

METODOLOGIAS PARTICIPATIVAS COMO FERRAMENTAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA ¹

Gabriella Alves Morais²
Alecsandra Ferreira Tomaz³

RESUMO

O cuidado à saúde da pessoa idosa requer uma abordagem que considere os aspectos multidimensionais inerentes a realidade dessa população. Nesse contexto, este estudo tem por objetivo descrever a experiência vivenciada por uma acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, integrante do projeto de extensão “Fisioterapia na Comunidade”, ao realizar ações de educação em saúde, pautadas em metodologias participativas com um grupo de idosas da cidade de Campina Grande – PB. As atividades aqui descritas referem-se à realização da Tenda do Conto e da oficina de autoestima desenvolvidas em 2019, ambas as práticas faziam parte de um cronograma composto por temas relacionados ao processo de envelhecimento, com ênfase na promoção da saúde e prevenção de agravos. Os relatos partilhados pelas idosas na prática da Tenda do Conto viabilizaram a troca de experiências, o fortalecimento de vínculos e o exercício da autonomia através da verbalização. Além disso, a oficina de autoestima possibilitou as idosas a identificação das virtudes de suas colegas e de si mesma e garantiu o aprendizado sobre autocuidado, por meio de itens de beleza e orientações sobre hábitos saudáveis. Desse modo, fica evidente que a aplicação de metodologias participativas junto a extensão universitária são excelentes ferramentas que possibilitam aos extensionistas uma ampla compreensão sobre o processo saúde-doença voltado ao envelhecimento humano, além de motivar nas idosas os sentimentos de respeito, reconhecimento e empoderamento.

Palavras-chave: Metodologias participativas, Idosas, Promoção da saúde.

INTRODUÇÃO

Atualmente o alcance da longevidade é uma realidade populacional no mundo inteiro. Estudos indicam que em 2050 existirão cerca de 2 bilhões de idosos com 60 anos ou mais, sendo 80% nos países em desenvolvimento. No mesmo ano para o Brasil estima-se que a proporção da população idosa será maior do que a de jovens, isso significa que para cada 100 jovens menores de 15 anos, haverá 105 idosos (BRASIL, 2006).

¹ Estudo realizado a partir da experiência na extensão universitária no Projeto Fisioterapia na Comunidade do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) em Campina Grande – PB.

² Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, gabriella.alvesmorais@hotmail.com

³ Professora Orientadora: Dra. Em Engenharia de Processos, Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, alecsandratomaz@hotmail.com

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2015) justifica a acelerada transição demográfica no Brasil pela rápida e contínua queda da taxa de fecundidade e pela redução dos níveis de mortalidade em todas as faixas etárias, o que possibilitou uma maior expectativa de vida da população brasileira.

O envelhecimento humano é um processo natural, progressivo e contínuo que engloba aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos podendo culminar no declínio funcional de diversos sistemas corpóreos levando a pessoa idosa a um estado de maior vulnerabilidade (DUARTE et al., 2013).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2003), a saúde não é conceituada apenas como ausência de doença, mas é uma condição de perfeito bem-estar físico, mental e social. A responsabilidade para alcançá-la é compartilhada, as pessoas devem buscar adotar um modo de vida saudável e o governo deve propiciar um ambiente adequado para que os idosos obtenham saúde e bem-estar por meio de políticas públicas e pela disponibilidade de serviços.

Silva et al. (2011) enfatizam que o envelhecimento saudável está diretamente relacionado com os hábitos adotados durante o decorrer da vida do indivíduo. Para alcançar um envelhecimento satisfatório é necessário, principalmente, o autocuidado voltado para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Além disso, o modo como o idoso se sente diante de si mesmo e diante da vida é de suma importância, pois possuir características psicológicas positivas como otimismo, autocontrole e autoestima elevada possibilita uma maior confiança para vivenciar essa fase da vida, alcançando assim, autonomia, sentimento de pertença e boa saúde física e mental.

