

Oficina educativa sobre tabagismo e etilismo na terceira idade: relato de experiência

Jhonathan Yuri de Oliveira Antunes Ribeiro

enfjhonathanyuri@gmail.com / UEMS

Marcia Regina Martins Alvarenga

mrmalvarenga@gmail.com / UEMS

RESUMO

Introdução: A Universidade Aberta da Melhor Idade da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UNAMI/UEMS) iniciou suas atividades em 2014 tendo por finalidade promover a inclusão social e desenvolver o potencial dos participantes.

Objetivo: Relatar a experiência do planejamento e desenvolvimento de uma oficina educativa sobre tabagismo e etilismo. **Método:** Relato de experiência sobre o planejamento e desenvolvimento de uma oficina educativa sobre o tabagismo e etilismo na terceira idade para os participantes da UNAMI/UEMS. Houve uma investigação prévia sobre o tema com a entrega de questionários e a oficina ocorreu de forma presencial, interativa e no estilo roda de conversa. **Resultados:** Participaram desta atividade dez idosos, com idade igual ou superior a 60 anos. A participação na oficina trouxe integração entre os idosos, aprendizado e foi avaliada positivamente pelos presentes. **Conclusão:** Percebi que o objetivo da oficina educativa foi alcançado e esta experiência contribuiu favoravelmente na minha formação acadêmica e pessoal.

Palavras-chave: Saúde do idoso; Extensão Universitária; Educação em Saúde.

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial, e, no Brasil, as modificações se dão de forma radical e bastante acelerada. O processo de envelhecimento vem acompanhado de um conjunto de mudanças fisiológicas, funcionais, psicológicas, econômicas e sociais (MENDES et. al., 2018).

Segundo o site do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE), a projeção populacional em 2022, apresenta que dos 2.868.278 habitantes de Mato Grosso do Sul, 13,97% são idosos (idade igual ou superior a 60 anos), sendo 7,55% mulheres e 6,42% homens (IBGE, 2022).

No Brasil, de acordo com o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003) considera-se idosa toda pessoa com idade igual ou acima de 60 anos. Este corte etário e biológico pode ser alterado conforme a estrutura socioeconômica de um país, sendo que os países desenvolvidos possuem a sua classificação de idosos aos 65 anos de idade e países em desenvolvimento a classificação de idade é de 60 anos. Assim, a população idosa tem aumentado a cada ano, bem como a expectativa de vida (MENDES et. al 2018).

É evidente que as modificações observadas nos sistemas imunológico, endócrino e neurológico é um resultado natural do envelhecimento. Esse comprometimento propicia o aparecimento e a instalação de doenças fisiológicas e psicossomáticas. A instabilidade de um sistema produz o desequilíbrio de outros, visto que tais mecanismos, de fato, estão interligados (MACENA et. al 2018).

A capacidade funcional contribui na autonomia, independência e na qualidade de vida dos idosos, além de favorecer a pessoa idosa no convívio social, familiar, com o intuito de preservar a saúde física e mental. A incapacidade funcional deve ser evitada, pois, revela-se como fator que potencializa os riscos para agravos de saúde, isolamento social, institucionalização e hospitalizações (SABRINA et. al 2019).

As universidades da terceira idade têm como objetivos rever os estereótipos e os preconceitos associados à velhice, promover a autoestima e a cidadania, estimular a autonomia, a independência e a reinserção social em busca do envelhecimento ativo, com vistas à valorização pessoal, à convivência em grupo,

aumentando a participação social, a instrução, a participação social e melhorar a qualidade de vida (SOUZA et. al 2017).

Em 2014, a Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) iniciou o programa Universidade Aberta da Melhor Idade (UNAMI), com realização de ações uma vez por semana. Atualmente, em 2022, o programa de extensão UNAMI, tem atividades quatro dias da semana, tanto presenciais como *on-line*: curso de primeiros socorros e prevenção de incêndio (presencial), tempo de falar e cuidar (*on-line*), curso de Espanhol e de informática (presencial), oficinas educativas e atividade física (presencial), Tardes literárias (*on-line*). São atividades desenvolvidas por diversos profissionais da UEMS, bem como da comunidade externa.

