

O ENVELHECIMENTO E A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luana de Souza Lima¹
Igor de Sousa Nóbrega²
Caio José Florêncio dos Anjos³
José Arthur Guimarães dos Santos⁴
Maria Cidney da Silva Soares⁵

RESUMO

Trata-se de um estudo descritivo de natureza qualitativa na modalidade relato de experiência, a partir da vivência com grupo de idosos mediante ações desenvolvidas durante o acompanhamento a um projeto de extensão voltado para a terceira idade. As atividades do projeto contam com uma equipe multiprofissional, que se remete a uma ferramenta para integração dos idosos em atividades que englobem recursos terapêuticos, auxiliando no empoderamento destes avista de suas modificações estruturais, funcionais e psicológicas. Nessa perspectiva, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de discentes integrantes de um projeto de extensão para idosos, através da expertise de atividades terapêuticas que auxiliam em uma melhor qualidade de vida. Como embasamento científico, foi realizado consulta online de artigos nas seguintes bases de dados: SCIELO (Scientific Electronic Library Online); LILACS (Literatura Latino Americana em Ciências da Saúde), periódicos Capes; BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), através do uso do operador *booleano* AND. Utilizaram-se os seguintes termos para formar a expressão de pesquisa: Envelhecimento, Assistência a Idosos, Terapia pela Arte, Qualidade de Vida. Sendo utilizados como critérios de inclusão: artigos em português, publicados no período de 2010 a 2016; e de critérios de exclusão: os artigos fora do recorte temporal, em duplicidade nas bases consultadas e que não estavam de acordo com a temática do estudo. Sob a ótica dos discentes participantes, foi observado que as atividades terapêuticas melhoram significativamente os aspectos sociais, psicológicos e relacionamentos interpessoais, proporcionando uma melhor condição na qualidade de vida e longevidade.

Palavras-chave: Envelhecimento, Assistência a Idosos, Terapia pela Arte, Qualidade de Vida.

¹Graduanda do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Unifacisa - PB,
luanaadelimaa@gmail.com;

²Graduando do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Unifacisa - PB,
igordsn25@gmail.com;

³Graduando do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Unifacisa - PB,
caioanjosfcm@gmail.com;

⁴Graduando do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Unifacisa - PB,
arthurguimaraes60@gmail.com;

⁵ Professora orientadora: Doutora, Centro Universitário Unifacisa - PB,
profcidneysoares@hotmail.com.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano consiste num processo de mudança progressiva da estrutura biológica, psicológica e social das pessoas, que se inicia antes do nascimento e se desenvolve ao longo da vida, (AZEVEDO, 2015). O envelhecimento não é um problema, e sim um processo do ciclo vital que deve ser vivenciado de uma forma saudável e autônoma o maior tempo possível. Para isso, é necessário que as pessoas idosas se envolvam na vida social, cultural, espiritual e civil, para que envelheçam de uma forma ativa.

O “envelhecimento ativo” consiste no processo de consolidação das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o intuito de melhorar a qualidade de vida, à medida, que as pessoas envelhecem (OMS, 2002, p.14). Esta forma de encarar o envelhecimento concede aos indivíduos uma outra percepção das suas capacidades, no que diz respeito, ao seu bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e permite-lhes participar na sociedade de acordo com as suas necessidades, interesses e capacidades.

Portanto, esta é a finalidade do projeto voltado para terceira idade, oferecer a garantia de um envelhecimento ativo, proporcionando a pessoa idosa segurança e cuidados quando necessário. A promoção do envelhecimento ativo constitui as atividades terapêuticas que envolvem arte e dança, desta forma caracteriza-se por um método terapêutico utilizado na prática por meio de uma intervenção multidisciplinar, de recursos artísticos e físicos, que possibilita a liberdade de expressão e criatividade, ampliando o conhecimento sobre o mundo e proporcionando desenvolvimento tanto emocional como social.