Nesse sentido, é fundamental o desenvolvimento de ações que possibilitem o suporte às dificuldades ou disfunções advindas com o envelhecimento. O cuidado direcionado à saúde da população idosa requer uma abordagem multidimensional que considere os aspectos físicos, psicológicos, ambientais e sociais aos quais o idoso está inserido. Devem ser preconizadas a promoção da autonomia e independência da pessoa idosa, bem como a prática do autocuidado, favorecendo a adoção de hábitos saudáveis e consequente melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 2006).

Nesse contexto destacam-se os grupos de convivência para a terceira idade que são uma excelente estratégia de acolhimento, escuta e atenção, possibilitando que os idosos se mantenham ativos e menos solitários. Além disso, as atividades em grupos podem ser um espaço para a educação em saúde onde os indivíduos participam ativamente do processo educativo (BOTH, 2011).

A oferta de uma assistência integral no campo da saúde deve ser sempre priorizada, inclusive na atenção básica do Sistema Único de Saúde (SUS) onde se inserem os grupos de convivência, um local propício para que os idosos exerçam a cidadania. Nos últimos anos tem sido desenvolvidas algumas práticas inovadoras na atenção básica voltadas para a transformação do relacionamento social, a partir de uma abordagem dialógica, participativa e de autonomia (SILVA et al., 2014).

Nessa perspectiva o projeto de extensão “Fisioterapia na Comunidade” da Universidade Estadual da Paraíba, criado em 2010, desenvolve ações com um grupo de idosas da cidade de Campina Grande na Paraíba. Destaca-se aqui a realização da Tenda do Conto e a oficina de autoestima, ações pautadas em metodologias participativas. Partindo do pressuposto que o envelhecimento é bastante associado a aspectos negativos pela sociedade e pelo próprio idoso, essas atividades deram ênfase a valorização da vida e o autocuidado.

Assim, justifica-se a relevância desse estudo pela utilização de práticas com padrões de integralidade e equidade direcionadas à saúde do idoso, possibilitando uma participação efetiva dessa população no processo educativo e promocional a saúde. Portanto, o objetivo desse artigo é descrever a experiência vivenciada por uma acadêmica do Curso de Fisioterapia, integrante da extensão universitária, ao realizar ações de educação em saúde com um grupo de mulheres na terceira idade.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em um relato de experiência com caráter descritivo, desenvolvido por uma acadêmica de fisioterapia e extensionista do projeto “Fisioterapia na Comunidade” da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), que tem como objetivo desenvolver estratégias e ações educativas com ênfase na promoção da saúde e prevenção de agravos direcionadas ao grupo de idosas denominado “Deus Conosco” do bairro da Ramadinha, na cidade de Campina Grande – PB.

O relato refere-se à realização de duas atividades em particular: a Tenda do Conto e a oficina de autoestima, as quais foram desenvolvidas em dois encontros distintos no primeiro e segundo semestre de 2019, respectivamente, alternadas com outras ações. As atividades ocorreram no salão paroquial da igreja do bairro já mencionado, local onde o grupo de idosas se reunia anteriormente ao início da vigência do projeto. Tais abordagens faziam parte de um cronograma diversificado pautado em temas voltados para o processo de envelhecimento, os

quais foram pensando e desenvolvidos pelos extensionistas e pela docente coordenadora do projeto, a partir das necessidades percebidas através do primeiro contato com as idosas e também por meio dos desejos e curiosidades do grupo no decorrer dos encontros.

O primeiro momento vivenciado foi a Tenda do Conto realizado no dia 14 de junho de 2019, com duração aproximada de 2 horas, contando com a participação de 15 idosas, 6 extensionistas, além da fisioterapeuta, médica e enfermeira integrantes da Estratégia da Saúde da Família (ESF) daquele território. As idosas foram convidadas a participar da Tenda do Conto em um encontro anterior, onde foi solicitado que cada uma levasse na data marcada um objeto pessoal que lhe fizesse recordar algum momento marcante de sua vida.

A Tenda do Conto foi idealizada por Gadelha (2007), ao realizar sua dissertação de mestrado no departamento de enfermagem da Universidade Estadual do Rio Grande do Norte – UFRN. A profissional sentiu-se tocada pelas histórias de vida dos usuários das unidades de saúde onde realizava o seu estudo, e viu a necessidade de criar um espaço para que os usuários e os profissionais ali atuantes pudessem partilhar momentos de sua vida e do seu cotidiano.

