



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

MARKINOKOFF LIMA E SILVA FILHO

**ESCOLINHAS DO DEF: A EXPERIÊNCIA DE UM SOCORRISTA NA EDUCAÇÃO
EM SAÚDE**

CAMPINA GRANDE – PB

2014

MARKINOKOFF LIMA E SILVA FILHO

**ESCOLINHAS DO DEF: A EXPERIÊNCIA DE UM SOCORRISTA NA EDUCAÇÃO
EM SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem.

Orientadora: Prof^ª Anny Sionara Moura L. Dantas

CAMPINA GRANDE – PB

2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586e Silva Filho, Markinokoff Lima e.

Escolinhas do DEF [manuscrito] : a experiência de um socorrista na Educação em Saúde / Markinokoff Lima e Silva Filho. - 2014.

25 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas, Departamento de Educação Física".

1. Educação em saúde. 2. Exercício Físico. 3. Enfermagem em Saúde Comunitária. I. Título.

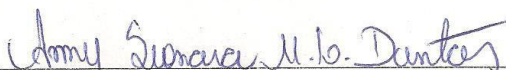
21. ed. CDD 613.71

MARKINOKOFF LIMA E SILVA FILHO

ESCOLINHAS DO DEF: A EXPERIÊNCIA DE UM SOCORRISTA NA EDUCAÇÃO
EM SAÚDE


Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Graduação de Enfermagem da
Universidade Estadual da Paraíba, em
cumprimento à exigência para obtenção do
grau de Bacharelado e Licenciatura em
Enfermagem.

Aprovada em: 25 / 07 / 2014




Prof^a Anny Sionara Moura L. Dantas / UEPB

Orientadora



Prof^a Ms. Eliane Maria Nogueira C. de Vasconcelos / UEPB

Examinadora



Prof^a Ms. Sueli Aparecida Albuquerque de Almeida / UEPB

Examinadora

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, autor de meu destino. À minha avó Maria Moêmia, por não medir esforços para que eu chegasse até essa etapa. Aos meus pais e demais familiares pelo incentivo e apoio constantes.

AGRADECIMENTOS

À Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitário, mas que em todos os momentos me dá discernimento para seguir o caminho que Ele designou.

Aos meus pais Markinokoff Lima e Silva e Diana Maria Abdala Pinheiro, que foram presentes de Deus em minha vida. Que me deram autonomia para escolher meu próprio caminho e ainda assim não deixaram de estarem presentes no meu dia a dia. Saibam que eu não seria nada sem vocês e que carrego um amor imensurável por cada um.

Aos meus avós, Alsemir Lima e Silva (in memorian), Luiz Fernandes Pereira (in memorian), Maria Moêmia de Lima, José Wilson Pinheiro e Sônia Maria Abdala Pinheiro, por se dedicarem a minha vida como verdadeiros pais. Obrigado pelas preocupações, orações, amor e cuidado que só vocês souberam proporcionar. Tenho orgulho de pertencer à família de vocês e herdar do amor mais precioso que pude conhecer.

À minha bisavó, Maria Cândida de Lima, que continua perseverante em nossa criação e nos enche de amor todos os dias. Agradeço por todo o apoio e amor a mim ofertado, além de agradecer a Deus todos os dias por sua saúde e existência em minha vida.

Aos meus irmãos Alsemir Neto e Manuella, pelo simples fato de existirem em minha vida. Em especial a minha irmã Anne Karoline, por ser meu alicerce, por me dar alegrias só em poder estar em sua presença. Minha parceira, minha irmã mais velha, que mais parece ser mais nova, saiba que toda a vitória empregada a esta conquista se reflete no seu companheirismo, sua dedicação a mim e sua compreensão por toda batalha que pudemos passar. Só te agradeço por sempre estar ao meu lado e lutar junto comigo, te amo.

Aos meus padrastos, Oscar e Marineide, por fazerem parte da minha história, me ajudando sempre no que for preciso. Obrigado por tudo!

Aos meus primos, em especial Amaro Neto, Amara Juliana, Huyanne, Luiz Henrique, Marcela, Larissa e Luana, por se fazerem presentes em minha história com provas de dedicação e parceria. Saibam que mais do que primos, somos irmãos.

A toda minha família, pelos conselhos dados nas horas certas, pelas alegrias que me proporcionaram e pelo apoio diário. Não existiriam famílias melhores para que Deus me abençoasse do que a Família Pinheiro, Família Amaro e Família Lima e Silva. Amo vocês. Em especial deixo minha gratidão registrada aos meus tios paternos, Hudson e Keila, como também aos maternos, Rogério, Fabiana, Lêda, Alexandre, Carminha (in memorian) e Lucas.

Aos meus amigos Potiguares (Tangaraenses Babuínos e Natalenses Family Crazy/Quem bebe hoje?) que acompanharam toda caminhada, não me falta gratidão. À todos dedico meu amor e agradeço a Deus em forma de orações por Ele ter me presenteado com “irmãos” tão especiais.

Aos amigos paraibanos (Família Esperança Jovem, Limãozinhos, Amigos do Bem, Istambul, 501 – Mansão do Forró, Barraco da Bahia, Honestões, dentre tantos outros), aprendi que o verdadeiro lar não é aquele onde fomos criados desde o berço, mas sim onde encontramos pessoas que possam transformar a distância e solidão naquele lugar acolhedor que nos ampara e nos dá suporte, um lar com verdadeiros irmãos. Vocês foram de extrema importância para que se alcançasse essa vitória. Obrigado a cada um de forma especial.

À minha igreja, Catedral Diocesana de Campina Grande, pois foi nesse meio que aprendi o valor da minha fé e pude ganhar mais que amigos, mas famílias.