Nesta perspectiva, objetiva-se através deste estudo relatar sobre a experiência de discentes integrantes de um projeto de extensão para idosos, no qual através da expertise de atividades terapêuticas auxilia na qualidade de vida das pessoas longevas. Apesar da visão estereotipada acerca do envelhecimento e da população idosa comumente encontrada na sociedade atual, é possível promover atividades prazerosas que estimulem o aumento da autoestima, autoconfiança e socialização promovendo a expressão dos sentimentos, vivências, e visão de mundo do idoso.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de natureza qualitativa na modalidade relato de experiência, a partir da vivência com grupo de idosos mediante ações desenvolvidas durante o

acompanhamento a um projeto de extensão voltado para a terceira idade. As atividades do projeto contam com uma equipe multiprofissional, que se remete a uma ferramenta para integração dos idosos em atividades que englobem recursos terapêuticos, auxiliando no empoderamento destes avista de suas modificações estruturais, funcionais e psicológicas. Nessa perspectiva, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de discentes integrantes de um projeto de extensão para idosos, através da expertise de atividades terapêuticas que auxiliam em uma melhor qualidade de vida. O projeto caracteriza-se por um espaço de inclusão a pessoa idosa, ampliando ações existentes para a população por meio de atividades terapêuticas. A proposta é promover atividades voltadas para o fortalecimento e interlocução entre idosos no compartilhamento do mesmo espaço, propiciando trocas de experiências mútuas, por meio de uma construção contínua. O alcance dos dados procedeu mediante acompanhamento de atividades e ações semanais com o grupo de anciões, que se reúnem três vezes por semana para prática de atividades físicas como a dança; e atividades artísticas como oficinas educacionais, interativas e psicológicas. Portanto, foi observado que tais atividades proporcionam uma melhor condição na qualidade de vida e longevidade. Para embasar a teoria foi realizada consulta online de artigos com as seguintes bases de dados: SCIELO (Scientific Electronic Library Online); LILACS (Literatura Latino Americana em Ciências da Saúde), periódicos Capes; BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), através do uso do operador *booleano* AND. Utilizaram-se os seguintes termos para formar a expressão de pesquisa: Envelhecimento, Assistência a Idosos, Terapia pela Arte, Qualidade de Vida. Sendo utilizados como critérios de inclusão: artigos em português, publicados no período de 2010 a 2016; e de critérios de exclusão: os artigos fora do recorte temporal, em duplicidade nas bases consultadas e que não estavam de acordo com a temática do estudo.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 O Envelhecimento

O conceito de envelhecimento e as atitudes perante as pessoas idosas têm sofrido alterações e espelham por um lado, o nível de conhecimentos sobre a fisiologia e anatomia humana e, por outro lado, a cultura e as relações sociais das várias épocas (PAÚL E FONSECA, 2006).

A idade apresenta um conceito multidimensional, por isso não é considerada uma boa medida para avaliar o desenvolvimento humano. Pois a idade e o processo de desenvolvimento possuem dimensões e significados que transpõe as barreiras da idade cronológica (OMS, 2005).

A idade cronológica relativamente ao envelhecimento não apresenta um valor padrão, pois na realidade existem formas díspares de defini-la e conceituá-la analogamente ao envelhecimento. Uma das definições plausíveis é preconizada pela OMS que defende que a definição da pessoa idosa se inicia aos 65 anos nos países desenvolvidos e aos 60 anos nos países em desenvolvimento (OMS 1984 apud OMS 2005).

Há diversos fatores que interferem no processo do envelhecimento, segundo Azevedo (2015) o processo do envelhecimento possui três elementos: a senescência, onde o processo de envelhecimento biológico advém da vulnerabilidade crescente e de maior probabilidade de falecer; o envelhecimento social, referente aos papéis sociais adequados às expectativas da sociedade e o envelhecimento psicológico, definido pela regulação do próprio indivíduo, pelo tomar de decisões e opções, adequando-se ao processo de senescência e do envelhecimento. Muitos determinantes influenciam o crescimento e o envelhecimento, contudo não são exclusivos, pois a “base filogenética, da nossa hereditariedade, do nosso contexto sociocultural é que estimula a expressão das nossas tendências genéticas” (PAUL, 2006, p.28).

