

CONVERSANDO E CONVIVENDO COM IDOSAS ATRAVÉS DE OFICINAS MULTIPROFISSIONAIS.

Ana Carolina Bezerra de Medeiros (1); Luciana Fernandes de Medeiros (4);

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN - anacarolinabezerra@outlook.pt

INTRODUÇÃO

No processo do envelhecimento, ocorrem várias alterações fisiológicas, psicológicas e sociais em que se faz necessária certa adaptação às várias mudanças que poderão acontecer. Esse fenômeno segue uma linha contínua e gradual que é caracterizada por várias transformações e alterações ao longo do tempo.¹

Em virtude ao grande aumento da população idosa no mundo, vem se avaliando a importância da construção/elaboração de medidas que visem favorecer a atenção voltada para o cuidado do idoso, proporcionando uma melhor qualidade de vida a esta população. O idoso geralmente é vulnerável em função das doenças crônicas, da perda de algumas capacidades e habilidades, do preconceito e da discriminação que podem contribuir para comorbidades como depressão e/ou ansiedade. Várias ações têm sido realizadas, em diferentes contextos, para a promoção de saúde e prevenção de agravos à saúde mental dos idosos e idosas.²

Desta forma percebe-se que os grupos de convivência são ações que buscam uma melhora nas condições dos idosos no nosso país. De um modo geral, esses espaços visam promover momentos de lazer e de diálogo para que os idosos tenham autonomia e possam viver com mais liberdade. Nesses grupos, também são desenvolvidas outras atividades, como esporte, educação, atividades físicas, artesanais entre outros. Por isso, o intuito principal é proporcionar saúde mental para que estes consigam desenvolver habilidades e o seu bem-estar, promovendo saúde e prevenindo varias doenças.³

Considerando a vulnerabilidade dessa população e a necessidade de se pensar em ações contextualizadas à realidade dos idosos do município de Santa Cruz/RN, foi desenvolvido um projeto de extensão intitulado “Chá das cinco – conversando e convivendo com idosos” na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - FACISA/UFRN. O presente trabalho é um relato de experiência de ações desenvolvidas no projeto de extensão “Chá das cinco – Conversando e convivendo com idosos” que tem como objetivo desenvolver rodas de conversa sobre a história de

vida e identificar novas perspectivas existenciais dos idosos participantes, bem como fornecer um espaço terapêutico, de trocas e de apoio mútuo através das rodas de conversa, proporcionar atividades lúdicas que possam desenvolver habilidades e promover a saúde física e mental desses indivíduos.

METODOLOGIA

O projeto é desenvolvido quinzenalmente na própria universidade. Os encontros acontecem há dois anos e participam, em média, 10 idosos por encontro, sendo, em sua maioria, mulheres. A divulgação do projeto é feita pelos discentes via convites em suas próprias residências e ligações feitas pelos membros do grupo.

As ações realizadas visam desenvolver a autonomia, socialização e independência dos participantes, são escolhidas pelos alunos juntamente com a coordenadora do projeto e pela demanda que os idosos sugerem. Os temas são sobre variados aspectos como alimentação, exercícios físicos, palestras, atividades de artes como pinturas, desenhos e desenvolvimento de trabalhos artesanais.

A cada semestre, é elaborado um cronograma de atividades para que sejam desenvolvidas durante todo o semestre. As rodas de conversa são iniciadas e nelas busca-se despertar no idoso senso crítico sobre o tema abordado, bem como também proporcionar um espaço de escuta para que estes se sintam à vontade e confiantes para falar sobre algo que precisem. O intuito da roda de conversa também é proporcionar um momento de diálogo entre a população idosa e os discentes, diálogo esse que desenvolva a questão da escuta e o cuidado para com os participantes, desenvolvendo desta forma habilidades tanto nos alunos como nos idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observa-se o quanto é importante o desenvolvimento de ações que proporcionem uma melhor qualidade de vida aos idosos. Dessa forma, os discentes e futuros profissionais da saúde constataam a relevância de participar de um projeto como este que desenvolve ações juntamente com os outros cursos da FACISA/UFRN e forma uma equipe multidisciplinar, equipe esta que consegue desde cedo atuar frente à atenção primária de saúde, pois a convivência tanto com professores, alunos e com os idosos desenvolve competências e habilidades que ajudam a atuar frente a

situações na área da atenção a saúde em que o discente consegue se sobressair com um melhor desempenho.