Aos colegas dessa jornada na Paraíba, que se tornaram grandes irmãos e que agora são indispensáveis na minha vida, guardarei para sempre em meu coração: Henrique Diniz, Raissa Lorena, Beatriz Araújo, Elba Miranda, Isabella Medeiros, Josivan Soares, Nathália Alves, Milena Minhaqui, Débora Rufino, Arthur Roberto, Iza Dutra, Kaline Vilar, Arielly Melo, André Melo, Caroline Gomes, Olga Benário, Mateus Feitosa, Lorrán Alves, Anderson Ramalho, Fabiana Ramalho, Larissa Guimarães, Socorro Queiroz, Fernanda Muniz, Isabelle Costa, Robson Nóbrega, Atália Marisa e Raiane Medeiros.

À Universidade Estadual da Paraíba, o corpo docente do Curso de Enfermagem, por proporcionarem uma formação acadêmica de qualidade.

À minha orientadora Anny Sionara Moura L. Dantas e a Professora Eliane Maria Nogueira C. de Vasconcelos que me confiaram a oportunidade de participar como extensionista desse Programa tão rico de experiência e motivador desse Trabalho de Conclusão de Curso.

ESCOLINHAS DO DEF: A EXPERIÊNCIA DE UM SOCORRISTA NA EDUCAÇÃO EM SAÚDE

SILVA FILHO, Markinokoff Lima e¹

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência das atividades realizadas no período de outubro de 2010 até Julho de 2014. As atividades foram desenvolvidas no Complexo Poliesportivo do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, tendo como público alvo crianças e idosos participantes do Programa Laboratório Pedagógico. Tem por objetivo primordial relatar as experiências vivenciadas através da participação na Equipe de Socorristas da UEPB, nas "Escolinhas do DEF", durante os atendimentos dos últimos anos. Além de refletir sobre a relevância da criação do vínculo multiprofissional e da Educação em Saúde no dia a dia profissional e seu poder transformador nos diversos setores de empregabilidade, como também ressaltar a importância do enfermeiro que se destaca em diversos campos de atuação. O Programa do Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física – UEPB (*Programa Escolinhas do DEF*) é um programa amplo e multidisciplinar que visa a inclusão social de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social e que também investe na prática de atividades físicas destinadas a idosos. O Programa contribui para o resgate da autoestima e da cidadania, estimulando e reforçando os vínculos com a sociedade e família através da prática de esportes. O relato de trabalho exercido demonstra a relevância que a experiência trouxe durante a formação acadêmica por proporcionar a vivência junto a uma comunidade e perceber a transformação que um profissional de saúde pode exercer sobre a mesma. Ficando evidente que os trabalhos de uma educação participativa persistente, oferecida junto ao trabalho de extensão realizado com os idosos e as crianças participantes do programa, vem trazendo mudanças significativas nos hábitos diários, acarretando em grande benefício para os participantes do projeto que recebem o atendimento.

Descritores: Educação em Saúde; Exercício físico; Enfermagem em Saúde Comunitária.

ABSTRACT

This is an experience report of the activities carried out from October 2010 to July 2014. Activities were developed in the Department of Physical Education, State University of Paraíba Multipurpose Sports Complex, having as target children and elderly participants in the Program laboratory. Its primary objective is to report the experiences through participation in team of rescuers UEPB, the "Escolinhas DEF", during the sessions of recent years. In addition to reflecting on the relevance of Health Education in the day to day work and its transforming power in the various sectors of employment. The program of the Laboratory Teaching: Health, Sport and Recreation in the Department of Physical Education - UEPB (*Escolinhas Program DEF*) is a broad, multidisciplinary program aimed at the social inclusion of children and adolescents in situations of social vulnerability and also invests in practice physical activities to seniors. The Program contributes to the recovery of self-esteem and citizenship, stimulating and strengthening links with society and family through sports. The report of work performed demonstrating the importance of the experience brought during their academic training by providing the experience with the community and realize the transformation that a health professional can perform about the same. It became evident that the work of a persistent participatory education offered by the extension work carried out with the elderly and children participating in the program has brought significant changes in daily habits, resulting in benefits for students who receive care.

Keys Words: Health Education; Exercise; Community Health Nursing.

¹ Graduando em Bacharelado e Licenciatura de Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Siqueira Campos, 899, Centro, Campina Grande/PB. Tel: (83) 9653-6789. E-mail: marcos.limak@yahoo.com.br

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
3 ASPÉCTOS METODOLÓGICOS	16
4 RELATO DAS ATIVIDADES	17
4.1 Habilitação para as Atividades na Equipe Socorrista	17
4.2 Atribuições da Equipe junto ao Programa	18
4.3 Atendimento aos Idosos: Triagem	18
4.4 Atendimento aos Idosos: Educando e Acompanhando	19
4.5 Atendimento às Crianças: Triagem	19
4.6 Atendimento às Crianças: Educando e Acompanhando	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
6 REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

A educação em saúde pode ser compreendida como um conjunto de saberes e práticas voltadas para a prevenção de doenças e promoção da saúde (SILVA, VASCONCELOS, et al. 2007). As práticas educativas nesta área devem ser direcionadas para o desenvolvimento de capacidades individuais e coletivas visando à melhoria da qualidade de vida e saúde e melhora no autogerenciamento, principalmente quando são relacionados as doenças crônico-degenerativas (BARROS, CARNEIRO, SANTOS. 2011). Um recurso no qual o conhecimento científico produzido na área da saúde pelos profissionais que ali atuam atinge a vida cotidiana das pessoas por meio da compreensão dos fatores condicionantes do processo saúde-doença, oferecendo subsídios para a adoção de novos hábitos a saúde (SILVA, VASCONCELOS, et al., 2007).

