

“CHÁ DAS CINCO – CONVERSANDO E CONVIVENDO COM IDOSOS”: EXTENSÃO COMO FERRAMENTA NO APRENDIZADO E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Maxsuel Mendonça dos Santos ¹
Luciana Fernandes de Medeiros ²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma questão de importância para os países em desenvolvimento, não só em aspectos econômicos, mas também em saúde, tendo em vista o aumento concomitante da longevidade e de uma transição demográfica (ONU, 2003).

Considerando essas questões e também a importância de trabalhar-se com o conceito de envelhecimento saudável, o presente artigo trata-se de um relato de experiência do discente da graduação do curso de enfermagem com relação à sua participação no projeto de extensão “Chá das cinco – conversando e convivendo com idosos” que busca a convivência com idosos e o desenvolvimento de ações que buscam aprendizado e promoção da saúde.

O projeto se caracteriza por fornecer um momento de descontração para as idosas, ao mesmo tempo que impulsiona o estímulo a criatividade e expressão de sentimentos, utilizando de meios lúdicos que propiciem a liberdade.

Os encontros são realizados com dois momentos: o primeiro, com roda de conversas e o Segundo, com a execução de alguma atividade lúdica, como a construção de algum material com uso de recursos simples ou atividades que envolvem movimento físico.

O projeto vem sendo realizado desde 2015 e possui uma boa adesão de idosas que continuam presentes desde o início do desenvolvimento das atividades e relatam os benefícios em participar das ações.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, a partir das atividades desenvolvidas no projeto de extensão “Chá das Cinco”, sobre a temática do envelhecimento saudável da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), que faz parte da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

As ações do Chá das cinco ocorrem com frequência quinzenal sendo realizadas nas sextas-feiras à tarde, através de rodas de conversa concomitante com outras atividades dentro das categorias de atividade sociocultural ou prática corporal de atividades físicas ou lúdicas (BRASIL, 2007).

O relato apresentará por base as experiências vivenciadas na realidade referente ao projeto tendo como princípio o Caderno de Atenção Básica nº19, envelhecimento e saúde da pessoa idosa, e os matérias que serviram de base para sua estruturação sendo esses: o pacto pela vida, atenção à saúde da pessoa idosa e a política nacional de humanização (PNH), propiciando assim, um direcionamento para promoção de saúde para população idosa (BRASIL, 2007).

1 Graduando do Curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Facisa/UFRN Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, maxsuelmendonca2016@gmail.com;

2 Professor orientador: doutora, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Facisa/UFRN omumedeirospsi@hotmail.cm.

O projeto é composto por 14 discentes e 13 idosos, ocorrendo-se troca de discentes atuantes nas ações quinzenais e variação na adesão dos encontros pelos idosos para mais ou para menos. Os objetivos da participação dos discentes e idosos perpassam pelo desenvolvimento da autonomia, do diálogo e da construção do conhecimento.

DESENVOLVIMENTO

O aumento do envelhecimento populacional é notório em comparação com a população jovem, existindo perspectivas de que em meados do século encontremos população de idosos quase que coincidente com a população de jovens, através de uma transição demográfica que, se observado em pirâmide, se inverterá nos próximos anos (ONU, 2003). A partir das previsões surgem políticas de saúde voltadas ao público idoso no país e no mundo.

O plano de ação internacional para o envelhecimento surge com a proposta de implementar medidas em nível mundial com três orientações-pilares: pessoas idosas e desenvolvimento, promoção da saúde e o bem-estar na velhice e criação de ambiente que seja propício e favorável (ONU, 2003).

No contexto nacional, surge o Pacto pela saúde constituído em três dimensões: o pacto em defesa do SUS, o pacto em defesa da vida e o pacto de gestão. A dimensão do pacto em defesa da vida apresenta seis prioridades dentre as quais, a saúde do idoso, com onze diretrizes a serem seguidas e sete ações de estratégia (BRASIL, 2006). Nesse trabalho, será enfatizada a diretriz sobre promoção da saúde no envelhecimento ativo e saudável e o acolhimento como estratégia.

