

# **A ENFERMAGEM E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O AUTOCUIDADO, PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DO IDOSO**

## **NURSING AND ITS CONTRIBUTION TO THE SELF-CARE, HEALTH PROMOTION AND WELFARE OF THE ELDERLY**

<sup>1</sup>SOARES, L. N.; <sup>1</sup>PEREIRA, F.; <sup>2</sup>GIORDANI, A. T.

<sup>1e2</sup>Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP-CLM), Departamento de Saúde e Educação -  
Bandeirantes-PR.

### **RESUMO**

O estudo objetiva valorizar a participação da Enfermagem no cuidado ao idoso de modo a incentivá-lo ao autocuidado e conseqüentemente, a sua autonomia nas atividades diárias, bem-estar e melhoria da qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com textos publicados há menos de seis anos, baseada no levantamento e na análise de 10 literaturas científicas sobre a temática central, tanto impressas em livros, capítulos de livros e artigos científicos, como também, artigos científicos publicados eletronicamente disponíveis na Internet, tendo compreendido basicamente as seguintes etapas: levantamento, seleção, leitura e análise de referências bibliográficas para posterior redação do texto. O enfermeiro e familiares do idoso devem respeitá-lo nas suas decisões, intervir ajudando-o e oferecendo explicações sobre benefícios que determinadas ações, por vezes simples, possam resultar em bem-estar. Na presença de limitações que o impeçam de desenvolver determinadas tarefas, o enfermeiro deverá então intervir de acordo com as necessidades apresentadas pelo cliente. Cabe então, ao enfermeiro orientar, incentivar, auxiliar e buscar alternativas que promovam a saúde e o bem-estar do idoso juntamente com sua família, de modo que essa também contribua para o estabelecimento de ações que denotem o autocuidado. Igualmente importante, é incentivar o respeito e a compreensão dos limites físicos e mentais comumente presentes na pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Autocuidado; Enfermeiro; Bem-Estar Familiar.

### **ABSTRACT**

This research aims to valorize the nursing participation in the care to the elderly people in order to encourage them to the self-care and therefore their autonomy in their daily activities, wellness and the improvement of their life quality. It is a research with texts published recently, based in the survey and in the analysis of ten scientific literatures about the main theme, both printed in books, chapters of books and scientific articles, as well , in scientific articles published electronically available on the internet, comprehending the following steps:gathering, sorting, reading, analysis of the references and finally, writing the text. The nurse and the family of the elderly people must respect them in their decisions, interfere helping then and offer explanations about benefits which determinated actions, sometimes simple, can result in well being. In the presence of limitations which can prevent the development of determinated tasks, the nurse must, then, intervene according to the needs presented by the patient. The nurse must, then, guide, encourage, assist and search for alternatives which promote the health and welfare of elderly, people with their families and so these will also contribute to establish actions which denote the self-care. Equally important is to motivate the respect and the comprehension of physical and mental limits commonly present in elderly people.

**Keywords:** Self-Care, Nurses, Family Welfare.

## INTRODUÇÃO

A promoção da saúde do idoso, seu bem-estar e seu autocuidado são atualmente, temas bastante discutidos na área da Saúde, pois sobreviver à velhice de maneira a manter uma boa qualidade de vida física, psicológica e social, é um grande desafio. O enfermeiro deve sempre incentivar o idoso ao autocuidado, de modo a reconhecer e valorizar seus pontos fortes e sua capacidade de participação em diferentes atividades diárias para mantê-lo ativo, livre de sentimentos de dependência, inutilidade e impotência. A falta de recursos financeiros dificulta ou mesmo impede que muitos idosos no Brasil sejam assistidos diretamente pela Enfermagem a nível domiciliar. Em instituições asilares e de Saúde, a Enfermagem se faz mais presente e deve ter conhecimento da realidade do contexto familiar e social do idoso, para que suas orientações sejam compatíveis com as experiências de vida e necessidades do assistido.

A responsabilidade de estar cuidando dos idosos na maioria das vezes realizado por familiares é de suma importância. Antes de ocorrer essa dependência poderá ter acontecido uma relação recíproca, do cliente e familiar. O cuidador devido a vivência contínua poderá passar a ter restrições em sua própria vida. Mudanças de humor do idoso percebidas diariamente ou várias vezes por dia, é um agravante para o bom relacionamento do cuidador e do receptor. Na maioria das vezes os laços familiares entre os idosos e quem os ajuda em seu dia-a-dia estão muito próximos, mesmo sendo qual for o estado do idoso, seja de dependência, acamado, dificuldade de deambular, não é suficiente para que se houver desavenças o problema seja resolvido. Quando o vínculo de afeição está forte, fica mais fácil a convivência para ambas as partes (FERNANDES, 2008).

