

GRUPO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS DO NAPI – ATENÇÃO AO IDOSO NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Andreia Pagani Maranhão; Amanda Nogueira Lourenço

(Centro Universitário INTA – UNINTA, andreiapagani@inta.edu.br; Centro Universitário INTA – UNINTA, amandanog@uol.com.br).

INTRODUÇÃO

Neste trabalho, apresenta-se a experiência de uma intervenção comunitária para constituição de um grupo de convivência da população idosa do bairro Dom Expedito, localizado em Sobral – CE. O projeto, intitulado *Grupo de Convivência de Idosos do NAPI*, é uma extensão universitária do curso de Educação Física realizada no âmbito do Centro Universitário INTA – UNINTA e congrega cerca de 40 pessoas. A proposta de fortalecer a identidade de grupo dos moradores das adjacências da instituição e ampliar as atividades, promove este a um espaço permanente e multiprofissional de estágios e práticas de ensino da instituição.

O grupo surgiu da necessidade de constituir uma intervenção de atenção à saúde do idoso através de práticas corporais, para que os estudantes pudessem ter opções de campos de estágio supervisionado na área da saúde coletiva. Ao mesmo tempo, buscava-se atender à comunidade idosa do bairro Dom Expedito em Sobral – CE, onde a faculdade é localizada e promover a utilização do espaço externo institucional com uma academia ao ar livre, estimulando a experimentação de práticas corporais diversificadas e divulgando conhecimentos básicos sobre a saúde do idoso e as possibilidades de intervenção no trabalho em Educação Física.

Até a década de 1960, o Brasil era um país jovem, com altas taxas de fertilidade (6,16 filhos). Nos anos 1970, se iniciou um processo de redução das taxas de fertilidade que, nos últimos anos, vem se acelerando (1,9 filho, em 2010). Paralelamente, o percentual bruto de mortalidade vem diminuindo. Consequentemente, a expectativa de vida da população está aumentando. De acordo com o Censo populacional 2010, a expectativa de vida era de 73,48 anos e a população idosa somava 7,8% do total da população do país (cf. BRASIL, 2012a).

Este processo de envelhecimento populacional é uma característica partilhada com outros países periféricos, de forma que a ideia de um “país velho”, associada aos países largamente industrializados, está fazendo parte da estrutura demográfica do Brasil. Entretanto, há uma

diferença significativa entre o envelhecimento nas populações dos países dominantes e dos países periféricos. Nos primeiros, a maior expectativa de vida é resultado de um investimento a longo prazo em condições salubres de trabalho, moradia, seguridade social e alimentação, ou seja, envelhecer saudavelmente é um processo ‘natural’. Já nos países periféricos, a vida é ‘artificialmente’ prolongada com o aumento simultâneo das doenças crônicas e do acesso à indústria farmacêutica (cf. KALACHE, 1987). As condições de subdesenvolvimento permanecem presentes quando se observa a presença de doenças parasitárias, transtornos depressivos, subemprego e subnutrição nas populações idosas do país.

Desta forma, urge o estabelecimento de modos de cuidado com o envelhecer, de projetos terapêuticos que integrem a população idosa numa sociedade que – a despeito da realidade epidemiológica e demográfica – ainda busca desesperadamente condições elementares de vida e saúde.

Onde há a ação humana, sem dúvida, há uma multidimensionalidade e uma estrutura simbólica que percorre trilhas diversas. Enquanto os espaços dominantes de atividade física e saúde vêm produzindo uma concepção de regresso à juventude, todo o aparato de cirurgias, estética, fitness e cosméticos se torna um paliativo para um processo inevitável: envelhecer. É evidente que a busca do elixir da juventude é a tendência dominante no mercado, juntamente com a concepção de um nicho de produtos específicos para a terceira idade. Não é disso que falamos.

Compreende-se as práticas corporais como formas concretas de educar o corpo, como vivências e descobertas carregadas de sentidos, ideias e valores que produzem saúde, qualidade de vida, autoestima e beleza, em suma, um estado de equilíbrio com o próprio envelhecer.

A periodização de exercícios de alinhamento corporal, respiratórios e coordenativos, atividades de caminhada e ritmadas favorecem a harmonia do corpo e a reorganização das capacidades físicas (força, destreza, precisão, agilidade, flexibilidade, propulsão, equilíbrio, velocidade, resistência muscular e cárdio-respiratória), mas também a redescoberta do prazer em si mesmo, a superação de limitações e a alegria do movimento, proporcionando uma terapêutica que é a um só tempo, profilática e curativa.