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), regulamentada pela portaria GM nº2.528 de 19 de outubro de 2006, tem como finalidades fundamentais a prevenção, a recuperação e a garantia do processo de autonomia e independência da população idosa nos remetendo ao conceito de capacidade funcional (BRASIL, 2007). A funcionalidade, nesse sentido, apresenta-se como base holística de observar o indivíduo que encontra-se no processo de envelhecimento e seus aspectos funcionais no modelo biopsicossocial (AMORIM; PESSOA, 2014).

Nesse cenário, as universidades trabalham com os projetos de extensão para fortalecer as ações de promoção a saúde junto a comunidade, existe o entendimento de que extensão possui o sentido de “estender algo a alguém”, nesse sentido não acontecendo o aprendizado, limitando a construção do conhecimento e não permitindo que desenvolva-se um processo educador efetivo para os envolvidos, limitando a visibilidade que o projeto de extensão atinge na comunidade, então é preciso fazer o uso dos conceitos de comunicação e reflexão, ou seja, atuar na formação dos integrantes a partir dos diálogos e o ouvir nas rodas de conversa buscando criar um entendimento reflexivo sobre as atividades que estão sendo desenvolvidas e o quão relevante é para sociedade.(FREIRE, 2011a).

Portanto, o projeto de extensão no qual se baseia o relato de experiência dispõe como ferramenta principal o diálogo e o ouvir através de rodas de conversa, utilizando de linguagem simples e respeitosa, idealizando um espaço para a autonomia e o envelhecimento ativo e saudável.

A ambiência, ou seja, o local destinado a realização do projeto, dispõe da comodidade e respeito para com os idosos, abrindo espaço para associação com a realidade de forma transversal de conhecimento e protagonismo para os participantes (FREIRE, 2011b). O acolhimento também faz-se presente como ferramenta na construção de relações, porém, “não é um espaço ou um local específico, não pressupõe hora ou um profissional determinado para fazê-lo. [...] implica o compartilhamento de saberes, necessidades, possibilidades, angústias constantemente renovados.” (BRASIL, 2007, p. 14).

Nas atividades que são exercidas concomitantes às rodas de conversa, há práticas de atividades físicas ou atividades lúdicas, que propiciam o estímulo a criatividade a partir da curiosidade. Nesse contexto, a criatividade e a curiosidade fazem com que ocorra o surgimento de uma atitude diante ao mundo nas interações entre as pessoas, permitindo que a partir dessas interações seja construído uma parte nossa nos outros e assim deixado nossas marcas no mundo através da autonomia e liberdade. (FREIRE, 2011b).

O projeto de extensão “chá das cinco”.

A constituição do trabalho em equipe do referido projeto de extensão é multidisciplinar, com discentes dos cursos de enfermagem, psicologia, nutrição e fisioterapia que atuam em conjunto elaborando o planejamento e implementação das ações do projeto. Há sempre uma função de liderança do qual o discente encontra-se responsável por coordenar a ação, outros trabalham na divulgação dos encontros e outros discentes organizam o lanche.

Alguns encontros destacam-se por demandarem uma maior complexidade na organização e elaboração, como a realização da “tenda do conto” em que foi feita toda uma ambiência com uma cadeira ao centro e solicitado que trouxessem um objeto que possuísse algum significado especial. Há a possibilidade de reencontrar nas memórias o motivo de ser tão especial e compartilhar, sentando-se ao centro no momento de falar com os que estão presentes. Um outro encontro teve a execução de alguns artesanatos ocorrendo na construção em conjunto com os discentes na confecção de blocos de anotação personalizados e caixas de madeira MDF que levaram para suas casas ao término; além das inúmeras atividades voltadas para a prática de exercícios físicos e valorização de si próprio na tentativa de alcançar mente e corpo saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fundamentado no exposto, as experiências advindas com dois anos e meio de participação no projeto são de suma relevância por contribuir na construção do conhecimento prático concomitante à teoria aprendida em sala de aula, sendo necessário uma reflexão crítica sobre a atividade realizada mesclando teoria e prática (FREIRE, 2011b).

