

## TRABALHANDO A AUTOESTIMA NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Ilayni Farias Azevedo da Cunha Guerra (1); Carla Emanuelle Medeiros Nunes (1); Juliana Maíra Alves Amaral de Medeiros (2); Thaís Emmanuelle Silva Santiago de Azevedo (3); Orientador (4)  
Renata Dantas Jales

(1) Universidade do Estado do Rio Grande do Norte; email: [ilaynifarias@hotmail.com](mailto:ilaynifarias@hotmail.com)

(1) Universidade do Estado do Rio Grande do Norte; email: [cemanuelle@gmail.com](mailto:cemanuelle@gmail.com)

(2) Universidade do Estado do Rio Grande do Norte; email: [azevedo-thais@hotmail.com](mailto:azevedo-thais@hotmail.com)

(3) Universidade do Estado do Rio Grande do Norte; email: [ju\\_maira@hotmail.com](mailto:ju_maira@hotmail.com)

(4) Universidade do Estado do Rio Grande do Norte; email: [renatadantas\\_jales@hotmail.com](mailto:renatadantas_jales@hotmail.com)

### INTRODUÇÃO

Na última década, devido a alta taxa de desenvolvimento populacional, a saúde do idoso ganhou destaque nas discussões acerca da formulação de políticas e programas que contemplem este público no âmbito do Sistema Único de Saúde, através de documentos como: “O Pacto pela Vida” e a “Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI)”, ambos de 2006, tem-se a Atenção Primária enquanto porta de entrada ao cuidado desta parcela da população, ponto este ainda mais privilegiado com o advento da Estratégia Saúde da Família (ESF).

O trabalho desenvolvido no âmbito das Unidades Básicas de Saúde (UBS) visa ao cuidado dos sujeitos priorizando a promoção da saúde enquanto forma de se evitar possíveis agravamentos, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida e evitando o desenvolvimento de patologias sejam elas físicas e/ou psicológicas.

Como forma de se efetivar as ações de promoção à saúde do idoso a PNSPI estimula a prática de atividades intersetoriais visando à integralidade dos atendimentos no intuito de que sejam realizadas ações que de fato fomentem o cuidado e à promoção da saúde da terceira idade tanto por

órgãos governamentais quanto não governamentais. Neste tocante, umas das instituições que comumente realiza ações em parceria com as UBSs é o Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), que é:

uma unidade de proteção social básica do SUAS, que tem por objetivo prevenir a ocorrência de situações de vulnerabilidades e riscos sociais nos territórios, por meio do desenvolvimento de potencialidades e aquisições, do fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, e da ampliação do acesso aos direitos de cidadania. (BRASIL, 2009, p. 09).

Diante das transformações societárias percebidas nos últimos anos, se faz necessário tratar a saúde do idoso partindo de um viés físico e social, considerando assim todos os aspectos da vida destes em sociedade e quem podem contribuir para a manutenção da saúde, uma vez que “a saúde dos idosos pode ser afetada pelas formas de sua inserção social ao longo da vida, que podem resultar em desigualdades de exposições e vulnerabilidades. E, ainda pode estar relacionada à forma como os idosos se reconhecem ou são reconhecidos (...)” (ARAÚJO. *et al.* 2014, p. 3522).

Desta forma o presente relato de experiência diz respeito a ações sobre o resgate da autoestima dos idosos realizadas através de uma parceria entre uma UBS e um CRAS localizados no bairro Alto do Sumaré, no município de Mossoró/RN e desenvolvida pela equipe de Residentes Multiprofissionais em Atenção Básica, Saúde da Família e Comunidade – RMABSFC, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Para QUEIROZ (2014, p.20):

A autoestima é o olhar-juízo que o indivíduo lança sobre si mesmo, vital para o equilíbrio psicológico. Quando positivo, permite ao indivíduo agir com eficácia, sentir-se bem dentro da própria pele e enfrentar as dificuldades da existência. Quando negativa, porém, dá origem a numerosos sofrimentos. A autoestima sustenta-se em três pilares interdependentes: o amor a si mesmo, a visão de si mesmo e a autoconfiança. A autoestima surge como atualização contínua da interação pessoa-grupo, implicando sempre em algum conhecimento, apreço e aceitação sobre si próprio.