As oficinas educativas abordam várias temáticas voltadas para a saúde, economia, direito e cidadania entre outras relacionadas à terceira idade. Ressalta-se que os temas das oficinas educativas são escolhidos pelos próprios idosos participantes da UNAMI ao término de cada semestre, e abordar sobre tabagismo e etilismo visou atender uma solicitação feita no final de 2021.

Aires et al (2019) ao analisarem 15 artigos sobre consumo alimentar, estilo de vida e envelhecimento concluíram que “a alimentação adequada e a prática de atividade física são determinantes que influenciam positivamente no processo de envelhecimento ativo”, por outro lado o tabagismo e alcoolismo podem contribuir para o surgimento de morbidades crônicas. Os autores reforçam a importância de atividades educativas voltadas para os idosos a fim de estimular e melhorar a qualidade de vida.

Este artigo tem por objetivo relatar a experiência do planejamento e desenvolvimento de uma oficina educativa sobre tabagismo e etilismo para os participantes da Universidade Aberta da Melhor Idade da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul.

METODOLOGIA

Os autores Mussi, Flores e Almeida (2021) afirmam que o relato de experiência em contexto acadêmico pretende, além da descrição da experiência vivida (experiência próxima), a sua valorização por meio do esforço acadêmico-científico explicativo, por meio da aplicação crítica reflexiva com apoio teórico-metodológico (experiência distante).

Nas Instituições de Ensino Superior, o relato de experiência faz parte dos estudos publicados por docentes e discentes nos três pilares: ensino, pesquisa e extensão. No ensino, as ações durante os componentes curriculares, sobretudo os estágios, representam momentos edificantes para a formação acadêmica, profissional e humana (FLORES et al., 2019), além disso podem ajudar na compreensão das especificidades, como por exemplo a utilização de materiais didáticos voltados a determinada população (PAIVA e MATOS, 2019).

Na pesquisa, as vivências possibilitam aprendizagens e reflexões socio-históricas, bem como enriquecimento cultural. Na extensão, a atuação em projeto é relevante, uma vez que tal experiência pode ter impactos positivos na atuação enquanto futuros profissionais de educação (MUSSI, FLORES e ALMEIDA, 2021).

A atividade foi desenvolvida na Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul na unidade universitária de Dourados - MS, no decorrer das aulas do programa UNAM/UEMSI que ocorre, semanalmente, no período vespertino.

Uma semana antes da oficina educativa “Tabagismo e etilismo na Terceira Idade” foi entregue para os participantes um formulário com questões fechadas e abertas que foram respondidas pelos participantes de forma voluntária. O questionário foi preenchido por 10 participantes. Este formulário solicitava as seguintes informações: idade, sexo, se o entrevistado fuma ou bebe e a frequência,

se convive com fumante ou etilista, e qual conhecimento dos riscos para a saúde decorrentes do tabagismo e etilismo.

As respostas dissertativas foram analisadas segundo o referencial metodológico de Bardin (2011), que compreende três fases: pré-análise, na qual ocorre a apreciação detalhada do material obtido e uma avaliação detalhada e crítica; na sequência há a exploração do material, onde acontece a formulação de elementos na escolha de categorias; a última fase é denominada como tratamento dos resultados, busca a inferência e a interpretação (BARDIN, 2011).

A partir das respostas dos participantes a oficina educativa foi elaborada. Optou-se por uma apresentação expositiva e dialogada com apresentação de slides sobre o tema e teve como objetivos educacionais, que ao término da atividade os participantes fossem capazes de:

- Conhecer o conceito sobre tabagismo e etilismo;
- Conhecer os principais componentes químicos do cigarro;
- Refletir sobre as doenças causadas pelo uso diário do tabaco;
- Conhecer o conceito de “fumante passivo”;
- Refletir sobre as consequências do uso abusivo do álcool.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oficina educativa contou com 10 participantes, sendo sete mulheres e três homens. Destes, seis tinham entre 60 e 69 anos e os demais 70 anos e mais. Todos os participantes assinalaram no questionário que não fazem uso de cigarro. Em relação à ingestão de bebida alcoólica seis participantes (quatro mulheres e dois homens) afirmaram que fazem ingestão de bebida alcoólica (vinho), apenas nos finais de semana.