No projeto “Chá das Cinco”, buscou-se realizar oficinas interativas em que as idosas puderam exercer autonomia nas atividades, pois muitos relatam nunca ter feito ou que não conseguiam desenvolver. Dentre as oficinas realizadas no projeto, foram feitas atividades manuais como pinturas e artesanatos, onde muitas mostraram suas habilidades de várias formas, e ainda, algumas atividades que realizam no seu dia a dia. Além das atividades descritas foram realizados alongamentos, dança, ballet, dinâmicas que representaram datas comemorativas, como por exemplo, o Outubro Rosa e Novembro Azul, bem como também algumas rodas de conversa para debater e tirar dúvidas. Nas atividades realizadas, buscou-se também saber qual a percepção delas sobre determinada oficina e o que elas mais gostavam de fazer. O vínculo entre discentes e idosas está bem consolidado, pois é um projeto que tem continuidade e valoriza a opinião das mesmas.

Os participantes do projeto relatam sobre suas vivências e o quanto gostam de participar, os mesmos falam ainda que é um momento de distração, um momento que eles têm para esquecer os problemas de casa e também para conhecer novas pessoas, interagir entre eles e também absorver novos conhecimentos. Em um estudo exploratório de caráter qualitativo realizado com idosos de vários grupos de convivência da cidade de Cajazeiras- PB, para saber a percepção destes idosos sobre os grupos de convivência, os mesmos relatam a partir de depoimentos que buscam os grupos pelo lazer, pois muitos se sentem sós e buscam algo para sair da solidão, relataram também que nos grupos eles conseguem desenvolver amizades e criam vínculos com outras pessoas, desta forma se sentem alegres de bem com a vida e que ali eles tem liberdade.⁴

Em outro estudo realizado com idosos da Espanha e do Brasil, os idosos também relataram sua percepção sobre os grupos de convivência, eles enfatizaram que nos grupos eles conseguem sair um pouco de suas rotinas de donas de casa e estarem livres dos problemas, eles ainda relatam que participar dos grupos de convivência é sair da solidão, pois eles encontram pessoas com que possam interagir, pois essas redes de ligações trazem bem-estar e também e ampliam seus conhecimentos com essa participação.⁵

Desta maneira, podemos analisar que os grupos de convivência são uma ferramenta de extrema importância para a promoção à saúde do idoso, pois visa principalmente o bem-estar dessa população, Com isso eles se sentem bem com o espaço, com as pessoas e com tudo o que é realizado nele, e que, principalmente, para aqueles que vivem sós, conseguem ter momentos felizes

com outras pessoas para que assim saiam da solidão que é um dos grandes fatores para o início da depressão. Destaca-se ainda a importância das várias atividades realizadas no projeto que proporcionam informações sobre algumas patologias e o conhecimento de vários assuntos do interesse deles, bem como também o momento de escuta, que ajuda a fortalecer vínculos tanto para eles, como para os alunos. Ações que contribuem para o fortalecimento desses grupos são de extrema importância no âmbito da atenção primária de saúde, contribuindo para a melhoria das condições de vida e saúde da população idosa.

CONCLUSÕES

É de grande relevância mostrar a importância da criação de grupos de convivência para idosos, bem como também a implantação destes no campo da universidade, onde os alunos aprendem desde cedo a conviver e trabalhar na atenção primária de saúde com este público que é ainda bastante vulnerável, gerando assim vários benefícios tanto para os idosos que conseguem ter momentos de lazer, descontração e aprendizado como para os estudantes que conseguem adquirir e desenvolver novas habilidades.

Diante disto, vê-se o grande valor que tem os grupos de convivência para idosos no âmbito da atual situação de saúde do nosso país, contribuindo assim para a diminuição de várias doenças crônicas e ampliando novos horizontes e novas perspectivas para a população idosa que só vem crescendo mundialmente e que precisa de um aporte maior.

REFERÊNCIAS

- 1 - Silva MG. A vivência do envelhecer: sentido e significado para a prática de enfermagem. 2007 164 f. Tese (Doutorado em enfermagem Fundamental) – Universidade de São Paulo/Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto/SP, 2007.
- 2 - Cruvinel TAC. Promoção da saúde e qualidade de vida nos idosos na saúde da família. Trabalho de conclusão de especialização não publicado, 2009. [acesso em 2017 set 9. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0643.pdf>.
- 3 - Sousa L, Galante H, Figueiredo D. Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. Rev Saúde Pública [Internet] 2011;37(3):364-71.
- 4 - Andrade AN, Nascimento MMP, Oliveira MMD, Queiroga RM, Fonseca FLA, Lacerda SNB, et al. Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(1):39-48.
- 5 - Wichmann FMA, Couto NA, Areosa SVC, Montañés MCM. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde, Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2013; 16(4):821-832.