A Enfermagem desempenha um papel importante ao associar sua teoria com a prática através de contribuições que interfiram no dia a dia dos pacientes. Intervindo e aplicando métodos que focam na reeducação, objetiva-se modificar o estilo de vida que interfere na saúde e bem estar dos indivíduos. Assim, o curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba mantém uma parceria com o Programa do Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física – UEPB, disponibilizando alunos com experiência em primeiros socorros e conhecimentos em educação em saúde para desenvolver atendimentos nos diversos setores de operacionalização do referido programa laboratório. Assim há um compartilhamento de experiências vivenciadas entre os alunos envolvidos, que eleva o nível acadêmico dos socorristas integrantes, como também o nível de saúde coletiva e social da população beneficiada.

O Programa do Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física – UEPB (*Programa Escolinhas do DEF*) é um programa amplo e multidisciplinar que se preocupa com a qualidade de vida da comunidade carente em seu entorno, dos filhos de funcionários da Universidade Estadual da Paraíba, como também de professores e uma gama de alunos do Campus I da UEPB.

Visando à inclusão social de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, o Programa contribui para o resgate da autoestima e da cidadania, estimulando e reforçando os vínculos com a escola e família através da prática de esportes como: futebol, futsal, natação, dança, capoeira, judô, voleibol, basquete, handebol, atletismo e dentre outras que fazem parte da grade curricular do curso de Educação Física. Dentre os que integram as

atividades do Programa também se destacam os idosos, que participam ativamente de atividades e exercícios físicos integrados na Academia do DEF. Assim, toda a prática esportiva é associada ao trabalho multidisciplinar, tendo o apoio de docentes e alunos de Enfermagem, Odontologia e Serviço Social aplicando seus conhecimentos ao dia-a-dia do Programa.

Enquanto acadêmico de enfermagem apresento neste texto – metodologicamente conduzido como um relato de experiência - as vivências e percepções resultantes do dia a dia de minha permanência como extensionista no Programa do Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física – UEPB. Tendo por objetivo relatar as experiências vivenciadas através da participação na Equipe de Socorristas desta instituição acadêmica, nas “Escolinhas do DEF”, durante os atendimentos de 2010 à 2014. Além de refletir sobre a relevância da criação do vínculo multiprofissional e da Educação em Saúde no dia a dia profissional e seu poder transformador nos diversos setores de empregabilidade, como também ressaltar a importância do enfermeiro que se destaca em diversos setores de atuação.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Programas de extensão e sua relevância para a experiência universitária.

O artigo 205 da Constituição Federal de 1988 define que a educação é direito de todos e dever do Estado, partindo do princípio da colaboração e incentivo da sociedade, para que objetive o seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho. Assim a garantia de uma formação profissional se concretiza com o apoio de entidades governamentais e principalmente numa aliança participativa da sociedade. O processo educativo, cultural e científico assegura-se então no artigo 207, onde se contempla o princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, afirmando o comprometimento com a transformação social para o pleno exercício da cidadania (BRASIL, 1988).

Em 1987 foi criado o Fórum Nacional de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras – FORPROEX, favorecendo ao reconhecimento legal das atividades extensionistas e tornando mais fácil a comunidade acadêmica redefinir a Extensão Universitária. Dessa maneira ficou mais fácil caracterizar os programas da seguinte forma:

A Extensão Universitária surge como uma via de mão-dupla, assegurando um caminho à comunidade acadêmica, que achará, na sociedade, a oportunidade de elaboração da prática de um conhecimento universitário. No retorno à Universidade, professores e alunos trarão um aprendizado que, submetido à reflexão teórica, será acrescido àquele conhecimento. Essa troca, que estabelece uma relação de saberes sistematizados, tanto acadêmico como popular, terá como implicação a produção do conhecimento resultante do confronto com a realidade da sociedade brasileira, a democratização do conhecimento acadêmico e a participação como indivíduos atuantes da comunidade na Universidade (FORPROEX, 2001).

A extensão inicia uma trajetória para transformação da sociedade, transforma-se a si mesma e transforma sua relação com os outros “fazer” acadêmicos - ensino e pesquisa - (SERRANO, 2013). Os programas de extensão começam a receber mérito no cenário nacional, pela forma que consegue firmar sua importância quando estabelece uma relação entre instituições e comunidade, propiciando a troca de conhecimentos entre professores, alunos e população, fazendo com que as experiências vivenciadas favoreçam a todos que se unem a esse processo de ensino-aprendizagem a partir de práticas cotidianas, realizando um confronto da teoria com o mundo real (HENNINGTON, 2005).

Na relação universidade/sociedade os atores não trocarão de papéis ou perderão sua identidade, mas devem gerar mudanças, transcender, assim a Universidade que vai não será a mesma que volta, do mesmo modo se repete a comunidade (SERRANO, 2013). Na área da saúde, assumem particular importância na medida em que se integram à rede assistencial e podem servir de espaço diferenciado para novas experiências voltadas à humanização, ao cuidado e à qualificação da atenção à saúde (HENNINGTON, 2005).

Na relação entre Pesquisa e Extensão, abrem-se várias possibilidades de articulação entre a Universidade e a sociedade. Objetiva-se à produção de conhecimento e sustenta-se principalmente em metodologias participativas, no formato investigação-ação, que priorizam métodos de análise inovadores, a participação dos atores sociais e o diálogo. Apenas ações extensionistas com esses formatos permitem aos atores nelas envolvidos a apreensão de saberes e práticas ainda não sistematizadas e a aproximação aos hábitos, valores e princípios que orientam as comunidades (POLÍTICA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2012).