Segundo Branco (2019) o consumo moderado de vinho tinto está associado a uma menor incidência no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, depressão e cancro. Adicionalmente, foi inversamente associado à progressão de doenças neurológicas como a Parkinson, Alzheimer, esclerose múltipla e tremor essencial. Podemos afirmar que o vinho tinto pode estar presente numa dieta equilibrada associada a um estilo de vida saudável, desde que consumido com moderação (100 a 250 ml/dia), mas não é possível dizer que é um alimento que deve ser consumido pelas suas propriedades farmacológicas particulares.

O vinho, por conter alto teor de potássio, exerce função diurética, colaborando para a redução de até 60% do risco de formação de cálculos urinários. Há evidências de que o vinho também pode diminuir a incidência de úlcera péptica e as chances de formação de cálculos no interior da vesícula biliar, além de reduzir as chances do aparecimento da diabetes tipo 2, da síndrome metabólica e do desenvolvimento da obesidade. A ingestão moderada de vinho, assim como de outras bebidas alcoólicas, previne a agregação plaquetária e o aumento da fibrinólise, afetando favoravelmente, os processos trombolíticos, além de aumentar o colesterol HDL (ZAGONEL et. al 2018).

Os efeitos do consumo de álcool na saúde dependem da quantidade de álcool consumida e do padrão de consumo. Deste modo, os consumidores leves a moderados têm um menor risco de doenças cardiovasculares, diabetes, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral e demência. Por outro lado, o uso indevido do álcool a longo prazo ou o seu consumo excessivo não só não apresenta os mesmos benefícios para a saúde como também aumenta o risco destas doenças (ESTEVES, 2018).

A falta de planejamento para essa nova realidade gera um problema real ao país, uma vez que o indivíduo envelhece sem assistência adequada à sua nova

condição física e mental. Isso afeta diretamente seu bem-estar e, conseqüentemente, sua qualidade de vida, pois envelhecer com a concepção de saúde está relacionado à capacidade de se envolver em atividades de autocuidado, expressão de emoções positivas, satisfação das condições econômicas e/ ou sociais e mudanças de hábitos (CASTRO, 2018).

Quando questionados se conviviam ou moravam com alguém que faz uso de cigarro ou bebida alcoólica, três participantes negaram e destes, um afirmou que quando alguém chega fumando próximo dele, o mesmo pede para apagar ou ele sai de perto. Os demais participantes afirmaram que sim, que moram com pessoas que fumam e bebem. Dois relataram que o cheiro do cigarro incomoda, causa tosse e da tontura e que, portanto, pede para esta pessoa fumar fora do ambiente doméstico ou parar de fumar.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2007) o tabagismo é muito prevalente na população mundial, podendo gerar várias patologias nos fumantes ativos e passivos. O uso do tabaco é um fator de risco para cada seis de oito 8 causas principais de morte no mundo, como: doença isquêmica do coração, doença cerebrovascular, infecção do trato respiratório inferior, doença pulmonar obstrutiva crônica, tuberculose, câncer de brônquios, pulmão e traqueia. É uma das causas de morte da população que pode mais facilmente ser prevenida.

O tabagismo prejudica não só quem fuma, mas também aqueles indivíduos que são fumantes passivos. O fumante passivo refere-se ao indivíduo que fica em ambiente fechado com pessoas fumantes. Comparado ao restante da população, o fumante passivo tem uma chance 30,0% maior de desenvolver câncer de pulmão e 25,0% maior de desenvolver doenças cardiovasculares. A chance também é maior para o fumante passivo desenvolver sinusite, pneumonia, asma e algumas outras patologias (FONSECA, 2019).

O consumo de álcool ou drogas contribui de forma expressiva para a carga global de doenças. Dentre os transtornos por uso de substâncias (TUS), os relacionados ao álcool são os mais prevalentes no mundo todo, correspondendo a 100,4 milhões de casos em 2016. Além de gerar graves problemas psicológicos e sociais, os TUS também estão associados a complicações clínicas (MOURA, 2021).

Segundo Scoralick-Lempke (2018) comportamentos deletérios como o alcoolismo e o tabagismo também podem alterar a capacidade funcional do organismo e, conseqüentemente, o processo de envelhecimento. O tabagismo e o etilismo, bem como o sedentarismo e alimentação não saudável, são considerados fatores de risco para problemas como obesidade, hipertensão arterial e colesterol alto.

Quando todos os participantes foram questionados se eles conheciam os riscos para a saúde do consumo de substâncias tóxicas, todos afirmaram que sim e que sabem o quanto é prejudicial à saúde.