Por ser uma prática bastante difundida nas ações em saúde viu-se a necessidade de realizá-la junto ao projeto de extensão com o grupo de idosas. No dia da vivência foi preparado todo o ambiente para que ele se tornasse acolhedor, as cadeiras foram organizadas em círculo e no centro foi posta uma mesa decorada onde os objetos foram colocados, alguns deles foram levados pelos extensionistas para que as idosas que, por algum motivo, não tivessem levado o seu objeto pudessem também participar do momento. Uma cadeira coberta por uma toalha foi colocada estrategicamente ao lado da mesa. O ambiente foi harmonizado ao som de músicas de época selecionadas para que as idosas pudessem entrar no clima da temática a ser trabalhada.

As idosas foram recepcionadas com as boas-vindas e deu-se início ao momento com a explicação introdutória realizada pela facilitadora explicando como surgiu a prática e o que ela significava, posteriormente a mesma realizou a abertura da Tenda do Conto dizendo: “A tenda está posta, a cadeira está vazia, venha fazer o seu conto de dor, de amor ou de alegria”. A partir disso uma participante por vez pegava seu objeto, sentava na cadeira posta no centro e partilhava sua história. Vários objetos foram expostos, dentre eles: jaleco, estetoscópio, carimbo, medicamento, boneca de milho, boneca de pano, fotografias, colar, medalha, estátua de santo, roupa de bebê, bambolê, corda, toalha, entre outros.

Ao término do relato, cada participante foi acolhida com um abraço como forma de agradecimento por partilhar um momento de sua vida e para despertar o desejo de outras idosas a relatarem sua história. Após a participação de todas foi realizada uma reflexão sobre a vida

que é repleta de momentos bons e ruins, cabendo a cada pessoa extrair dessas experiências as melhores lições. Para essa reflexão os relatos contados serviram como exemplos de superação, fé e valorização da vida. Ao final, as idosas foram estimuladas a partilharem como se sentiram ao participar da atividade.

O segundo momento a ser relatado aqui desenvolveu a temática da autoestima. O encontro foi realizado no dia 18 de outubro de 2019 com a duração de 1 hora e 40 minutos e participação de 17 idosas. A princípio, foi aplicada uma dinâmica como recurso para apresentação inicial do tema, utilizando uma caixa com balas que deveria ser repassada entre as idosas; uma extensionista entregava a caixa a uma das idosas e atribuía um adjetivo, por exemplo “Eu entrego essa caixa a você, pois te acho simpática! ”. A partir daí a caixa foi repassada para todas as idosas; a última pessoa que a recebeu distribuiu as balas para o grupo. Em seguida foi feita uma reflexão sobre as qualidades que foram expostas e a importância de saber reconhecer as potencialidades particulares presentes em si e no outro.

Posteriormente, as idosas receberam orientações de como cuidar da saúde física e mental, dando destaque a alimentação saudável, a prática de exercícios físicos, a realização de atividades prazerosas como escutar músicas, dançar, assistir filmes, meditar e contemplar a natureza. Logo depois, as idosas participaram de uma oficina de beleza que foi mediada por uma maquiadora profissional convidada para participar da atividade. As idosas receberam dicas de como se maquiar usando itens como base, pó, rímel e batom. As participantes que nunca tiveram contato com esses objetos receberam o auxílio da maquiadora e dos extensionistas.

Ao final da oficina, as idosas foram convidadas a falar sobre a experiência vivenciada naquela tarde, seguida da entrega de uma rosa de papel junto com um chocolate. Por fim, foi realizado um momento de confraternização com a partilha de um lanche saudável organizado pelos extensionistas e pelas idosas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização da Tenda do Conto possibilitou a troca de experiências a partir de relatos das idosas, dos extensionistas do projeto e profissionais de saúde da ESF do bairro. Essa prática favoreceu o fortalecimento dos vínculos entre o grupo e permitiu o exercício da autonomia entre as idosas por meio da verbalização. A realização de atividades nas quais a população idosa recebe a oportunidade de se expressar é de suma importância visto que muitos idosos perdem

o direito de fazer colocações e expressar suas vontades no ambiente em que vivem, sendo considerados muitas vezes pessoas ultrapassadas e, até mesmo, inúteis.