A prática extensionista se coloca como campo de aprendizagem não só dos discentes, mas dos docentes e demais sujeitos, pois, para se aprender, é preciso vivenciar o mundo, e não só ter teorias (SILVA, RIBEIRO, SILVA JÚNIOR, 2013). As atividades de Extensão Universitária constituem aportes decisivos à formação do estudante, seja pela ampliação do universo de referência que ensejam, seja pelo contato direto com as grandes questões contemporâneas que possibilitam (POLÍTICA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2012).

2.2 A importância da prática de atividade física para crianças e idosos

Um estilo de vida saudável, com prática regular de atividade física, é condição desejável e representa aspecto importante na prevenção de diversas doenças. Nos últimos anos houve uma redução importante do índice de atividade física no dia a dia da população, devido a rotina diária dedicada ao trabalho/estudo e aos transportes motorizados que evitam a disposição para caminhadas. Tal afirmação ganha relevância frente às importantes mudanças relacionadas à transição demográfica, caracterizada pelo envelhecimento da população, bem como pela preocupação demonstrada pelo Ministério da Saúde do Brasil para combater os índices de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (MADEIRA, SIQUEIRA, et. al.; 2013).

O exercício físico mostra-se como efeito benéfico na diminuição da mortalidade por todas as causas. Associado às atividades laborais e de lazer, destaca-se na melhoria da capacidade cardiorrespiratória, da incidência de doenças cardiovasculares, mantém a pressão arterial dentro de limites seguros, retardamento e prevenção do aparecimento de diabetes

melittus, da osteoporose, da obesidade, manutenção da densidade óssea no idoso, redução da ocorrência de certos tipos de câncer, aumento da expectativa de vida, entre outros. Essas doenças acarretam graves complicações à saúde, que além de interferirem na qualidade de vida e saúde do indivíduo, implicam em elevados custos para a sociedade e governo (SANTOS, HORTA, SOLZA, et. al.; 2012).

Quando se trata sobre planejamento de ações de saúde pública, é fundamental identificar a proporção de sujeitos expostos a risco na população alvo. Por isso, e em decorrência do reconhecimento da forte associação entre a prática de atividades físicas e saúde, ocorreu em todo o mundo um acréscimo sem precedentes na discussão acerca da prevalência da inatividade física em pessoas de todas as idades. (DA GUARDA, 2010)

Um estudo realizado pelo Ministério da Saúde, no Projeto Saúde em 2007 sobre estilo de vida, revelou que 96% das pessoas não adotam um estilo de vida inteiramente saudável, somente 10% da população entre 18 e 55 anos declaram fazer atividade física regularmente pelo menos três vezes por semana. Destacando que o hábito de não se exercitar não se forma ao indivíduo chegar à fase adulta, mas já se destaca na formação das crianças, pois é cada vez mais natural se observar que as atividades físicas das crianças são cada vez menos praticadas, preferindo elas gastarem mais tempo assistindo TV do que optarem por atividades mais saudáveis. Este estilo de vida, o sedentarismo, tem sido adotado em todas as faixas etárias (SALVE, 2007).

A Federação Internacional de Medicina do Esporte recomenda que todos os indivíduos se engajem em um programa regular de exercícios aeróbicos, com três a cinco sessões semanais, cada uma das quais com duração de 30 a 60 minutos (LAZZOLI, 1997). De acordo com o interesse, o acesso a locais e instalações para a prática do exercício, a idade e o estado físico, é que a escolha da atividade será resultada.

Apesar dos adolescentes referirem à atividade física e os hábitos alimentares saudáveis como estratégias de cuidado, em seus relatos eles afirmaram que não põem em prática o que eles consideram importante (MARQUES, SILVA, et al. 2012). A participação de atividade física na escola é entre meninas, 20%, e nos meninos 16%, considerando em três ou mais dias por semana de atividade física vigorosa. Entre os universitários, com idades entre 18 e 21 anos, essa prática declina para 6% para homens e 7% para mulheres (SALVE, 2007) .

Diversos profissionais da saúde estão reconhecendo a importância de avaliação mais específica para a criança e adolescente que praticam ou desejam praticar esportes e que esse atendimento é distinto daquele do adulto (MEYER, 1999). Há uma percepção na visão dos adolescentes pensada a partir do entendimento de que o cuidado à saúde deve ser atrelado à

assistência médica, na prevenção ou cura de agravos à saúde (MARQUES, SILVA, et al. 2012).

A avaliação da saúde e desempenho físico da criança e adolescente é fundamental como parte de uma programação e acompanhamento desportivo. Algumas justificativas para essa avaliação são: 1) fazer uma triagem para as condições que podem afetar a saúde geral; 2) identificar deficiências nos diferentes componentes da aptidão física; 3) estabelecer valores de referência antes de iniciar um programa de exercício; 4) acompanhar o curso de uma doença progressiva; e 5) ajudar nas recomendações de exercício. Para garantir esses objetivos, essas avaliações devem ser periódicas, com intervalo de no máximo dois anos entre elas (MEYER, 1999, p. 24).

Para corresponder às concepções de saúde e cuidado apresentadas pelos adolescentes é essencial que os profissionais de saúde não demonstrem somente o aprimoramento técnico-científico, mas que tenham atitude humana e sensibilidade ao trabalhar com os adolescentes (MARQUES, SILVA, et al. 2012). A avaliação do adolescente deve ser vista como uma oportunidade única para garantir a segurança e para educar o futuro adulto sobre como manter um estilo de vida saudável e como prevenir lesões e diversos outros problemas (MEYER, 1999).