O envelhecimento é um processo complicado, assíncrono, diverso, onde as disparidades aparecem dentro do próprio indivíduo; de um indivíduo para o outro, de uma população para a outra e em distintas gerações, consistente em um processo adaptativo, moroso e contínuo, que implica diversas modificações em todos os sentidos, e que intervém nos fatores biológicos, psicológicos e sociais (AZEVEDO, 2015).

As pessoas idosas podem viver em isolamento social e solidão, mesmo quando vivem acompanhadas com familiares ou outros indivíduos. O fato de a pessoa idosa não contribuir produtivamente para a sociedade leva a que seja tratada de forma diferente, o que prejudica a sua integração social e, conseqüentemente pode levar à marginalização. Para Dawalib (2013), o processo do envelhecimento pode ser classificado de dois modos: a senescência ou envelhecimento primário e a senilidade ou envelhecimento secundário. A senescência consiste nas mudanças causadas pela idade, independentes das doenças e das influências do ambiente. A senilidade consiste numa aceleração deste processo como

resultado das doenças que surgem ocasionalmente, assim como, dos fatores ambientais ou doenças crônicas.

É produtivo que o processo de envelhecimento seja encarado como um processo natural e não como um problema. Contudo, para que seja vivenciado com autonomia e independência é necessário uma mudança nos comportamentos e atitudes da população, na formação dos profissionais de saúde e de apoio social, além de uma adaptação dos serviços de saúde e de apoio social às novas realidades sociais e familiares das pessoas idosas, assim como a adaptação do meio ambiente de acordo com as fragilidades que prevalecem com maior frequência nas pessoas com idade avançada, (AZEVEDO, 2015).

3.2 Qualidade de Vida na Terceira Idade

O envelhecimento é um processo que deve ser vivido de uma forma saudável e autônoma o maior tempo possível. Para isso, é necessário que as pessoas idosas se envolvam na vida social, econômica, cultural, espiritual e civil, para que envelheçam de uma forma ativa (AZEVEDO, 2015).

Segundo a OMS o “envelhecimento ativo” consiste no processo de consolidação das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o intuito de melhorar a qualidade de vida, à medida, que as pessoas envelhecem (OMS, 2002, p.14). Encarar o envelhecimento concede aos indivíduos uma outra percepção das suas capacidades, no que diz respeito, ao seu bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e permite-lhes participar na sociedade de acordo com as suas necessidades, interesses e capacidades.

Face ao envelhecimento da população e da evidência que as pessoas vivem durante mais tempo e com mais doenças crônicas é particularmente pertinente a abordagem da qualidade de vida nas pessoas idosas. A qualidade de vida é um conceito muito amplo e subjetivo, que compreende de forma complexa a saúde física da pessoa, o seu estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e o seu relacionamento com o meio ambiente, (DAWALIB, 2013).

Segundo o autor supracitado, as repercussões do envelhecimento para a sociedade são consideráveis, especialmente no que diz respeito à saúde. Com o aumento da longevidade, o desafio é viver mais, de forma mais saudável e com maior qualidade de vida. Neste contexto, é produtivo que o processo de envelhecimento seja encarado como um processo natural e não como um problema. Contudo, para que seja vivenciado com autonomia e

independência é necessário uma mudança nos comportamentos e atitudes da população idosa, na formação dos profissionais de saúde e de apoio social, além de uma adaptação dos serviços de saúde e de apoio social às novas realidades sociais e familiares das pessoas idosas, assim comum a adaptação do meio ambiente de acordo com as fragilidades que prevalecem com maior frequência nas pessoas com idade avançada.