Segundo Silva et al. (2014), a Tenda do Conto é considerada um mecanismo terapêutico por ser uma prática integrativa de cuidado em saúde através da participação ativa. Nessa prática não existem pessoas que ensinam e outras que aprendem, ao contrário todas os participantes são construtores do saber por meio da valorização de seus relatos. As práticas participativas possibilitam aos idosos o sentimento de respeito, reconhecimento e emponderamento.

Práticas integrativas como a Tenda do Conto podem contribuir para o aperfeiçoamento do sistema de saúde e para concretização de políticas públicas voltadas para a pessoa idosa, auxiliando na compreensão do processo saúde-doença levando em consideração não apenas aspectos fisiológicos, mas também características culturais e sociais inerentes ao idoso, formando assim um espaço de educação permanente na atenção básica em saúde (SILVA et al., 2014).

No final da atividade as participantes compartilharam sentimentos sobre como se sentiram fazendo parte da Tenda do Conto. A maioria das idosas mencionou que foi uma experiência onde puderam recordar a infância, momentos com familiares e situações de superação. A prática foi uma oportunidade para que elas pudessem se enxergar no relato das colegas e reconhecer novos sentidos e possibilidades para sua existência. Foi notório o quanto as idosas se sentiram importantes ao assumir um local de destaque para contar a história por trás do objeto que escolheram.

No que se refere a oficina de autocuidado onde realizou-se a dinâmica das qualidades, as idosas puderam identificar as virtudes de suas colegas e de si mesma. Foi notória a surpresa e alegria que as idosas expressavam ao receber a caixa junto com o elogio. Quando abordou-se a questão da autoestima foi perceptível, através das colocações do grupo, que as idosas tinham uma baixa autoestima, pois a maioria se considerava esteticamente feia por possuir características típicas do envelhecimento como rugas, flacidez e acúmulo de gordura. Além disso, as idosas assumiram não ter o hábito de se arrumar no dia a dia por não achar necessário ou possível, apenas uma pequena parcela admitiu fazer uso de alguns itens de beleza em ocasiões especiais como ir à igreja.

A autoestima pode ser definida como um sentimento que uma pessoa tem por si mesma, consiste na visualização de sua imagem corporal e determina os pensamentos, sentimentos e até mesmo o comportamento das pessoas (DINI; QUARESMA; FERREIRA, 2004). Lima e Costa (2013) destacam que cada pessoa tem uma imagem corporal de si e essa percepção muda

à medida que o tempo vai passando. Na velhice onde ocorre a maior mudança da imagem corporal tem-se a fase mais complicada de aceitação, isso porque os padrões sociais têm como referência o belo relacionado a juventude. Sendo assim, é imprescindível que o idoso tenha a capacidade de reconhecer a si mesmo, equiparando aquilo que é real dentro de suas capacidades e limitações com a imagem que é idealizada socialmente.

No término da oficina as idosas relataram que a prática de atividades envolvendo a autoestima foi além de suas expectativas, pois elas estavam se sentindo mais belas ao usar os itens de maquiagem. Além disso, algumas idosas compartilharam que há muito tempo não se sentiam cuidadas e amadas e, através da atividade, puderam reavivar esses sentimentos por meio da atenção e cuidados oferecidos pelos extensionistas e pela profissional de beleza.

Fica evidente que os objetivos estabelecidos para o desenvolvimento das atividades foram alcançados, sendo eles a participação ativa do idoso como detentor de experiências e saberes que foram compartilhados para a construção do conhecimento mútuo e para identificação de novos direcionamentos para a vida, assim como a prática do cuidado de si por meio de itens de beleza e orientações sobre hábitos saudáveis, sem deixar de enfatizar a beleza interior própria de cada ser humano.