O envelhecimento pode ser conceituado de diferentes formas, dentre as quais a definição mais difundida é a perda da eficiência dos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo, implicando decréscimo da viabilidade ou aumento da vulnerabilidade ao estresse (SILVA, GOULART, et al. 2012). O crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial e estudos mostram que é o segmento que cresce mais rapidamente (BRANDALIZE, ALMEIDA, et al. 2011).

O problema do sedentarismo é resultado da baixa taxa de adesão inicial e da alta taxa de desistências, que é de aproximadamente 50% após os 6 meses iniciais. Mudanças na atividade física de idosos fisicamente ativos podem ocorrer a partir de orientações que estimulem a prática de atividade física moderada, em especial a caminhada (NASCIMENTO, PINHEIRO. 2013).

O nível de atividade física é um componente importante na estabilização e na redução da progressão de várias doenças crônicas associadas ao aumento da idade. Nesse sentido, a prática da atividade física por meio de programas direcionados à clientela idosa pode ser vista como um recurso promissor (NASCIMENTO, PINHEIRO. 2013). Todavia, devido às modificações fisiológicas impostas com o processo de envelhecimento, os exercícios físicos podem apresentar algumas limitações para os idosos, devendo então ser mantido certa atenção

para com esses indivíduos, avaliando os efeitos que esses exercícios venham a acarretar, atentando a aptidão física funcional dos idosos atuantes.

2.3 Educação em Saúde: Estratégia com funcionalidade

A educação e a saúde são dois campos de atuação em que os profissionais de qualquer nível de atenção à saúde agem no progresso do desenvolvimento humano (BARROS, CARNEIRO, SANTOS. 2011). Ela assume o estatuto de estratégia de promoção da saúde. Assim, o desafio de que os profissionais de saúde venham a desenvolver a dimensão político-social da educação em saúde exige que, no contexto de ensino-aprendizagem, se efetivem práticas pedagógicas que deem conta de promover efetivamente a autonomia dos sujeitos (CHAGAS, XIMENES, JORGE. 2007). Atualmente são necessárias metodologias diferenciadas de ensino-aprendizagem que foquem a participação e o senso crítico, para que se alcance a promoção da saúde dos usuários, e o profissional deve estar capacitado para isso.

É crescente, no discurso contemporâneo do campo da Saúde Coletiva, a referência à ideia de Promoção da Saúde, que constitui elemento central da chamada nova saúde pública/coletiva, que estende de forma significativa a abrangência das ações de Saúde ao tomar como objeto o ambiente, seja ele local e global, em um sentido amplo (CHAGAS, XIMENES, JORGE. 2007). A população deve ser trabalhada pelos profissionais da enfermagem, nos seus diversos campos de atuação, a conscientização do seu estado de saúde através das ações de promoção, que possam enfatizar sugestões que auxiliem no processo de prevenção e cuidado.

Esta temática tem sido o foco de pesquisas nacionais e internacionais, sobretudo, os estudos relacionados à doenças crônicas, como por exemplo, os de educação em saúde para a modificação do estilo de vida em pacientes coronarianos, hipertensos e diabéticos (BARROS, CARNEIRO, SANTOS. 2011). A educação permanente em saúde a partir de uma práxis criadora estabelece possibilidades de transformação, de visualização, de ampliação, de valorização dos conhecimentos do coletivo de sujeitos envolvidos no processo de trabalho da área da saúde. Também, associados aos preceitos teóricos, busca integrar prática e teoria no processo educativo, criando um movimento dinâmico de fazer e refazer-se (SILVA, FERRAZ, et al. 2010).

Pesquisas têm demonstrado excelência de trabalhos em grupos para realizar educação em saúde e favorecer a inter-relação profissional-usuário-família, e resultados positivos em auxiliar os mesmos a enfrentar de forma mais adequada as doenças crônicas e possibilitando o empoderamento de seu autocuidado (BARROS, CARNEIRO, SANTOS. 2011). Assim deve-

se partir do pressuposto de uma ação na educação participativa, formadora de pessoas críticas e reflexivas acerca das suas condições de vida e como modificá-las, pois do contrario os mesmos tendem a desviar dessas práticas, que não atendem as suas necessidades e interesses, como uma forma de resistência às instituídas como necessárias.

A educação permanente em saúde de concepção transformadora se apresenta como alternativa viável de superação da práxis reiterativa e reprodutiva de domesticação, de tecnicismo, de formas acríicas de fazer, com rotinização, compartimentação de saberes, treinamentos e adestramentos. Logo, ao experimentar um desenho de educação permanente em saúde numa perspectiva transformadora, busca-se rescindir com o usual e estabelecer novas maneiras de pensar e agir, permitindo a educação como proposta de transformação pessoal, profissional, social e institucional (SILVA, FERRAZ, et al. 2010).

O cuidado direto e indireto ao usuário atual deve ser refletida sobre a luz das propostas da saúde coletiva e educação construtivista (BARROS, CARNEIRO, SANTOS. 2011). Assim, a enfermagem sendo uma profissão trabalhando junto à comunidade, torna-se fundamental integrar os conhecimentos científicos à situação de vida em que a população se encontra, sendo essencial que o enfermeiro se inteire da cultura preexistente e respeite suas crenças e valores, para que possa interferir nas situações que venham lhe ser acessíveis.

3 ASPÉCTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa de cunho descritivo sobre a vivência de um acadêmico de Enfermagem no Projeto de Socorrista da Universidade Estadual da Paraíba, em parceria com o Programa do Laboratório Pedagógico: Saúde, esporte e lazer no Departamento de Educação Física – UEPB (Programa Escolinhas do DEF).

Por se tratar de um relato de experiência, os dados aqui obtidos foram identificados através da observação direta realizada pelo próprio acadêmico.