Para Neri (2005), a qualidade de vida está relacionada com a adaptação dos indivíduos e grupos, pertencentes a uma ou várias sociedades, em diferentes fases da vida. Concretamente na velhice, a preocupação com a qualidade de vida aumentou nos últimos trinta anos. Esta preocupação ocorreu, entre outros motivos, devido ao aumento do número de pessoas idosas na população e à expansão da longevidade. Face ao envelhecimento da população, o grande desafio que se coloca aos profissionais de saúde é o de conseguir uma sobrevivência maior, com uma qualidade de vida cada vez melhor (AZEVEDO, 2015). Portanto, à medida que o indivíduo envelhece, a sua qualidade de vida é influenciada pela habilidade destes em manter a sua autonomia e independência.

3.3 Atividades Terapêuticas

A busca pelo envelhecimento ativo e saudável e melhora da qualidade de vida está trazendo gradativamente e progressivamente o idoso para a prática de exercícios físicos e mentais, contudo neste campo de trabalho o profissional deve estar atento, pois se trata de um grupo que exige um tratamento diferente do habitual e com cuidados específicos.

A qualidade de vida e do envelhecimento vai nortear a visão de mundo no qual o indivíduo está inserido, adaptando-o à sua forma e ao seu modo de viver. Os procedimentos terapêuticos possibilitam retardo no processo do envelhecimento, relacionando o elemento biológico ‘corpo’ com a mente, (CABRITA, 2014). Portanto, as atividades terapêuticas se remetem a um método terapêutico utilizado na prática por diversos profissionais, que por meio de recursos artísticos, possibilita a liberdade de expressão e criatividade, ampliando o conhecimento sobre o mundo e proporcionando desenvolvimento tanto emocional, como social.

Ampliar conhecimentos através da prática de atividades terapêuticas concerne na disseminação da mesma através de suas inúmeras interfaces, agregando esta prática para otimização de uma população específica através da Psicoterapia, Dançaterapia, Arteterapia entre outras; uma vez que trata-se de métodos terapêuticos valiosos para lidar com as

dificuldades da existência, possibilitando através de seu espaço o crescimento e amadurecimento, transformando assim os padrões estereotipados em virtude do funcionamento mediante o processo criativo e formativo da pessoa idosa, interferindo diretamente em seu relacionamento interpessoal, (SANTIN, 2011). O objetivo de promover saúde e qualidade de vida, abrangendo como instrumentos de intervenção profissional as atividades artísticas assim como corporal e mental por meio de diversas linguagens: plástica, sonora, literária, dramática e corporal, a partir de técnicas como desenho, pintura, modelagem, música, poesia, dramatização e dança, (REIS, 2014).

Segundo Freitas et.al (2010), a velhice deve ser compreendida em sua totalidade pois trata-se de um fenômeno biológico com consequências psicológicas, considerando que há mudança de comportamentos e pensamentos, apontados como características da mesma. Como todos os aspectos humanos, a idade avançada tem uma dimensão existencial, que modifica a relação da pessoa com o tempo, gerando mudanças em suas relações com o mundo e com sua própria história.

Apesar da visão estereotipada acerca do envelhecimento e da população idosa comumente encontrada na sociedade atual, é possível promover atividades prazerosas que estimulem o aumento da autoestima, autoconfiança e socialização promovendo a expressão dos sentimentos, vivências, e visão de mundo do idoso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O acompanhamento ao projeto de extensão voltado para a terceira idade proporcionou aos extensionistas a interação e a troca de experiências com idosos, acarretando em um processo de construção de conhecimento que enriquece e transforma todos os envolvidos, uma vez que a proposta interdisciplinar do projeto permite a interação entre diversas áreas, em um relacionamento recíproco por meio de uma concepção unitária do ser humano.