Tratar a autoestima na terceira idade é de fundamental importância uma vez que visa fortalecer os laços do idoso consigo mesmo, consigo e sua família e sociedade, de modo a demonstrar que embora muitas vezes nesta altura da vida o indivíduo encontre-se fora do mercado de trabalho, o que altera em muitos casos sua percepção de vida, seus significados ainda estão presentes e são essenciais no contexto onde se está inserido.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo se caracteriza enquanto um relato de experiência, no qual foram realizadas ações em saúde, com os idosos que frequentam o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do Bairro Alto do Sumaré, no município de Mossoró/RN, com o objetivo de fomentar a reflexão da autoestima na terceira idade. Os encontros ocorrem nas segundas quartas-feiras de cada mês sendo ministrados pelas residentes multiprofissionais em saúde da família da UERN. Para a execução desta proposta foram destinados os meses de julho e agosto do corrente ano, cada encontro teve duração de uma hora e meia, e foram ministrados respectivamente pela Enfermeira Residente e pela Assistente Social Residente.

O primeiro encontro abordou o tema da autoestima e do autocuidado, para tanto foi realizada uma roda de conversa onde cada idoso recebeu uma folha de papel em branco e foi solicitado que inicialmente os mesmos desenhassem sua cabeça em seguida o papel foi repassado e o participante à direita deveria continuar o desenho representando seu próprio tronco, o desenho foi repassado até que o corpo estivesse finalizado. Com base neste desenho foi desenvolvida uma reflexão de que diariamente os indivíduos são influenciados pelas pessoas a sua volta. Em seguida solicitou-se que os idosos retratassem em um desenho ou frase um episódio marcante em suas histórias e como este fato se refletia hoje em suas vidas. Por fim, foram formadas duplas e os participantes puderam participar de um momento de relaxamento onde cada dupla realizou uma massagem nas mãos de seus respectivos parceiros.

No segundo encontro, mediado pela Assistente Social residente foi discutido o tema da inserção do idoso no contexto familiar, como forma de se exaltar a importância destes dentro dos processos decisórios em família, para tanto foi formado um círculo onde foram entregues pedaços recortados de três cartolinas de diferentes cores as quais se encontravam embaralhados em três blocos. Foi solicitado então que os participantes montassem os quebra-cabeças, o que os fez perceber que para cumprir tal atividade necessitariam trocar as peças com seus colegas como forma de se obter as partes de uma mesma cor, após a montagem foi discutida a importância da troca entre indivíduos onde os idosos foram comparados a cada uma das peças que formavam aquele quebra-cabeça, todos diferentes, porém cada uma cumpria seu papel de formar uma mesma figura. Continuando este encontro, formou-se uma roda de conversa onde foram discutidas a importância dos idosos dentro de suas famílias e a visão destes acerca dos contextos familiares hoje existentes.

## **RESULTADOS**

Com a realização destas atividades foi possível observar que os idosos ao participarem de ações que trabalham com seu cognitivo sentem-se mais seguros e abertos à participação bem como

à exposição de opiniões. Na primeira atividade do primeiro encontro, ao realizarem os desenhos dos corpos os participantes externaram que se sentem influenciados cotidianamente pelas pessoas a sua volta, principalmente pelos entes de suas famílias, visto que são as pessoas com os quais seu contato é mais estreito. Ao serem indagados acerca dos pontos marcantes em suas vidas, os pontos que mais foram apresentados diziam respeito à infância, família e ao trabalho, no que concerne ao momento de relaxamento os idosos se sentiram motivados a participar deste momento ao idealizarem que uma boa autoestima também está relacionada ao cuidado consigo mesmo e que este cuidado pode partir de si como dos que estão a sua volta.

Nas atividades do segundo encontro ao tentarem montar o quebra-cabeça e perceber que as peças que eles possuíam não seriam suficientes sem as peças dos colegas de grupo os idosos puderam refletir acerca de seu papel dentro da família, que em muitos casos é colocado em segundo plano, conforme foi citado, contudo a dinâmica em questão serviu para que os mesmos pudessem pensar que embora dentro do seio familiar cada um exerça um papel diferente todos tem valor dentro deste contexto a partir de suas próprias vivências. No segundo momento ao serem questionados acerca de suas visões sobre as famílias de hoje os participantes expuseram que antigamente os idosos possuíam um papel de respeito dentro das famílias, onde todas as decisões deveriam passar pelos “mais velhos” e que hoje este papel não está mais em evidência o que faz com que eles não se sintam mais necessários nos processos decisórios.