De modo geral, observou-se que os idosos possuem interesse em aprender sobre diversos assuntos, a aprendizagem está inevitavelmente ligada a história do homem, à sua construção enquanto ser social com capacidade de adaptação a novas situações refere-se ao modo como os seres adquirem novos conhecimentos, desenvolvem competências e mudam o comportamento. É um processo de transformação obtido por meio da experiência construída por fatores emocionais, neurológicos, relacionais e ambientais. Aprender é o resultado da interação entre estruturas mentais e o meio ambiente.

A educação em saúde é um dos dispositivos com maior viabilização para o alcance da promoção em saúde, visto que o desenvolvimento da responsabilidade do alto cuidado se fortalecerá, causando assim uma diminuição dos agravos em saúde da melhor idade. A educação na perspectiva do envelhecimento motiva o

idoso a assumir a vida tendo consciência da totalidade de si mesmo. Envelhecer aprendendo é ter a oportunidade de passar a vida a limpo, cotidianamente, sabendo do muito que ainda tem a aprender. Nesse sentido, é necessário que as atividades desenvolvidas com o idoso tenham um caráter de autoconhecimento, de reflexão em torno do cotidiano, de desenvolvimento da criatividade, de busca da satisfação e da alegria de viver (FARIA, 2018).

A última pergunta do questionário aplicado trouxe para os participantes a oportunidade de colocar as suas dúvidas, assuntos para futuras oficinas. De todos os participantes 8 responderam que não tinha curiosidade, que não tinha dúvidas, sem pergunta no momento. Os dois participantes que responderem que tinha uma dúvida, perguntaram qual a instituição pública que atende essas pessoas que desejam parar de beber e fumar.

Segundo Dalpiaz (2014), o Centro de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas (CAPS - AD) foi instituído pela Portaria Ministerial GM nº 336 de 19 de fevereiro de 2002 e constitui um serviço relacionado as demandas de saúde vinculadas ao uso de álcool e outras drogas para cidades com mais de 70 mil habitantes ou para aquelas localidades com cenários epidemiológicos relevantes. O uso de drogas deve ser considerado, não como um problema individual, e sim, como um problema coletivo, de saúde pública, uma vez que aumenta o risco para problemas sociais, de trabalho, familiares, físicos e legais.

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) nas suas diferentes modalidades são pontos de atenção estratégicos da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) serviços de saúde de caráter aberto, gratuito e comunitário constituídos por equipe multiprofissional que atua sob a ótica interdisciplinar e realiza prioritariamente atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, em sua área

territorial, sejam em situações de crise ou nos processos de reabilitação psicossocial (CARDOSO et. al 2018).

Os dependentes de álcool e drogas são recebidos pelo Caps AD, na cidade de Dourados. É um órgão mantido pela prefeitura através da Secretaria de Saúde para tratamento de alcoolistas e dependentes químicos do município. Por dia, de 45 a 50 pessoas recebem atendimento no local. A maioria dos que frequentam o Caps é de dependentes em álcool, seguido de usuários de crack, pasta base e cocaína.

No dia da oficina foi passado para os participantes o local, o telefone para contato e o horário de atendimento do CAPS – AD em Dourados.

CONCLUSÃO

Levando em consideração os aspectos analisados neste, concluo que as atividades desenvolvidas na UNAMI têm resultados positivos, de acordo com os relatos dos participantes, que contam as melhorias e evoluções, que tiveram após a participação, trazendo socialização e convívio com pessoas diferentes, aumentando o conhecimento e aprendendo coisas novas.

A UNAMI trouxe grande aprendizagem, além de favorecer o contato e a troca de conhecimentos com os idosos, acrescentando assim na minha formação acadêmica e profissional. A prática dessa atividade evidência o mérito de sua realização, bem como poderá servir de estímulo para futuros profissionais da saúde a disseminarem atividades similares, para levar reflexões e discussões acerca de tabagismo e etilismo na terceira idade. Pois, a oficina sobre esta temática mostrou como importante ferramenta para os idosos qualificarem o cuidado de si mesmos e daqueles que vivem ao seu redor.