Muitas pessoas e até mesmo cuidadores associam doença a velhice, e acabam tratando os idosos como crianças, infantilizando-os, perdendo a paciência, prejudicando o desenvolvimento e a evolução do caso (FALEIROS, 2008).

Os idosos podem se excluírem por vários motivos, o que resulta em uma ação negativa a aceitação do envelhecimento e desenvolvimento. Estar ciente de suas limitações, privações e perdas, torna possível uma boa avaliação de bem-estar. Com a participação da Enfermagem, esse entendimento facilita um bom desenvolvimento. (SANTANA, 2005).

Na atualidade muitos idosos passam por situações impostas pela sociedade sem se importarem com questões como, por exemplo, que idoso deve ficar em casa, descansando. Muitos saem para se divertir e passear, se vestem na moda, praticam esportes, se preocupam com a beleza não se importando com que as pessoas irão dizer. O vale mesmo a pena é ter uma boa qualidade de vida e uma boa saúde.

Segundo Santana (2008), a dependência física é a mais divulgada entre acadêmicos, professores, e várias instituições, mas a dependência financeira é a que gera mais conflitos familiares, podendo até haver um afastamento entre eles. No entanto a dependência mais avassaladora é a emocional, pois a perda de relacionamentos principalmente familiar causa muito sofrimento.

A forma ativa de ser do idoso varia de indivíduo para indivíduo, podendo alguns realizar atividades que envolva mais força física, outros que desenvolva mais a mente. A maneira de se ocuparem pode ser de várias formas, incluindo atividades que os envolvam e que não os façam se sentirem inúteis, incapazes e que os deprimam. Todas essas atividades devem ter a finalidade de os socializarem mais.

Cabe então, ao enfermeiro orientar, incentivar, auxiliar e buscar alternativas que promovam a saúde e o bem-estar do idoso juntamente com sua família, de modo que essa também contribua para o estabelecimento de ações que denotem o autocuidado. Igualmente importante, é incentivar o respeito e a compreensão dos limites físicos e mentais comumente presentes na pessoa idosa.

## **DESENVOLVIMENTO**

O enfermeiro e familiares do idoso devem respeitá-lo nas suas decisões, intervir ajudando-o e oferecendo explicações sobre benefícios que determinadas ações, por vezes simples, possam resultar em bem-estar. Na presença de limitações que o impeçam de desenvolver determinadas tarefas, o enfermeiro deverá então intervir de acordo com as necessidades apresentadas pelo cliente.

Cabendo ao enfermeiro orientar, incentivar, auxiliar e buscar alternativas que promovam a saúde e o bem-estar do idoso juntamente com sua família, de modo que essa também contribua para o estabelecimento de ações que denotem o autocuidado. Igualmente importante, é incentivar o respeito e a compreensão dos limites físicos e mentais comumente presentes na pessoa idosa.

Muitos idosos são internados no asilo pelas famílias acharem que não estão capacitados para proporcionarem o cuidado necessário ao cliente frente a exigências impostas, e até mesmo pela falta de recursos financeiros. Uma das causas também da internação segundo Faleiros e Justo (2008), apontam o adoecimento como principal motivo, sendo que cuidar de uma pessoa idosa estabelece um compromisso diariamente, e se esta estiver doente, tirando sua autonomia pessoal, acaba exigindo ainda mais do cuidador.

A saúde do cuidador está intimamente ligada à convivência e ao estado do idoso. Sua auto-estima poderá ser prejudicada por, na maioria das vezes estarem sobrecarregados de tarefas, acabando por perderem seus gostos, desejos, deixando de viver para si. Com isso, para aliviar a tensão se sobrecarregam ainda mais, os resultados assim, acabam sendo insatisfatório (FERNANDES, 2008).

O idoso aceitando seu envelhecimento com dignidade, ou seja, passando de velho para idoso, aceitando suas limitações e perdas com total dignidade, continuando a vida sem exageros e privações, a avaliação do individuo mostra uma alta em seu bem-estar. Este aceitar é importante para que ele se conheça, ficando mais fácil de ocorrer um crescimento pessoal. A aceitação da velhice garante maiores amizades, presença de bons sentimentos, convivência em grupo. Os idosos procuram novas atividades, se ocupam do corpo e da mente gerando mais conhecimento e alegrias, sem sentimentos de solidão, inutilidade, pois a vida continua. Hoje os idosos não querem mais ser chamados de velhos, e sim querem viajar, conhecer lugares, sair e viver. Na atualidade os idosos estão mostrando que são capazes de muitas coisas, estão rompendo a barreira que a sociedade impõe (SANTANA, 2005).