A experiência vivenciada no projeto teve início no ano de 2010 e se estende até Junho do ano vigente. Os critérios para ingressar no projeto eram: possuir certificado de conclusão de curso de socorrista com carga horária mínima de 60h de duração, ser acadêmico de enfermagem comprovado por Registro de Matrícula – RDM atualizado e ficha de inscrição devidamente preenchida.

As atividades foram desenvolvidas no Complexo Poliesportivo do Departamento de Educação Física, tendo como público alvo crianças e idosos participantes do Programa Laboratório Pedagógico, sendo as mesmas realizadas durante as terças e quintas, no horário matutino das 07:00 às 10:00hs e no turno vespertino das 13:00 às 15:30hs.

4 RELATO DAS ATIVIDADES

A experiência vivenciada nesse relato teve início em Outubro de 2010, quando foram abertas as inscrições para o ingresso de novos Socorristas da UEPB. A equipe fez parte do projeto coordenado pela Professora Eliane M^a Nogueira Costa de Vasconcelos que tem parceria e serve de apoio e suporte técnico para o Programa: Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física da UEPB, tendo o programa como coordenadora a Professora Anny Sionara Moura L. Dantas.

Este Programa nasceu de uma iniciativa do Departamento de Educação Física – DEF com o intuito de proporcionar aos moradores da Vila dos Teimosos e localidade do entorno, atividades ligadas à educação física, esporte e lazer, a fim de contribuir para melhor utilização do seu tempo livre e conseqüente melhoria da educação, saúde e qualidade de vida.

4.1 Habilitação para as Atividades na Equipe Socorristas

As atividades no Departamento de Educação Física apenas tiveram início após a realização de treinamentos com a coordenadora do Projeto Socorrista, Eliane M^a Nogueira, juntamente com a Professora atuante no Departamento de Enfermagem, Suziane Costa de Melo. As equipes que atuaram no Programa eram dispostas em grupos formados por quatro socorristas, escalados conforme disponibilidade semanal, distribuídos nas terças e quintas-feiras no turno matutino, que compreendia das 7:00 às 10:00 hs, e no turno vespertino, das 13:00 às 15:30 hs. Os participantes do grupo de socorrista deveriam cumprir rigorosamente a carga horária proposta pelo projeto, estando escalado, em no mínimo, três dias do mês.

Para ingressar no Programa Escolinhas do DEF os acadêmicos de enfermagem deveriam estar capacitados e habilitados a fornecer atendimento de primeiros socorros adequados e com segurança, avaliando e identificando problemas provenientes de alguma intercorrência que venha a acontecer em qualquer campo de ação do programa. Além de possuir conhecimentos necessários sobre saúde coletiva para aplicá-los nas consultas de enfermagem que foram realizadas com os participantes da Escolinha.

4.2 Atribuições da Equipe junto ao Programa

A equipe de Socorrista foi preparada para atender qualquer intercorrência que viesse a acontecer na área do Complexo Poliesportivo do Departamento de Educação Física – DEF, o trabalho abrangeu então, as áreas da Piscina Olímpica (Natação), Ginásio Poliesportivo (Futsal, Handebol), Quadra de Basquetebol, Academia de Musculação, Sala de Karatê, Sala de Judô, Sala de Dança, Campo de Futebol e Pista de Atletismo. Inicialmente, o trabalho restringiu-se a supervisionar essas áreas, de modo que estivesse apto a qualquer atendimento que viesse ser necessário intervir. Foi evidenciado o empenho dos integrantes do projeto e estes atendendo as necessidades do “Programa Escolinhas”, passaram a realizar as consultas de Enfermagem voltadas aos idosos frequentadores da academia e às crianças participantes das aulas de natação.

4.3 Atendimento aos Idosos: Triagem

O trabalho direcionado aos idosos iniciou-se com a triagem, nesta etapa preencheu-se a Ficha de Atendimento onde foram registrados todos os dados do aluno (Nome, Idade, Endereço, Telefones de familiares para algum contato emergencial, data e horário dos atendimentos, peso, altura, pressão arterial e histórico pessoal em que referiam cirurgias já realizadas, doenças existentes e medicações em uso). O primeiro atendimento foi de bastante importância, pois caracterizou o idoso/aluno frente à equipe que prestou os cuidados, quando necessário. As anamneses foram realizadas com bastante atenção, para que pudesse ser identificado o estilo de vida do aluno e os hábitos que interferiam no seu bem estar. Atentou-se para alguma incapacidade física, psíquica e motora que pudesse vir a dificultar a realização de algum exercício e houve uma interação entre a equipe de enfermagem junto aos estagiários de Educação Física, para que assim pudéssemos intervir e atingir a qualidade do exercício físico realizado pelo aluno.

O estado de saúde atual do idoso foi acompanhado durante todos os dias de funcionamento da “Escolinha do DEF”, e mantivemos um controle especial com aqueles que apresentaram doenças crônicas não transmissíveis, em especial Hipertensão e Diabetes Mellitus. Assim, os alunos que passaram pela triagem e foram identificados com essas alterações, mantiveram regularidade nas consultas com a equipe de enfermagem sempre que frequentavam a Academia, estabelecendo um encontro com os socorristas antes e após a realização dos exercícios.

4.4 Atendimento aos Idosos: Educando e Acompanhando

Ao chegar na “Escolinha”, antes de iniciar a atividade física, os idosos iam ao encontro da equipe de enfermagem e assim era realizada uma “sala de espera”. Esta ação teve o intuito de conhecer os hábitos de vida relatados pelos alunos e caracterizar a comunidade em que o Programa foi instalado. A “sala de espera” também teve por finalidade esclarecer dúvidas acerca das doenças crônicas relatadas, como também desmistificar mitos e realizar orientações para a melhoria da saúde. As recomendações foram necessárias e partiram de práticas que nortearam atividades diárias e que influenciavam no bem estar dos indivíduos, como a prática regular de exercício físico, alimentação adequada, efeitos nocivos do uso de álcool, tabaco e outras drogas, uso diário e correto de medicações prescritas, a realização de exames de rotina e consultas clínicas regularmente, sendo abordados nas conversas e resultando na participação ativa dos presentes.

