



**UniRV**

Universidade de Rio Verde

**Campus Aparecida**

# ACADEMIA DE SAÚDE: um espaço de informação



Amanda Caroline de Freitas Barbosa<sup>1</sup>, Ana Luísa Coelho Castro de Agüero e Ferreira<sup>1</sup>, Beatriz Garcia de Paiva<sup>1</sup>, Heloany Verônica Quirino<sup>1</sup>, Julia do Carmo Santos<sup>1</sup>, Larissa Mercadante de Assis<sup>1</sup>, Marília Miguel de Lucena<sup>1</sup>, Matheus Felipe Vieira Gomes<sup>1</sup>, Nathália Alves Faria<sup>1</sup>, Nicole Gabrielle Silva<sup>1</sup>, Robson Pires de Oliveira Filho<sup>1</sup>, Bibiana Arantes Moraes<sup>2</sup>

1 - Acadêmicos do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Aparecida de Goiânia - GO, Brasil.  
2 - Professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Aparecida de Goiânia - GO, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A busca por um envelhecimento ativo e saudável depende de inúmeros fatores, dentre eles a promoção de modos de vida saudável em todas as idades a fim de se evitar o surgimento de doenças como osteoartrite, osteoporose, hipertensão e diabetes, consideradas as mais prevalentes na população idosa. Além disso, a obtenção de um conhecimento básico sobre o metabolismo corporal e a nutrição auxiliam os indivíduos na percepção sobre sua saúde.

Somando-se a isso, o maior conhecimento sobre as doenças mais prevalentes torna a comunidade um grande agente de disseminação de informações, o que facilita o trabalho das equipes de saúde durante as ações de promoção e educação em saúde. A ação educativa, portanto, buscou transformar a comunidade em sujeito ativo na construção de uma melhor qualidade de vida, ampliando sua autonomia e independência em relação à sua saúde.



## OBJETIVO

A ação teve como objetivo central informar a população a respeito de questões fisiológicas e patológicas comuns com o avançar da idade, buscando torná-la consciente dos riscos presentes em seu dia-a-dia e dos métodos preventivos ao aparecimento de doenças.



## METODOLOGIA

A ação educativa se baseou na apresentação de seminários dinâmicos acerca dos assuntos: metabolismo, diabetes, hipertensão, osteoporose, artrite, artrose e alimentação. As apresentações foram realizadas de maneira segmentada e direcional pelos subgrupos responsáveis por cada um dos assuntos abordados.

No início da ação, a população presente foi dividida em cinco grupos. Em seguida, cada subgrupo de alunos fez uma apresentação direta a respeito de seu respectivo tema, sempre dando espaço para o esclarecimento de dúvidas e para o diálogo. O fim das apresentações pontuais foi seguido pelo rodízio dos subgrupos, de modo que cada grupo da população teve acesso a todas as informações trazidas.

Com o fim de todas as apresentações, foi iniciado o processo de triagem e avaliação da população. Durante todo o processo, se algum dos dados coletados configurava alarme (como desbalanço da pressão arterial ou do IMC), os alunos faziam recomendações direcionadas ao problema encontrado.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação foi realizada no dia 14 de junho de 2016, na academia de saúde. Houve a participação de 24 pessoas da comunidade, além de uma fisioterapeuta e uma terapeuta ocupacional. Nessa dinâmica, os alunos explicaram sobre uma alimentação adequada, o funcionamento do corpo humano, as principais características de cada doença, a prevenção e o tratamento. Na realização da triagem obteve-se uma prevalência de: 7 pessoas com hipertensão, 4 com diabetes e 3 com artrose.

A ação educativa conseguiu contemplar todos os participantes. A palestra sobre alimentação interfere de maneira positiva, pois fornece informações tanto para as pessoas que não estão com o peso adequado e que apresentem doenças como diabetes e hipertensão, quanto para as que não possuem esses distúrbios. Em relação à palestra sobre metabolismo houve o esclarecimento de dúvidas que foram surgindo com a explicação básica. Já as informações fornecidas sobre prevenção das doenças geraram um conhecimento que pode ser disseminado para o restante da comunidade atendida pela UBS Retiro do Bosque e melhorar sua qualidade de vida.



## CONCLUSÕES

A ação obteve sucesso em sua realização. As pessoas presentes se mostraram interessadas e, de forma geral, conseguimos atingir os objetivos, levando informações principalmente para o nosso público alvo, que era composto por idosos. Pelo fato de não conhecer bem os temas, a comunidade se beneficiou da ação educativa, pois conseguiu adquirir informações de uma forma simples e dinâmica, além de ter suas dúvidas e questionamentos respondidos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 12ª ed. Elsevier / Medicina Nacionais, 2011.
- 2- ABBAS, A. K.; KUMAR, V.; MITCHELL, R. N. **Fundamentos de Patologia**. 8ª ed. Elsevier / Medicina Nacionais, 2012.
- 3- SILVERTHORN, D. U. **Fisiologia Humana: Uma Abordagem Integrada**. 5ª ed. Artmed, 2010.
- 4- JUNQUEIRA, L. C.; CARNEIRO, J. **Histologia Básica**. 12ª ed. Guanabara Koogan, 2013.
- 5- AUSIELLO, D.; GOLDMAN, L. **Cecil Medicina**. 23ª ed. Elsevier, 2009.
- 6- NETO, J. F. M. **Epidemia da Osteoporose no Brasil**. Disponível em: [http://www.nutricaoempauta.com.br/lista\\_artigo.php?cod=360](http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=360). Acesso em: 13 jun. 2016.
- 7- SICHIERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B.; COUTINHO, W. F. **Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira**. Arq. Bras. Endocrinol. Metab., Vol 44, n 3º, Junho 2000.
- 8- INSTITUTO DA CRIANÇA COM DIABETES. **Aspectos epidemiológicos do Diabetes Mellitus**. Disponível em: <http://www.icdrs.org.br/aspectos.php>. Acesso em: 13 jun. 2016.
- 9- LABOISSIÈRE, P. Pesquisa indica que quase 25% da população brasileira adulta têm pressão alta. **EBC**. 12 maio 2015. Disponível em: <http://www.ebc.com.br/>. Acesso em: 13 jun. 2016.