da terceira idade de um determinado local, avaliada através de um questionário validado.
COLOCAÇÃO DO TEMA DO PROBLEMA	Os idosos têm como visão de saúde uma vida com independência, sobre a qual tenham controle, sem que haja a necessidade de serem cuidados. Na velhice, uma vida mais saudável está relacionada à manutenção ou à restauração de sua autonomia e da independência (PASCHOAL, 1996). Tanto os aspectos físicos, quanto os psicológicos e psicossociais estão relacionados à saúde e à qualidade de vida. Com isso, comportamentos sedentários podem representar um fator de risco para tais aspectos.
LUGAR DA TEORIA	O Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey (SF-36) é um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. Consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore final de 0 (zero) a 100 (obtido por meio de cálculo do Raw Scale), onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde. É um questionário bem desenhado e suas propriedades de medida, como reprodutibilidade, validade e suscetibilidade à alterações, já foram bem demonstradas em diversos trabalhos. A tradução para o português do SF-36 e sua adequação às condições socioeconômicas e culturais de nossa população, bem como a demonstração de sua reprodutibilidade e validade, tornam este instrumento um parâmetro adicional útil que pode ser utilizado na avaliação de diversas patologias.
ELABORAÇÃO PROPOSTA	<p data-bbox="991 1420 1018 1608">Tipo de estudo:</p> <p data-bbox="1018 286 1267 1608">Trata-se de um projeto de intervenção alicerçado na pesquisa-ação (MOTA, 2013). O programa de Melhoria da Qualidade de Vida de Idosos envolve atividades assistenciais e educativas nas áreas fisioterapia e áreas de saúde afins. As ações assistenciais são desenvolvidas através de exames médicos multidimensionais e prescrição do tratamento geriátrico adequado, avaliação e tratamento fisioterápico aos idosos portadores de disfunções motoras, com o objetivo de conscientizá-los sobre a promoção de saúde e prevenção de doenças. Inicialmente foram entrevistados 100 idosos voluntários na UBS em investigação, com idade entre 60 e 82 anos, no período de janeiro a março de 2019, por meio do questionário SF-36 para avaliação a qualidade de vida.</p> <p data-bbox="1267 965 1292 1514">O questionário detecta os seguintes aspectos:</p>

Continua

QUADRO 1 – PESQUISA-AÇÃO PROPOSTA AO PROJETO DE INTERVENÇÃO. SANTA INÉS, PARANÁ, 2019.

Etapas da pesquisa de ação	Orientação
	<p>Continuação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Função física: Grau em que a falta de saúde limita as atividades físicas da vida diária como o cuidado pessoal, caminhar, subir escadas, transportar cargas e realizar esforços moderados a intensos. • Estado físico: Analisa grau em que a falta de saúde interfere no trabalho e outras atividades diárias, produzindo como consequência um baixo rendimento do que o esperado, limitando o tipo de atividades que possam realizar ou a dificuldade das mesmas. • Dor corporal: Medida da intensidade da dor atual e seu efeito no trabalho habitual e nas atividades do dia a dia. • Saúde geral: Avaliação pessoal do estado de saúde atual, e as perspectivas futuras e sua resistência em ficar doente. • Vitalidade: Sentimento de energia e vitalidade, frente ao cansaço e desânimo. • Função Social: Avalia o grau em que os problemas físicos e emocionais derivados da falta de saúde interferem na vida social atual. • Estado Emocional: Avalia o grau que os problemas emocionais afetam o trabalho e outras atividades diárias, considerando a redução do tempo dedicado a elas, diminuição de seu rendimento e esmero em seu trabalho. • Saúde Mental: Avaliação da saúde mental geral, considerando a depressão, ansiedade, autocontrole e bem-estar geral. <p>LUGAR DE INVESTIGAÇÃO: Foi realizado na cidade de Santa Inés, Paraná - BR, na unidade básica de saúde durante atendimentos e com autorização dos pacientes. A proposta de intervenção será realizada no mesmo local.</p> <p>PERIODO DE ESTUDO: Foi realizado nos meses de janeiro, fevereiro e março de 2019 as entrevistas para avaliação da qualidade de vida dos idosos, por meio da aplicação do questionário SF-36. As avaliações e análise dos dados foram realizados do dia 20 a 31 de março de 2019. No dia 7 de abril de 2019, foi realizado análise dos resultados e confecção dos gráficos. Para o mês de maio e junho foram previstas a implementação das ações de intervenção e realização conferência municipal dos direitos do idoso.</p> <p>PROCEDIMENTOS: As entrevistas para avaliação da qualidade de vida foram realizadas durante atendimentos na unidade básica de saúde e visitas domiciliares, devido ao analfabetismo de alguns idosos foi realizado respostas conjuntas com o avaliador, após este período foi realizado uma correção e somatória dos pontos de cada paciente, com ajuda de programas específicos para avaliação do questionário, depois todos os dados obtidos foram transformados em dados e gráficos.</p>

QUADRO 1 – PESQUISA-AÇÃO PROPOSTA AO PROJETO DE INTERVENÇÃO. SANTA INÉS, PARANÁ, 2019.