A experiência vivenciada possibilitou oportunidades para estímulo aos idosos mediante o desenvolvimento de suas habilidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais, bem como, motivar a vivência desta fase da vida de forma positiva e com qualidade. Portanto, afim de ampliar e potencializar as habilidades mencionadas anteriormente, houve um planejamento de atividades no ateliê terapêutico abarcando a Arteterapia e Dançaterapia, sendo estas as unidades de registro por acompanhamento, onde o grupo da terceira idade se reúne em três vezes por semana para a prática de atividades planejadas que estimulam a

construção de algo material, como: pintura no tecido, colcha, artesanato, costura; Além do estímulo a expressão corporal, como: danças, alongamentos, fisioterapia;

A arteterapia atualmente está inserida em diversos campos, sendo utilizada como forma de terapia no processo do cuidar observando a necessidade da pessoa. Uma característica comum às terapias com arte é que, por meio da vivência expressiva, o idoso “pode dar-se conta do que de fato sente e, durante esse processo, pode verdadeiramente fazer algo que assim o represente e a ele faça sentido” (REIS, 2014 apud ANDRADE, 2000). Desta forma, durante as atividades da arteterapia os idosos participavam ativamente expondo seus sentimentos, ideias, crenças e criatividade; foi observado como benefícios a pessoa idosa, a expressão dos sentimentos que são difíceis de verbalizar e o desenvolver de habilidades que os idosos não pensavam ter. A arteterapia foi uma ferramenta que explorou a imaginação e criatividade acarretando em melhor autoestima e confiança dos idosos, diminuindo os níveis de stress, ansiedade e melhorando, portanto, a concentração e memória.

O trabalho com a arte ajuda no desenvolvimento pessoal e emocional, pois o inconsciente funciona mais com símbolos do que com palavras pensadas, por isso o uso das artes facilita o processo de reflexão e seu desenvolvimento, sendo assim os idosos demonstravam enorme satisfação na conclusão de seu trabalho e ansiedade para o próximo encontro.

Já a Dançaterapia é uma das atividades que vem ganhando mais espaço na estratégia preventiva da inatividade, para retardar a senilidade e promover qualidade de vida entre os idosos, pois desenvolve potencialidades e reestrutura os possíveis conflitos existentes para que adquiram harmonia no seu estilo de vida. Essa abordagem terapêutica objetiva alcançar o equilíbrio funcional, psicológico, motor, intelectual e social do idoso. Portanto, com base nessa visão de melhora na qualidade de vida, foi agregada a dança como atividade terapêutica ao grupo de idosos, que abarca as atividades sócio-físico-mental e emocional.

O grupo se dispôs a participar de todos os requisitos com muita animação; onde inicialmente é tocada uma música para incentivo, descontração e envolvimento dos idosos, logo após inicia-se o alongamento onde todos relaxam e brincam uns com os outros, e pôr fim a dança com integração de todos os membros onde manifestam grande satisfação e alegria. Este momento proporciona aos anciões um caminho de reapropriação da linguagem corporal por meio de estímulos criativos que favorecem a junção do sentir único e vivo.

Segundo Mari (2016), a velhice está fortemente associada ao bem-estar, pois nessa etapa de vida o corpo e a mente necessitam exercitar-se para não estagnar, dessa forma, a

atividade física regular mantém o funcionamento muscular, ósseo e das articulações; assim como todo o equilíbrio sistêmico.

Em análise a experiência com o grupo de idosos, foi observada melhoras em relação ao contexto social e interpessoal, tendo disposição evidente para realizar as atividades em grupo, envelhecendo de maneira saudável, sociável e contribuindo para o equilíbrio, mobilidade, flexibilidade e autoestima. Sendo assim, houve uma integração de várias dimensões mediante o contexto multidisciplinar, que ao se envolver nas atividades mobilizaram os idosos, no qual verbalizaram suas vivências, ocorrendo a troca de experiência, a construção de vínculo e a intervenção no que tange a qualidade de vida da pessoa idosa, sendo este o foco das atividades terapêuticas vivenciadas por meio do projeto para um envelhecimento ativo, ao qual incentiva a estilos de vida mais saudáveis e de responsabilização com o autocuidado.