## **DISCUSSÃO**

A partir das atividades realizadas tornou-se possível observar que as mudanças conjunturais na sociedade estão ocasionando transformações em nível macro e microsociais, visto que estas alterações têm modificado as formas de se relacionar das pessoas, os encontros com os idosos evidenciaram que as inflexões da atual conjuntura vêm corroborando para que a temática da autoestima na terceira seja discutida e trabalhada como meio de se evitar possíveis problemas relacionados ao bem estar do idoso.

Ao serem questionados sobre os pontos que mais marcaram suas vidas os idosos em sua maioria responderam infância, família e trabalho, é notável que estes três eixos são imprescindíveis para o desenvolvimento humano, e que estão diretamente relacionados às redes sociais e comunitárias, segundo GEIB (2012, p. 121)

As redes sociais e comunitárias constituem o capital social, entendido como o conjunto das relações sociais caracterizadas por atitudes de confiança e comportamento de cooperação e reciprocidade. As redes sociais são formadas por amigos, parentes e vizinhos, grupos religiosos, associações sindicais, associações de moradores e clubes recreativos, os quais possibilitam que os grupos de pessoas

estabeleçam as relações de solidariedade e confiança, que caracterizam o capital social.

O envelhecimento muitas vezes ocasiona o distanciamento do indivíduo do seu convívio social, resultando em situações onde o sujeito acaba sentindo-se sozinho ou até mesmo abandonado, não conseguindo mais enxergar seu valor dentro das relações sociais. O fato de não mais trabalhar também acaba reforçando no idoso um sentimento de inutilidade visto que a sociedade capitalista tende a reforçar os aspectos positivos em se estar produzindo enquanto aqueles que não produzem são taxados enquanto fracos e dependentes, o que eleva nos idosos um sentimento de não pertencimento ao seu contexto social.

Outro ponto relevante diz respeito às modificações nos contextos familiares, visto que a maioria dos idosos relatou sentir-se excluídos dos processos decisórios em suas famílias o que eles relacionam às mudanças existentes nas gerações atuais. Segundo SILVA, *et al*, as relações sociais estabelecem-se primordialmente no âmbito familiar, quanto mais positivas e benéficas estas relações mais valorizados os sujeitos podem se sentir. Diante das atuais mudanças é possível encontrar em muitos casos famílias com diferentes gerações e que convivem dentro de uma mesma casa, tornando ainda mais evidente os possíveis problemas de relações devido às diferenças de valores e cultura existentes entre as gerações mais jovens e os idosos.

## **CONCLUSÃO**

Tratar a temática da autoestima na terceira idade dentro da atenção primária é de fundamental importância para a promoção de atividades que enfoquem o bem estar emocional dos idosos proporcionando a identificação de possíveis casos que podem evoluir para o desenvolvimento de patologias. Ao se propiciar um momento de conversa e troca de informações os idosos reconhecem em si e nos outros, questões que podem ser trabalhadas no cotidiano de suas famílias bem como se sentem mais seguros em buscar ajuda seja em âmbito profissional, seja no âmbito familiar. Ao fim dos encontros foi possível notar que os idosos encontravam-se mais seguros em suas relações com os demais participantes e também com a equipe profissional sentindo-se a vontade para externar seus pensamentos bem como propondo a execução de novas atividades acerca da temática abordada.

## **REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, Lavínia Uchôa Azevedo de. *et al.* **Avaliação da qualidade da atenção primária à saúde sob a perspectiva do idoso.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(8):3521-3532, 2014.

BRASIL. **Orientações Técnicas: centro de Referência da Assistência Social - CRAS/** Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – 1ª ed. – Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2009.

GEIB, Lorena Teresinha Consalter. **Determinantes sociais da saúde do idoso.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(1):123-133, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csc/v17n1/a15v17n1.pdf>.

QUEIROZ, Renata Coelho Freire Batista. **Eficácia da intervenção assistida por animais na autopercepção de saúde, autoestima, sintomas depressivos e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos residentes em instituição de longa permanência.** - Porto Alegre: PUCRS, 2014. Disponível em: <http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/6919/1/000462451-Texto%2bCompleto-0.pdf>.

SILVA, Doane Martins da. *et al.* **Dinâmica das relações familiares intergeracionais na ótica de idosos residentes no Município de Jequié (Bahia).** *Brasil. Ciência & Saúde Coletiva*, 20(7):2183-2191, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csc/v20n7/1413-8123-csc-20-07-2183.pdf>.