De acordo com o exposto, fica clara a relevância do desenvolvimento de atividades em grupo voltadas para a educação em saúde, com foco na criação de um espaço para discussão e partilha de temas relacionados ao processo de envelhecimento. Nesse sentido, a extensão universitária é uma excelente ferramenta que facilita o desenvolvimento dessas atividades, proporcionando benefícios aos acadêmicos extensionistas que conseguem ter uma visão ampliada do processo saúde-doença através da aplicação de metodologias humanizadas. Além do mais, as idosas também são beneficiadas, obtendo condições e informação para uma maior autonomia, socialização, empoderamento e autoestima (SALERNO et al., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Fisioterapia na Comunidade configura-se em uma oportunidade de inclusão da população idosa, favorecendo um cuidado integral através de atividades de educação e promoção da saúde onde ocorrem trocas de experiências que culminam na construção contínua do saber. A assistência à saúde é ofertada de maneira horizontal, onde as idosas são protagonistas desse processo, colaborando ativamente na busca pela melhor qualidade de vida, considerando-se suas particularidades.

Desse modo, percebe-se que a realização de práticas como a Tenda do Conto e oficina de autoestima devem ser sempre realizadas junto a esse público, visto que são muitas as dificuldades enfrentadas, como questões de exclusão social e aceitação da própria imagem corporal em detrimento do processo de envelhecimento. Conclui-se, portanto, que metodologias participativas estimulam bons sentimentos, confiança e novas habilidades favorecendo a população idosa a consolidação de sua identidade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção A Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. 2006. Disponível em: http://bvs.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 11 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006**. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 11 maio 2020.

BOTH, Juliane Elis. Grupos de convivência: uma estratégia de inserção do idoso na sociedade. **Contexto & Saúde**, Ijuí, v. 10, n. 20, p. 995-998, jun. 2011. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1718>. Acesso em: 30 maio 2020.

DINI, Gal Moreira; QUARESMA, Marina Rodrigues; FERREIRA, Lydia Masako. Adaptação Cultural e Validação da Versão Brasileira da Escala de Auto-estima de Rosenberg. **Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 41-52, abr. 2004. Disponível em: <http://www.rbc.org.br/details/322/pt-BR/adaptacao-cultural-e-validacao-da-versao-brasileira-da-escala-de-auto-estima-de-rosenberg>. Acesso em: 21 maio 2020.

DUARTE, Fábila Micheline et al. A importância da fisioterapia na promoção da qualidade de vida para os idosos. **Caderno de Ciências Biológicas e da Saúde**, Boa Vista, 2013.

GADELHA, Maria Jacqueline Abrantes. **Beirando a vida, driblando os problemas: estratégias de bem viver**. 2007. 113 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2007. Disponível em: <http://repositorio.ufrn.br:8080/jspui/handle/123456789/14653>. Acesso em: 30 maio 2020.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Mudança Demográfica no Brasil no início do Século XXI**. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=293322>. Acesso em: 13 maio 2020.

LIMA, Claudia Felo da Maia; COSTA, Maria da Conceição. Corpo e envelhecimento: uma reflexão - Artigo de revisão. **Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 153-166, 2013. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/22236/26997>. Acesso em: 30 maio 2020.

ONU – Organização das Nações Unidas. Plano de ação internacional sobre o envelhecimento. Brasília, 2003. Disponível em: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/5.pdf. Acesso em: 11 maio 2020.

SALERNO, Michelle Couro et al. Autoestima de idosos comunitários e fatores associados: estudo de base populacional. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 20, n. 4, p. 775-782, dez. 2015. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/41895>. Acesso em: 21 maio 2020.

SILVA, Antonio Vladimir Félix et al. **A Tenda do Conto como prática integrativa de cuidado na atenção básica**. Natal: Edunp, 2014. Disponível em: http://www.redehumanizasus.net/sites/default/files/itens-do-acervo/files/a_tenda_do_conto_como_pratica_integrativa_de_cuidado_na_atencao_basica.pdf. Acesso em: 29 maio 2020.

SILVA, Luzia Wilma Santana da et al. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa - perspectivas de um Programa de Treinamento Físico. **Revista Temática Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 145-166, jun. 2011. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/6497>. Acesso em: 21 maio 2020.