Nesta perspectiva, destaca-se as terapias com arte e dança um método eficaz para a longevidade, auxiliando no planejamento de ações que impactem de forma positiva a percepção sobre o envelhecimento ativo. Portanto, os extensionistas se mostraram satisfeitos pela proporção que as atividades tomaram assim como pela presença dos idosos, sendo imensamente gratos a toda vivência.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante mencionar que para o idoso tornar-se protagonista de um envelhecimento saudável, é necessário à sua participação como principal beneficiário nesse processo. Sendo que o próprio idoso consiga visualizar seus potenciais e suas limitações e, assim, estruturar sua própria vida. Portanto, o projeto visa a percepção da pessoa idosa sobre ela mesma, mediante as atividades terapêuticas visando a satisfação e engajamento, promovendo assim, um espaço de interação e socialização inserindo a pessoa idosa em um contexto social, por meio de atividades que promovem a expressão de sentimentos e vivências. Os idosos se mostraram motivados e abertos às propostas, participando de todas as atividades com entusiasmo, demonstraram boa aceitação ao processo de envelhecimento sendo positivos em relação ao futuro.

O projeto proporcionou aos extensionistas maior captação de conhecimentos e experiências, contribuindo positivamente na saúde dos idosos mediante as atividades realizadas, que mostram ser eficazes por ser uma ferramenta no ateliê terapêutico, trabalhando

através da livre expressão e da criatividade, promovendo o autoconhecimento, transformação e um envelhecimento digno a pessoa Idosa.

Sugere-se que se difunda mais práticas de promoção para o envelhecimento ativo.

5. AGRADECIMENTOS

Nossos agradecimentos se rendem a nossa orientadora Maria Cidney da Silva Soares, que é referência na integralidade do cuidar assim como na forma humana que se remete ao projeto. Agradecemos ao projeto de Extensão Envelhecendo com Saúde Crescendo com Sabedoria, ao qual fizemos parte e somos imensamente gratos por ter convivido e ajudado as pessoas da terceira idade, as motivando e mostrando a cada encontro a imensa capacidade que elas têm, utilizando das ferramentas terapêuticas. Nosso muito obrigado fica registrado a todos que percorreram está linda caminhada, direcionando a melhor qualidade na assistência aos idosos;

“Nascer é uma possibilidade, viver é um risco, envelhecer é um privilégio!”

- Mario Quintana.

6. REFERÊNCIAS

1. ANDRADE, Ankilma do Nascimento et al . Análise do conceito fragilidade em idosos. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 21, n. 4, p. 748-756, Dec. 2012 .
2. AZEVEDO, Marta Sofia Adães. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa.** 92 p. Dissertação de Mestrado. Escola superior de enfermagem do Porto- Portugal, 2015.
3. CABRITA, Bruno Augusto Correa; ABRAHÃO, Ana Lucia. O normal e o patológico na perspectiva do envelhecimento: uma revisão integrativa. **Saúde em Debate**, v. 38, p. 635-645, 2014.
4. DAWALIBI, Nathaly et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, v. 30, n. 3, p. 393-403, 2013.
5. DIRETRIZES METODOLÓGICAS: elaboração de revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados/ Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Ciência e Tecnologia. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

6. FREITAS, M. S., QUEIROZ, T. A., SOUSA, J. A. V. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. **Rev Esc Enferm USP**. 2010; 44(2):407-12.
7. MARI, Fernanda Rigoto et al. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 35-44, 2016.
8. NERI, Anita. Palavras-chave em gerontologia. Campinas: Alínea, 2005. ISBN 978-85-7516-708-3.
9. PAUL, Constança; FONSECA, António. Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados. Lisboa: Climepsi Editores, 2006. ISBN 978-972-796-18-56.
10. REIS, Alice C. dos. Arteterapia: a Arte como Instrumento no Trabalho do Psicólogo
11. CESUSC (Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina), **PSICOLOGIA: CIÊNCIA E PROFISSÃO**, 2014; 34 (1), 144
12. SANTIN, S.; MARIA, S. Envelhecimento humano: ciência, cultura e ética. **Envelhecimento humano: experiência, diálogo e conflito**, p. 31-56, 2011.