O preconceito dos mais jovens é alimentado por idosos que ainda possuem o conceito de que são velhos, e não conseguem se infundir com a sociedade de que ainda vivem bem. Os indivíduos mais jovens devem ser conscientizados e preparados para o envelhecimento e bem-estar, para que no futuro não neguem a velhice e já estejam preparados.

A forma como os idosos são tratados é um ponto muito forte que influencia em como ele vai se sentir. Muitas vezes idosos procuram emprego para ocupação de tempo, mas o efeito é ao contrário. É difícil estabelecimentos darem emprego para idosos, pois o rendimento de trabalho não é o mesmo, e não é vantajoso estar contratando esse tipo de serviço.

Muitas vezes a sociedade, projetos de ajuda aos idosos tem uma visão fechada de como ajudá-los. Eles pensam somente em proporcionar alimentação, renda, conforto e acabam esquecendo as necessidades que eles realmente precisam, sendo uma delas pouco mais de atenção. Mudança de humor dos idosos é muito freqüente, até mais de uma vez ao dia, percebendo assim que o papel da Enfermagem e também do cuidador é essencial para um bom entendimento sobre como lidar com essas situações, pois manter-se calma e saber que com a idade esses relatos são comuns, o conhecimento teórico é fundamental.

## CONCLUSÃO

Cabe ao enfermeiro orientar, incentivar, auxiliar e buscar alternativas que promovam a saúde e o bem-estar do idoso juntamente com sua família, de modo que essa também contribua para o estabelecimento de ações que denotem o autocuidado. Igualmente importante, é incentivar o respeito e a compreensão dos limites físicos e mentais comumente presentes na pessoa idosa.

Um bom planejamento de serviços á população idosa deve atender as necessidades do cliente, levando em conta as características de cada grupo. A visão dos fatores físicos, emocionais, sociais e espirituais é fundamental a prestação de cuidados holísticos, principalmente da Enfermagem.

Na velhice o bem-estar e saúde, resultam do equilíbrio entre várias dimensões da capacidade funcional do idoso, não significando a ausência de problemas. Medidas de prevenção e identificação de formas tratáveis de perda de independência para o idoso deve ser prioridade para o sistema de saúde.

Médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, terapeutas, psicólogos e assistentes sociais são essenciais para atividade multiprofissional. Para a realização deste trabalho é fundamental que a rede de saúde tenha profissionais treinados com formação em disciplinas que identifiquem a área de gerontologia.

## REFERÊNCIAS

- ELIOPOULOS, C. **Enfermagem gerontológica**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- FALEIROS, Nayara de Paula; JUSTO, José Sterza. O idoso asilado: a subjetividade intramuros. **Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 1-15, 2007.

FERNANDES, Maria das Graças Melo; GARCIA, Telma Ribeiro. Determinantes da tensão do cuidador familiar de idosos dependentes. **Rev. Brasileira de Enfermagem**. Paraíba, p. 57-63, 2009.

FONSECA, Aline Miranda; SOARES, Enedina. Interdisciplinaridade em grupos de apoio a familiares e cuidadores do portador da doença de Alzheimer. **Rev. Saúde. Com.** Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p. 3-11, 2007.

GIORDANI, Anney Tojeiro. **Humanização da saúde e o cuidado**. São Caetano do Sul: Difusão, 2008.

GONÇALVES, Lucia Hisako Takase; ALVAREZ, Ângela Maria. A Enfermagem Gerontogerátrica: perspectiva e desafios. **Rev. Brasileira de ciências do envelhecimento humano**. Passofundo, p. 57-68, 2004.

MARQUES, Vanda Aparecida; COSTA, Geni de Araújo; PINTO, Rogério de Melo Costa. Avaliação do nível de atividade física, saúde e qualidade de vida dos idosos participantes do projeto AFRID/UFU. **Rev. Digital**. Minas Gerais, n. 132, p.1-10, 2009.

ROACH, S. S. **Introdução à Enfermagem gerontológica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

SANTANA, Rosimere Ferreira; SANTOS, Iraci dos. Como tornar-se idoso: um modelo de cuidar em Enfermagem gerontológica. **Rev. Texto e Contexto Enfermagem**. Florianópolis v. 14, n. 2, p. 202-212, 2005.

RAMOS, Luiz Roberto. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: projeto epidioso, São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, 2003.