Etapas da pesquisa de ação	Orientação	Conclusão
	<p>Com base nessa avaliação inicial, foram propostas as seguintes ações de intervenção:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar ações preventivas, assistenciais e educativas. • Desenvolver novas atividades de ações educativas para os idosos. • Desenvolver ações voltadas para prevenção de doenças, buscando a melhoria da qualidade de vida. • Realizar conferência municipal dos direitos dos idosos. • Iniciar um grupo de convivência para idosos. 	

FONTE: O autor (2019).

QUADRO 2 – CRONOGRAMA PROJETO DE INTERVENÇÃO. SANTA INÊS, PARANÁ, 2019.

Data e horário	Objetivos	Estratégias	Duração e participantes
07 a 31/01/2019	Coleta de dados	Entrevista	Paciente 60 a 80 anos
01 a 28/02/2019	Coleta de dados	Entrevista	Paciente 60 a 80 anos
01 a 20/03/2019	Coleta de dados	Entrevista	Paciente 60 a 80 anos
20 a 31/03/2019 7/04/19	Análise dados Avaliação resultados	Computador computador e programa	Programas
01/05/19 a 15/06/19	Intervenção, conferência municipal dos direitos do idoso.	Centro de referência de assistência social	Idosos

FONTE: O autor (2019).

3 REVISÃO DE LITERATURA

A velhice é uma fase do ciclo de vida do ser humano que tem como característica o decréscimo do bem-estar devido à diminuição funcional, perda de autonomia, a perda de familiares e amigos de sua faixa etária e a diminuição do poder aquisitivo. Isso contribui para que fiquem confinados em suas casas, com tendência ao isolamento social, e é perceptível a dificuldade quanto à comunicação com os idosos quando encontram-se nessa condição (KINSELLA, 1996).

Não é só uma sucessão de eventos de tipo biológicos, é altamente individual e está influenciado pelo estilo de vida, genética, enfermidades e todas as ações favoráveis que exerce o ambiente sobre o indivíduo (GUYATT, 1997).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou que nas próximas décadas a população mundial com mais de 60 anos vai passar dos atuais 841 milhões para 2 bilhões até 2050, tornando as doenças crônicas e o bem-estar da terceira idade novos desafios de saúde pública global (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2014).

No Brasil, a transição demográfica apresenta impactos na saúde da população e traz forte repercussão no Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse contexto, aponta-se estudo que descreveu a transição epidemiológica brasileira correlacionada com o envelhecimento da população, e investigou como esse fenômeno impactou nas internações da população idosa, no âmbito do SUS. A

transição epidemiológica refere-se às mudanças ocorridas nos padrões de morbidade e morte que caracterizam uma população e diante do envelhecimento da população brasileira, causando uma maior demanda nos serviços de saúde.

Apesar das intensas discussões sobre o assunto, a definição de qualidade de vida ainda não é uniforme. Para melhor compreensão do conceito "qualidade de vida", deve-se diferenciá-lo do estado de saúde por meio de três dimensões principais: saúde mental, função física e função social. Para o estado de saúde, o fator mais importante é a função física. Para a qualidade de vida torna-se importante também a saúde mental e o bem-estar psicológico e social (PIMENTA et al.,2008).

Dessa forma, instrumentos diferentes devem ser utilizados para a avaliação da qualidade de vida e do estado de saúde. O Short Form-36 (SF-36) é um instrumento de medida de qualidade de vida desenvolvido no final dos anos 80 nos EUA. Foi aplicado em diversas situações com boa sensibilidade, eliminando-se o problema de distribuição excessiva das pontas de escala como excelente e muito ruim. Este instrumento foi traduzido e validado no Brasil para avaliar a qualidade de vida em pacientes com artrite reumatóide e mostrou-se adequado às condições socioeconômicas e culturais da população (PIMENTA et al.,2008).

