

A IMPORTÂNCIA DA UNIVERSIDADE ABERTA A TERCEIRA IDADE DA UNCISAL NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lhayse dos Santos Lopes(1); Mariana Barbosa da Silva(1); Mariana Maria Pereira Cintra Farias(2);
Lívia Maria Zacarias Claudino(3); Alba Maria Bomfim de França(4)

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL
lhayse.lopes@hotmail.com

Introdução

O envelhecimento é um processo caracterizado através de processos fisiológicos e declínios do organismo, o que por consequência, resulta em alterações físicas, emocionais e sociais também.¹ Em decorrência disso, é considerado como uma pessoa idosa todos os que compõem a população de 60 anos ou mais, de acordo com a definição da Política Nacional do Idoso e também pelo o que consta no Estatuto do Idoso.^{1,2}

Levando em consideração a população brasileira, esta vem passando por diversas mudanças no processo de envelhecimento e modificando o perfil epidemiológico do país, o que vem ocasionando muitos desafios ao setor da saúde.³ Ainda de acordo com a literatura, o processo de envelhecimento populacional pode ser observado em todos os continentes o aumento do número de idosos, tanto proporcional quanto absoluto, o que vem impondo grandes reflexões nos modos de pensar e viver a velhice na sociedade.¹

Outro ponto que pode ser observado é que em decorrência desse aumento da população idosa, há atualmente uma maior busca pela qualidade de vida, mostrando assim que o idoso está buscando prevenir-se dos efeitos deletérios do processo de envelhecimento humano.⁴

A expectativa de vida tem grande marco nesse processo diante de sua evolução no país, ao qual pode ser comparada através dos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pois segundo esses dados, em 2002 permeava em 71 anos e, em 2016 foi que visto que a expectativa de vida aumentou para 74,5 anos. Esse crescimento deve-se ao fato da melhoria da qualidade de vida em geral e também a maior preparação dos órgãos e serviços de saúde voltados para esta população.⁵

Por isso a importância de planejamentos e ações com o intuito de promover o envelhecimento e a busca pela qualidade de vida diante desse processo, ofertando à população

condições que possibilitem um envelhecer ativo, com dignidade e autonomia, ³ podendo-se citar como exemplo a Universidade Aberta a Terceira Idade.

Por volta dos anos 70, o SESC foi pioneiro em organizar os primeiros movimentos de idosos e Escolas Abertas à Terceira Idade, essas iniciativas inspiraram a criação de outras entidades em todo o país, oportunizando também espaços para a discussão do processo do envelhecimento, até então visto naquela época como um fenômeno. Mas foi em meados da década de 1990, que muitos espaços voltados exclusivamente para a reunião de pessoas idosas foram criados, incluindo grupos de convivência, associações de aposentados, escolas e universidades abertas à terceira idade. ⁶

E foi diante disto que, em 2012 surgiu em Maceió/Alagoas, o projeto de extensão conhecido como UNCISATI – Universidade Aberta a Terceira Idade da Uncisal -, que tem como principais objetivos assistir integralmente a população idosa, tanto no nível social, quanto no de saúde, reinserir o idoso na sociedade gerar e difundir o conhecimento na área do envelhecimento, formar profissionais da saúde e cuidadores aptos a identificar as particularidades da assistência biopsicossocial ao indivíduo idoso, promover discussões na sociedade acerca do envelhecimento, incluindo a estimulação do cumprimento do Estatuto do Idoso e por fim, realizar pesquisas científicas na área. ⁷

O UNCISATI faz parte de um modelo inovador de atenção, voltado para a reinserção do idoso na comunidade ao qual vive, proporcionando atividades que possuem o intuito de melhorar seus conhecimentos, sua cognição, suas habilidades motoras e funcionais e facilitando assim o seu processo de envelhecimento.

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de discentes frente à importância do UNCISATI como um projeto facilitador da melhora aceitação e vivenciamento do processo de envelhecimento, do bem estar biopsicossocial e conseqüentemente da melhoria da qualidade de vida desses idosos participantes.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência vivenciado por discentes da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, frente às atividades extensionistas como monitores do projeto UNCISATI, durante o ano letivo de 2016, com intuito de otimizar o processo de aprendizado dos idosos e ajudar os facilitadores das oficinas.