Ao termino dessas orientações, ocorreu a aferição da pressão arterial do aluno, onde os valores obtidos foram anexados à ficha de atendimento e o mesmo foi orientado conforme o resultado. Ao ser liberado para a prática do exercício físico, o aluno era mantido sob os olhares atentos dos socorristas, onde perfazíamos todas as áreas de atuação do Programa prontos para atender qualquer intercorrência. Finalizado o trabalho físico dos alunos, recomendávamos que todos descansassem e uma nova aferição de pressão era realizada, o resultado anexado novamente à ficha de atendimento, para então liberação do aluno de acordo com os resultados obtidos.

Conforme o trabalho se desenvolveu junto aos idosos da Academia do DEF, observou-se que os resultados conseguidos através da aferição da pressão arterial vinham mantendo índices estáveis e a assiduidade dos alunos cresceu a cada semestre. O que se tornou evidente que a educação em saúde, hora empregada, àqueles idosos surtiu efeito, pois houve uma crescente no interesse dos indivíduos que frequentavam o espaço regularmente.

4.5 Atendimento às Crianças: Triagem

Atendendo solicitação da coordenação do programa, ao início de cada semestre, todas as crianças inscritas nas aulas de Natação passavam por uma avaliação com os Socorristas do projeto de parceria. Os atendimentos oferecidos no programa também contemplaram a esses alunos e foi realizado um exame de aptidão física, neste era priorizada a anamnese da criança, atentando para o estado nutricional e examinando a pele para observação de possíveis disfunções dermatológicas.

Para que a consulta fosse realizada, solicitamos que todos os alunos comparecessem acompanhados dos pais ou responsáveis, para que pudessem ser colhidas as informações necessárias para a conclusão de uma boa anamnese e também para que as orientações fossem dadas de maneira adequada às situações encontradas. Iniciava então a consulta junto à criança e o acompanhante, para que assim surgissem as informações inerentes ao dia a dia do aluno. Paralelamente à conversa as orientações foram sendo explanadas e as desmistificações surgiam para intervir nos hábitos inadequados. No atendimento, realizávamos o exame da criança (em trajes de banho) de modo céfalo-caudal, atentando para possíveis disfunções dermatológicas, análise da higienização corporal e estado nutricional.

4.6 Atendimento às Crianças: Educando e Acompanhando

De acordo com a inspeção realizada no aluno, orientações como higienização adequada, manutenção de uma pele saudável, uso correto de proteção contra raios ultravioletas, alimentação adequada para a realização de exercício físico e maiores cuidados com a pele foram abordados na consulta. Após a inspeção, era registradas as medidas antropométricas relativas ao peso, altura, IMC (Índice de Massa Corporal) e, caso necessário, realizava-se a aferição da pressão arterial do menor. Ao concluir todo o exame, o aluno recebia uma ficha confeccionada por nossa equipe em que todos os dados iam sendo anexados e a criança recebia, ou não, o aval da aptidão, levando o anexo para o instrutor de natação e este era autorizado para a realização do exercício físico na piscina.

De acordo com o laudo da consulta, caso a criança não viesse a ser apta a praticar a atividade aquática, era realizado um requerimento de consulta à clínica médica, encaminhado à Clínica de Enfermagem da UEPB, localizado no Departamento de Enfermagem, ou a uma Unidade Básica de Saúde de referência do bairro da criança, para que assim o problema fosse solucionado e o aluno recebesse a devida autorização para reingressar nas aulas do Programa.

Os atendimentos às crianças da Natação aconteceram de forma tumultuada, por termos que contemplar todos os alunos no início de cada semestre. Porém, não nos abstermos de realizar uma consulta pautada na educação em saúde, que priorizasse a reeducação dos maus hábitos e focasse num pensamento crítico e reflexivo do aluno e da família acerca das orientações e observações que favorecessem ao bem estar e a uma saúde de qualidade.

Nas ultimas avaliações, em três semanas de projeto (seis dias), foram atendidas 83 crianças, das quais 79 estavam aptas a praticarem a atividade aquática e 4 não estavam aptas por apresentarem dermatoses, sendo as mesmas devidamente encaminhadas.

Com as intervenções realizadas e as orientações sugeridas, percebeu-se uma melhoria significativa com relação a preocupação dos pais, responsáveis e professores em manter uma higienização adequada, assim como manutenção de uma pele íntegra, atuando ainda na reeducação alimentar proposta e um cuidado mais presente para as crianças que lá frequentam, identificando a diminuição gradativa da quantidade de alunos não aptos as atividades aquáticas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência junto aos alunos frequentadores das escolinhas me fez perceber o quanto as ações extensionistas trouxeram contribuições importantes para a construção do meu saber, pois utilizando os conhecimentos adquiridos em sala de aula e podendo aplicá-los de forma rotineira junto aos participantes do Programa, compreendi o quanto o enfermeiro está intimamente ligado à rotina da população, tendo a possibilidade de interagir e intervir no que for necessário e auxiliar num processo de cuidado pessoal integral.