REFERÊNCIAS

VIII Simpósio de Ensino em Saúde

Desafios da Contemporaneidade

Outubro de 2022

Realização:

Mestrado Profissional em Ensino em Saúde
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

AIRES, I. O. et al. Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. **Research Society and Development**, v. 8, p. 17, 2019.

BARDIN L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70; 2011.

BRANCO, P. R. **Benefícios do vinho tinto na saúde humana**. 2019. 101 f. Tese (Doutorado) - Curso de Farmácia, Centro Tecnológico, Instituto Universitário Egas Moniz, Portugal, 2019. Cap. 1.

BRASIL. **Lei n 10.741, de 1 de outubro de 2003. Estatuto do Idoso**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

CARDOSO, Jordana Santos et al. Redes de atenção à saúde: Rede de Atenção Psicossocial–RAPS. **EDUFMA**, v. 1, n. 01, p. 13-61, 2018.

CASTRO, A. P. R. et al. Promoção da saúde da pessoa idosa: ações realizadas na atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 155-163, 2018.

DALPIAZ, A. K. et al. Fatores associados ao uso de drogas: depoimentos de usuários de um CAPS AD. **Aletheia**. n. 45, p. 56-71, 2014.

ESTEVES, A. C. **Álcool e Miocardiopatia Dilatada**. 2018. 52 f. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina, Ciências da Saúde, Universidade Beira Interior, Portugal, 2018. Cap. 2.

FARIA, M. C. **Florescimento, bem-estar e envelhecimento saudável**. In: Actas do 12o Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Anais In: PROMOVER E INOVAR EM PSICOLOGIA DA SAÚDE. Lisboa: ISPA-Instituto Universitário. 2018.

FLORES, F F, et al (2019). A Educação Física do CAPS: experiências do estágio em Guanambi - BA. **Cenas Educacionais, Caetité**, 2 (1) :169 - 185.

FONSECA, C. R. **Educação em Saúde: medidas de prevenção no combate ao tabagismo**. 2019. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Ciências da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2019. Cap. 03.

VIII Simpósio de Ensino em Saúde

Desafios da Contemporaneidade

Outubro de 2022

Realização:

Mestrado Profissional em Ensino em Saúde
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo: 2022.** Inovações e impactos nos sistemas de informações estatísticas e geográficas do Brasil. Campo Grande: IBGE, 2022.

MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, n. 27, p. 223/228, 2018.

MENDES, J. L. V. O aumento da população idosa no Brasil e o envelhecimento nas últimas décadas: uma revisão da literatura. **REMAS - Revista Educação, Meio Ambiente e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 13-26, 2018.

MOURA, H. F. **Envelhecimento celular precoce em indivíduos com transtorno por uso de álcool ou cocaína/crack.** 2021. 70 f. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina, Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Cap. 1.

MUSSI, R.F.F.; FLORES, F.F.; ALMEIDA, C.B. Pressuposto para elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista praxis educacional**, v. 17, n. 48, p. 1-18, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. **Manual de orientações para comemoração do Dia Mundial Sem Tabaco.** Genebra: OMS, 2007.

Paiva, P W S C & Matos, M B (2019). Relato de experiência como docente na Escola Estadual Indígena Riachuelo. **Revista Práxis Educacional**, 15 (31): 471 - 492.

SABRINA, S. C. et al. Fatores associados á incapacidade funcional em idosos residentes em comunidade. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, v. 23, n. 4. p. 421-428, 2019.

SANTOS, E. C. et al. Estratégias para cessação do tabagismo na atenção básica. **Conjecturas**, v. 22, n. 7, p. 1-14, 2022.

SCORALICK-LEMPKE, N. N. et al. Comportamentos de saúde e envelhecimento saudável: um estudo com idosos da comunidade. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 9, n. 4, p. 775-784, 2018.

VIII Simpósio de Ensino em Saúde

Desafios da Contemporaneidade

Outubro de 2022

Realização:

Mestrado Profissional em Ensino em Saúde
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

SOUZA, N. R. et al. Análise das mudanças psicossociais de idosos participantes de um programa de universidade para terceira idade. **Ciência et Praxis**, v. 7, n. 13, p. 37-44, 2017.

ZAGONEL, J. T.; NATHALIA, F. O.; ANDREI, A. G. Uma breve revisão sobre os benefícios e malefícios da ingestão de vinho. **Evidencia**, v. 18 n. 2, p. 117-130, 2018.