Resultados e Discussão

Durante o período em apreço, o projeto ocorria de segunda a quinta-feira, sendo que a cada turno ocorria uma oficina diferente dividido entre os eixos de educação, através de aulas expositivas de inglês e espanhol; atividades de movimentação do corpo como, por exemplo, alongamento e pilates; oficinas artísticas voltadas para bordado, pintura em vidro e tecidos; informática, com aulas ministradas no laboratório da Uncisal; e também haviam oficinas voltadas para a reinserção do idoso a atualidade tecnológica ao qual vivenciamos, ensinando como acessar a internet pelo celular, como utilizar email, redes sociais como o facebook e whatsapp. Devido a grande procura da população, cada idoso só tinha direito a se inscrever em uma oficina, que tinha duração de um ano letivo cada.

Foi perceptível e de grande valia poder participar do crescimento e desenvolvimento dos idosos durante as oficinas, a convivência entre os idosos e os monitores foi crucial para o desenvolvimento e aperfeiçoamento das práticas desenvolvidas pelos idosos e, trouxe também grande relevância para a formação profissional dos discentes da instituição, ao qual foi proporcionado grandes experiências grupais, com o intuito de formular novos aprendizados, novas reflexões acerca das temáticas abordadas e do cotidiano do dia a dia, além de construir novos vínculos de amizade, tanto entre os colegas de grupo como vínculos de idoso-monitor.

Outro ponto bastante trabalhado entre eles refere-se a uma nova contextualização do processo de envelhecer, contexto este baseado em reflexões sobre a melhora da autoestima e imagem pessoal, desenvolvimento de novas habilidades, até mesmo como forma de gerar renda, desconstrução de preconceitos e rótulos impostos pela sociedade do que o idoso pode ou não fazer, dando a eles uma nova sensação de independência e conseqüentemente, ofertando uma melhor qualidade de vida.

Conclusões

Diante do exposto, certificou-se que a Universidade Aberta a Terceira Idade da Uncisal tem grande importância no processo de envelhecimento. As ações dos idosos nas atividades extensionistas refletem para um novo significado sobre o que é e qual a melhor forma para se envelhecer, o que pode ser compreendido como uma nova forma de perspectiva, vivências e de como se auto enxergar, pois, envolver o idoso em momentos que valorizem sua qualidade de vida

está diretamente relacionado ações que refletem seu cuidado, seu conhecimento e sua sabedoria diante da sociedade.

Referências Bibliográficas

1 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Atenção à saúde da pessoa idosa e Envelhecimento. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. Brasília, 2010. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/>. Acesso em 05, setembro de 2017.

2 Paim, P. Estatuto do idoso. Brasília. Senado Federal, Subsecretaria de Edições Técnicas, 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em 07, setembro, 2017.

3 Hoepers, JK. Ações do enfermeiro da estratégia de saúde da família na promoção do envelhecimento saudável. Rev Inova Saúde, n. 1, vol. 5, jul. 2016. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/1914/2458>. Acesso em 08, setembro, 2017.

4 Lima, AP. Delgado, EI. A melhor idade no Brasil: aspectos biopsicossociais decorrentes do processo de envelhecimento. Rev Ulbra e Movimento (REFUM), Ji-Paraná, v.1 n.2 p76-91., set./out. 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/3063/2253>. Acesso em 06, setembro, 2017.

5 Instituto Brasileiro de Geografia. *Síntese de indicadores sociais*. IBGE, 2016. Disponível em: <http://paises.ibge.gov.br/#/pt/pais/brasil/info/sintese>. Acesso em 08, setembro de 2017.

6 Lauria, BV. Malta, PCC. Dátilo, GSMIPA. O papel da universidade aberta a terceira idade-unati, na inclusão educacional do idoso, possibilitando sua melhor qualidade de vida. Rev jornada do núcleo, São Paulo, 2015. Disponível em: <http://www.marilia.unesp.br/Home/Eventos/2015/jornadadonucleo/o-papel-da-universidade-aberta.pdf>. Acesso em 08, setembro, 2017.

7 Programas e projetos de extensão da Uncisal, 2012. Disponível em: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9IBEOJmSn_UJ:https://www.uncisal.edu.br/wp-content/uploads/2011/04/Resumo-Geral-Atual-2012-Programas-e-projetos.doc+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br. Aceso em 05, setembro, 2017.