Por este motivo, o SF-36 foi o instrumento escolhido para estimar a qualidade de vida da terceira idade neste estudo. As dificuldades enfrentadas pela terceira idade são muitas, mas entre elas as mais importantes estão a dificuldade econômica, solidão, sensação de inutilidade, depressão, fome, insegurança e as manifestações da sexualidade em uma forma diferente.

Para a maioria dos idosos, o mais importante é manter um sentido de dignidade e valor como pessoas, mas sabemos que nem sempre isso acontece e, sendo assim, requer a colaboração dos profissionais de saúde.

Acredito que muito mais à frente de leis, as quais protegem e garantem aos idosos proteção e direitos, deve-se focar na família deste idoso, trabalhando a educação e sensibilização sobre o processo de envelhecimento. É importante destacar que todos têm valor a alguém, pois na terceira idade, diante de uma diminuição paulatina ou acelerada das capacidades física, intelectual, somada às restrições do ambiente em que vive, devemos conservar um sentido de dignidade, e com isso atingimos dimensões importantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, realizou-se a aplicação do questionário SF-36 para o levantamento de dados sobre a qualidade de vida dos idosos. Destacam-se os principais resultados obtidos.

De um total de 100 idosos entrevistados por meio da avaliação do SF-36, 76% apresentaram função física muito limitada, as quais impedem de realizar atividades físicas, incluindo tomar banho sozinhas devido aos problemas de saúde. Ainda, 24% dos idosos realizam todas as atividades físicas sem limitações, devido à boa saúde física.

Em virtude das limitações relacionadas à saúde física, 62% dos entrevistados referiram ter problemas no trabalho, comparado a 38% que não apresentaram limitações físicas e desempenham suas atividades sem queixas.

A maioria dos idosos (74%) referiu dor intensa e extremamente limitante algumas vezes no dia, 26% não apresentaram dores limitantes. Embora muitos idosos tenham avaliado sua saúde como excelente (57%), é significativa a parcela da população idosa que avaliou sua saúde atual como ruim, e acreditam que possa piorar (43%).

Ao realizar uma avaliação da saúde atual, mesmo com limitações 52% dos idosos referiram se sentir cheios de energia todo o tempo, já outros 48% sentiram-se cansados ou esgotados.

Predominaram idosos que realizam atividades sociais sem interferência por problemas físicos ou emocionais (89%), frente a 11% que referem não realizar nenhuma atividade por limitações físicas e emocionais.

Quando perguntado sobre problemas emocionais, 69% relataram problemas com o trabalho, já faltaram no mesmo por problemas emocionais, enquanto 31% não referiu problemas.

A maioria dos entrevistados (70%) apresentou sentimentos de felicidade, tranquilidade e calma durante todo tempo, no entanto, 30% dos idosos referiram sentimento de angústia, depressão e ansiedade todo o tempo.

A partir desses dados iniciais, realizou-se uma conferência municipal cujo tema foi "I CONFERÊNCIA MUNICIPAL DOS DIREITOS DO IDOSO", realizada no dia 13 junho de 2019, às 15:00. O objetivo da conferência foi realizar encontro com idosos e autoridades, para sensibilizar quanto à importância da prática de atividade

física e atividades voltadas à melhoria da qualidade de vida dos idosos, por meio de palestras, apresentar resultados da avaliação do questionário SF-36, roda de discussão e apresentação de trabalhos realizados pelos idosos.

Como estratégia, optou-se pela realização da conferência municipal com apoio da prefeitura municipal de Santa Inês, secretaria de assistência social e centro de referência de assistência social. Estiveram envolvidos mais de 25 profissionais da equipe de saúde de Santa Inês, da Secretária de saúde, Secretaria de assistência social, educadores e trabalhadores do centro referência de assistência social e idosos, com a duração de três horas.

Quanto aos recursos utilizados, considera-se que o espaço foi adequado para receber todos os convidados, dispondo ainda equipamentos de áudio e vídeo, apresentação em slides e banner.

A partir da realização dessa conferência, espera-se a elaboração de atividades voltadas à terceira idade, reunião semanal e criação de um grupo da terceira idade. Desse modo, considera-se que o objetivo desse projeto de intervenção foi alcançado, no sentido de sensibilizar os profissionais de saúde quanto à melhoria da qualidade de vida dos idosos, a partir do incentivo à prática de atividades físicas, estabelecimento de uma boa relação familiar e atenção à saúde mental dos idosos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Meu objetivo ao início do projeto era sensibilizar os profissionais de saúde quanto à melhora na qualidade de vida dos idosos de nossa comunidade, e acredita-se que foram satisfatórios os resultados obtidos, frente ao empenho dos profissionais envolvidos. Espera-se que a longo prazo os profissionais continuem com o trabalho, realizando as propostas obtidas durante a roda de discussão.