O projeto desenvolvido apresenta oportunidades para que ocorra a construção do aprendizado a partir da realidade na interação dos discentes com os idosos participantes, com ênfase nas rodas de conversas que proporcionam um ato crítico-reflexivo de forma subjetiva por todos que participam do grupo.

No acolhimento das idosas, compreende-se como acontece esse processo na criação de vínculos, proporcionando um ato mútuo de confiança entre os integrantes do projeto. O acolhimento se forma a partir do coletivo utilizando a ferramenta do ouvir qualificado e com compromisso (BRASIL, 2015).

A oferta de um espaço confortável e acolhedor que constitui-se também como processo do cuidar quando organizado o local de realização do projeto para que a roda de conversa encontre-se no centro da sala. Por vezes, o ambiente é preenchido com músicas que as idosas gostam. Isso torna um local que propicia o respeito e a privacidade tornando-se um ponto de encontro para as idosas na tentativa de atender uma necessidade que possuem (BRASIL, 2015).

A condução de uma roda de conversa e o modo como ocorre sua dinâmica aperfeiçoando os discentes em questões de liderança e ouvir não impondo o conhecimento, mas construindo um conhecimento junto as idosas proporcionando protagonismo e autonomia para os que compõe a roda de conversa. Segundo Freire (2011b, p. 58): “O respeito à autonomia e à dignidade de cada um é um imperativo ético e não um favor que podemos ou não conceder uns aos outros”.

O envolvimento no projeto integrado com discentes dos cursos de quatro áreas da saúde compreende o desenvolvimento de trabalho multidisciplinar complementando as ações que são desenvolvidas, proporcionando um entendimento de como cada um atua de forma subjetiva em sua área e como todos se unem para ofertar ações de qualidade para todos, integrando os conhecimentos e vivências de seus respectivos cursos numa troca mútua e de crescimento para o conhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando o exposto, percebe-se o quão relevante é o desenvolvimento do projeto “Chá das cinco – conversando e convivendo com idosos” para a promoção da saúde com idosos e o desenvolvimento acadêmico de discentes de quatro áreas distintas do conhecimento, a partir da utilização de vários recursos que apresentam boa aceitação pelos participantes.

O “Chá das cinco – conversando e convivendo com idosos” é fundamental para a formação profissional por apresentar métodos utilizáveis no processo da enfermagem, desde possuir um olhar holístico considerando os aspectos físicos, mentais e sociais do sujeito, assim como técnicas que permeiam o processo do cuidar como o acolhimento, a ambiência, a roda de conversa, a multidisciplinaridade e a autonomia.

Essas habilidades que encontram-se em desenvolvimento, servirão para a prática profissional na oferta de uma assistência de qualidade, tendo em vista que essas apresentam-se como requisitos essenciais para um profissional.

No “Chá das Cinco” prepara-se o discente para a realização de atividades que possuem disposição semelhante a do projeto, observando-se uma evolução a partir dos anos que encontra-se como participante e uma melhor capacidade na efetuação de ações voltadas a um público-alvo quando estiver exercendo-se o exercício profissional.

Palavras-chave: Envelhecimento, comunicação, aprendizagem, promoção da saúde, autonomia pessoal.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Diretrizes operacionais dos pactos pela vida, em defesa do SUS e de gestão. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.
- BRASIL. Política nacional de humanização. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- FREIRE, P. Extensão ou comunicação?. 15. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011a.
- FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2011b.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Plano de ação internacional para o envelhecimento. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2003.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa: políticas, programas e rede de atenção à saúde do idoso. São Luís, 2014.