

## **O USO DE METODOLOGIAS ATIVAS COM IDOSOS – AÇÃO EXTENSIONISTA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE INCONTINÊNCIA URINÁRIA - JEIEL ROCHA OLIVEIRA DA SILVA**

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

A incontinência urinária (IU) é definida pela perda involuntária da urina pelo idoso, a qual acarreta problemas principalmente higiênicos e sociais (REIS et al, 2003). Apesar de ter uma etiologia multifatorial, definida por fatores biológicos, comportamentais ou sociais, esse quadro é considerado erroneamente por muitos indivíduos como uma consequência da idade avançada, o que resulta tanto na falta de procura por tratamento, quanto na própria auto reclusão individual, por vergonha em admitir a afecção (HIGA et al, 2008). Frente a esta problemática comum entre vários idosos, foi desenvolvida uma ação extensionista de educação em saúde em um Centro de Convivência de Idosos (CCI) em Cuiabá - MT, a qual objetivou promover um processo educativo no qual a fala e a escuta fossem ativas entre os idosos, proporcionando conhecimentos quanto aos cuidados preventivos e tratamento da IU. Para facilitar a participação, foi aplicada uma dinâmica denominada O QUE EU SEI/ O QUE EU GOSTARIA DE SABER numa roda de conversa, a qual estimulou os participantes relatarem as vivências quanto ao tema abordado. Os relatos dos idosos foram sistematizados e categorizados. Esta ação de extensão possibilitou identificar que os participantes têm conhecimentos prévios quanto a IU, porém, muitos ainda tinham a noção equivocada que tal problema seria uma condição decorrente apenas do envelhecimento. O uso do método ativo da roda de conversa como metodologia de ação extensionista demonstrou ser eficaz como um método que estimula o diálogo e a aprendizagem mútua, independentemente da idade ou nível instrucional dos participantes, facilitando um intercambiamento de saberes, onde quem ensina aprende e quem aprende ensina. Aos participantes foi possível esclarecer que existem outras alternativas de tratamento além do procedimento cirúrgico, como a prática de exercícios físicos, uma alimentação voltada para menor ingestão de cafeína e alimentos ácidos e por fim, o treinamento de fortalecimento muscular pélvico, através dos exercícios de Kegel (PINCELI et al, 2014 e ORLANDI et al, 2009).

Palavras-chave: Educação em Saúde, Incontinência Urinária, Saúde do Idoso.