Através do levantamento sobre a qualidade de vida dos idosos, podemos concluir que as limitações nas atividades da vida diária dos idosos afetam sua qualidade de vida, o que acaba gerando um maior estado depressivo, e maior dependência das pessoas de seu entorno. Frequentemente esses idosos não contam com um cuidador, o que gera uma angústia ainda maior. Desse modo,

acredita-se que com atividades recreativas em grupo os idosos terão opção para melhorar a sua qualidade de vida.

Considero que a minha contribuição para todos os órgãos envolvidos foi positiva, no sentido de aproximar os mesmos da comunidade, e tentar ao máximo atender às necessidades. Entre as fragilidades encontradas destaca-se que os resultados são atrelados à boa vontade e dedicação das pessoas idosas em participarem das atividades propostas, considerando que os resultados almejados são de cunho emocional.

Acredito que os profissionais de saúde devem focar em atividades que possibilitam ajudar o próximo, respeitando seus direitos. Compreender o processo de envelhecimento e seus fatores relacionados pode ser, nesse sentido, o primeiro passo para alcançar uma melhor qualidade de vida da população idosa.

REFERÊNCIAS

ARNOLD, L. M. et al. Health-related of life the SF-36 in patients with bipolar disorder compared with patients with chronic back pain and the general population. **J Affect Disord**, v.57, n.3, p.235-239, 2000. Disponível em: < <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032799000427?via%3Dihub>>. Acesso em: 22 jan. 2019.

CICONELLI, R. M. **Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida “medical outcomes study 36-item short-form health survey (SF-36)”**. 120f. Tese (Doutorado em Medicina) – Escola Paulista de medicina, Universidade Federal de São Paulo (EPM), São Paulo, 1997. Disponível em: < <http://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/15360/Tese-3099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 01 mar. 2019.

FLECK, M. P. de. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 03 mar. 2019.

GUYATT, G. H.; FEENY, D. H.; PATRICK, D. L. Measuring health-related quality of life. **Ann Intern Med**, v. 118, n. 8, p.622-9, 1993. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8452328>>. Acesso em: 20 abr. 2019

GUYATT, G. H. et al. Users' guides to medical literature: how to use article about related quality of life. **JAMA**, v. 277, n.15, p. 1232-1237, 1997. Disponível em: <<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/415394>>. Acesso em: 22 abr. 2019

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA ESTATÍSTICA (IBGE). CENSO 2010. 2019. Disponível em< <https://censo2010.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 10 mai. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA ESTATÍSTICA (IBGE). Em 2017 a expectativa de vida era de 76 anos. 2018. Disponível em< <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23200-em-2017-expectativa-de-vida-era-de-76-anos>>. Acesso em: 26 mai. 2019.

KINSELLA, K. Demographic aspects. In: EBRAHIM, S.; KALACHE, A., Editors. **Epidemiology in old age**. London: BMJ Publishing Group, 1996. p. 3240.

MOTTA, B. de. R. Projeto Visando a Melhoria da Qualidade de Vida dos Idosos. Educação e Saúde. Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ). 2013. Disponível em< <https://www.ebah.com.br/content/ABAAAAPN8AB/projeto-visando-a-melhoria-qualidade-vida-dos-idosos>>. Acesso em: 28 mai. 2019.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Mundo terá 2 bilhões de idosos em 2050; OMS diz que 'envelhecer bem deve ser prioridade global'. BRASIL, 2014. Disponível em: < <https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>>. Acesso em: 14 mai. 2019.

PASCHOAL, S. M. P. Epidemiologia do envelhecimento. In: PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 1996.p. 26-43.

PASCHOAL, S. M. P. **Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião**. 263f. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000. Disponível em: < <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5137/tde-09112001-162639/pt-br.php>>. Acesso em: 20 fev. 2019.

PIMENTA, F. A. P. et al. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 54, n. 1, p. 55-60, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302008000100021&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 fev. 2019.

SOUZA, F. F. de. **Avaliação da qualidade de vida do idoso em hemodiálise: comparação de dois instrumentos genéricos**. 162f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas). Campinas, 2004. Disponível em: < http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/311833/1/Souza_FabianaFerreirad_e_M.pdf >. Acesso em: 15 abr. 2019.