O período de trabalho exercido na Equipe de Socorristas, tornou-se de bastante valia para minha formação acadêmica por me proporcionar a vivência junto a uma comunidade e demonstrar a transformação que um profissional de saúde pode exercer sobre ela. Ficando evidente que os trabalhos de uma educação participativa persistente, oferecida junto ao exame clínico realizado com os idosos e as crianças participantes do programa, vem trazendo mudanças significativas nos hábitos diários, acarretando em grande benefício para os alunos que recebem o atendimento.

Além de poder colocar em prática o conhecimento adquirido em sala de aula para os alunos presentes no programa, foi possível também, trocar informações e interagir com os extensionistas dos outros cursos (Odontologia, Serviço Social e Educação Física), crescendo em minha vida acadêmica a relevância do trabalho multidisciplinar. Assim, saliento o quão gratificante é poder participar da mudança de hábitos de vida que prejudicam o bem estar pessoal, transformando novos hábitos em rotina que beneficiam uma vida saudável.

6 REFERÊNCIAS

BARROS, A. L. B. L. de; CARNEIRO, C. de S.; SANTOS, V. B. **A educação em saúde: um campo de atuação clínica e de pesquisa na enfermagem.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 24, n. 2, p. VII-VIII, 2011.

BRANDALIZE, D.; ALMEIDA, P. H. F. de; MACHADO J.; ENDRIGO, R.; CHODUR, A.; ISRAEL, V. L. **Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos na marcha de idosos saudáveis: uma revisão.** Fisioter Mov, v. 24, n. 3, p. 549-56, 2011.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil.** Texto consolidado até a Emenda Constitucional nº 70 de 29 de março de 2012. Senado Federal. Disponível em:
<http://www.senado.gov.br/legislacao/const/con1988/CON1988_29.03.2012/CON1988.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2014.

CHAGAS, M. I. O.; XIMENES, L. B.; JORGE, M. S. B. **Educação em Saúde e interfaces conceituais: representações de estudantes de um curso de enfermagem.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 60, n. 6, p. 646-650, 2007.

DA GUARDA, F. R. B.; **Frequência de prática e percepção da intensidade das atividades físicas mais frequentes em adultos.** *Rev Pan-Amaz Saúde, 2010.*

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS. **Plano Nacional de Extensão Universitária.** Ilhéus: Editus, 2001. (Extensão Universitária, v.1).

HENNINGTON, É. A. **Acolhimento como prática interdisciplinar num programa de extensão universitária.** Cad. Saúde Pública, v. 21, n. 1, p. 256-265, 2005.

LAZZOLI, J. K. **O exercício físico: um fator importante para a saúde.** Federação Internacional de Medicina do Esporte, 1997.

MADEIRA, M. C.; SIQUEIRA, F. C. V.; FACCHINI, L. A.; DA SILVEIRA, D. S.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; SILVA, S. M.; DILÉLIO, A.; PICCINI, R. X.. **Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados.** Cad. Saúde Pública, v. 29, n. 1, p. 165-174, 2013.

MARQUES, J. F.; SILVA, K. M.; MOREIRA, K. de A. P.; QUEIROZ, M. V. O. **Saúde e cuidado na percepção de estudantes adolescentes: contribuições para a prática de enfermagem.** Cogitare Enfermagem, v. 17, n. 1, 2012.

MEYER, F. **Avaliação da saúde e aptidão física para recomendação de exercício em pediatria.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 5, n. 1, p. 24-26, 1999.

NASCIMENTO, S. M. do; PINHEIRO, R. S. **Participação no programa de atividade física de idosos residentes em uma Casa Gerontológica no Rio de Janeiro.** Cad. Saúde Colet. 2013.

POLÍTICA NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA. **Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras - FORPROEX**. Manaus, 2012.

SALVE, M. G. C. **A prática do exercício físico**: estudo comparativo entre os alunos de graduação de uma universidade da cidade de Campinas. Rev. O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 478-484, 2007.

SANTOS, R. P.; HORTA P. M.; SOUZA, C. S.; DOS SANTOS, C. A.; DE OLIVEIRA, H. B. S.; DE ALMEIDA, L. M. R.; DOS SANTOS, L. C.; **Aconselhamento sobre alimentação e atividade física**: prática e adesão de usuários da atenção primária. Rev Gaúcha de Enferm, v. 33, n. 4, p. 14-21, 2012.

SERRANO, R. M. S. M. **Conceitos de extensão universitária**: um diálogo com Paulo Freire. Grupo de Pesquisa em Extensão Popular. v. 13, n. 08, 2013 Disponível em: <http://www.prac.ufpb.br/copac/extelar/atividades/discussao/artigos/conceitos_de_extensao_universitaria.pdf> . Acesso em: 04 jul. 2014.

SILVA, A. F. L. da; RIBEIRO, C. D. M.; SILVA JÚNIOR, A. G. da. **Pensando extensão universitária como campo de formação em saúde**: uma experiência na Universidade Federal Fluminense, Brasil; Interface, comunicação saúde educação, v. 17, n. 45, 2013.

SILVA, L. A. A. da; FERRAZ, F.; LINO, M. M.; BACKES, V. M. S.; SCHMIDT, S. M. S. **Educação permanente em saúde e no trabalho de enfermagem**: perspectiva de uma práxis transformadora. Revista Gaúcha Enferm, v. 31, n. 3, p. 557-61, 2010.

SILVA, M. F.; GOULART, N. B. A.; LANFERDINI, F. J.; MARCON, M.; DIAS, C. P. **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos**. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 15, n. 4, p. 634-42, 2012.

SILVA, S. É. D.; VASCONCELOS, E. V.; PADILHA, M. I. C. de S.; MARTINI, J. G.; BACKES, V. M. S. **A educação em saúde como uma estratégia para enfermagem na prevenção do alcoolismo**. Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, v. 11, n. 4, p. 699-705, 2007.