Com base neste pressuposto, as intervenções do Grupo de Convivência do NAPI são constituídas em quatro eixos:

- a) *consciência corporal*, que busca especialmente o auto-conhecimento e a harmonia entre o corpo, a cultura e o ambiente;
- b) *cuidado de si e do outro*, que prima pela conquista e ampliação da autonomia nas atividades da vida diária, e pelo despertar de novas formas de cooperação e convivência através de trabalhos em grupos;
- c) *práticas corporais*, com foco na experimentação-vivência dos exercícios e na aprendizagem de práticas como alongamento, respiração consciente, caminhada, ginásticas, esportes, atividades aquáticas etc;
- d) *concepção de corpo e envelhecimento*, que é a produção de um espaço coletivo de partilhas de limites e potencialidades das transformações do corpo, com rodas de conversa e dinâmicas de grupo, bem como foco de pesquisas e produção coletiva de saberes.

METODOLOGIA

A ideia é baseada na perspectiva de produzir uma convivência de cuidado e atenção à saúde dos idosos do bairro Dom Exedito, em Sobral – CE, através da promoção de práticas corporais diversificadas. O trabalho foi inicialmente realizado junto às pessoas que se voluntariaram, ficando sob a responsabilidade das professoras proponentes. Foi feita uma campanha de divulgação institucional, assim como um ‘porta a porta’ no bairro. A instituição ficou responsável pela aquisição do material necessário e disponibilização de um lugar para a realização das atividades.

Os atendimentos são realizados duas vezes por semana, em dinâmica coletiva e mensalmente planejada. Cada encontro é relatado juntamente com os protocolos utilizados a fim de produzir um banco de dados sobre as práticas corporais e o cuidado à população idosa. O projeto ocorre em 4 horas semanais. As práticas abertas ao público, são duas vezes por semana, e têm duração de uma hora e meia. Os projetos terapêuticos, planejamentos, estudos e orientações de estágios são realizados em separado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A convivência revela o enorme abismo existente entre os universitários e a comunidade moradora das adjacências da instituição pelo fato de ambos os grupos, portadores de identidades sociais tão distintas, manterem contato e se reconhecerem iguais e diferentes. Conhecer as pessoas, intervir nas suas demandas de saúde e produzir para e com elas uma ressignificação da vida no envelhecer aproxima organicamente os estudantes dos seus alunos, pacientes e de si mesmos, de um futuro real ou projetado, potencializando a formação de uma geração que cuide do idoso de uma forma humanizada e ajustada às suas necessidades. Atividades de confraternização são exemplares neste sentido. Produzem contatos e conversas, partilha de alimentos e receitas, danças, fotos e alegrias. São momentos de catarse, onde viver e aproveitar o momento é imperativo.

As práticas corporais contribuem para o aumento da qualidade de vida da população idosa do bairro, e conseqüente proteção à saúde; para a promoção da saúde da comunidade, e conseqüente diálogo com setores da sociedade civil através da expansão de práticas comunitárias; para a ampliação e difusão da cultura corporal, e conseqüente diálogo entre os saberes populares e científicos; ocupação do espaço externo da instituição com atividades orientadas e à segurança do ambiente institucional.

Do ponto de vista curricular, o projeto produz um impacto positivo no currículo dos cursos da saúde, estimulando o interesse acadêmico pelas práticas corporais e pela parcela idosa da população, ampliando as possibilidades de diálogo com estudantes sobre a concepção de saúde e práticas multiprofissionais.

De forma geral, o projeto contribui para divulgar conhecimentos básicos sobre envelhecimento e cuidado de si junto à comunidade estudantil, e o grupo se tornou efetivamente um campo de estágio em saúde coletiva – em princípio, junto aos estudantes de Educação Física, contribuindo para um maior controle das intervenções e integralidade na construção dos projetos terapêuticos.

Do ponto de vista da produção dos saberes, as atividades de estágio supervisionado são espaços de reflexão sobre as práticas, e promovem um intercâmbio permanente entre aqueles que estão iniciando a profissão e aquelas que estão ‘ensinando’. As falas das participantes são emblemáticas neste sentido, e revelam um comportamento de maior autoestima e melhoria geral dos sintomas do envelhecimento.

A demanda pelo emagrecimento surgiu dos próprios participantes, e então foi desenvolvida uma ação intitulada “*Desafio fitness*”, uma competição de um mês onde dois grupos disputaram o

maior número de quilos perdidos. Para isso, foram realizadas avaliações físicas e antropométricas no início e no fim da prova, bem como foi realizada uma assessoria do curso de nutrição, tanto para educação em saúde (palestras e orientações coletivas) como para formulação de planos alimentares individuais para os que assim desejassem.

CONCLUSÕES

A construção do grupo de convivência se revelou uma demanda real e latente de criação de vínculos comunitários na localidade e um espaço rico de potencialidades na intervenção multiprofissional em saúde.

A partir deste trabalho, as práticas corporais são fortalecidas na terapêutica do cuidado, quando orientadas adequadamente, e a percepção dos idosos revela – ainda que assistematicamente – resultados ótimos em relação à melhoria dos sintomas de baixa mobilidade, insônia, fadiga e baixa autoestima.

O emagrecimento, que apareceu no íterim das práticas, foi um aspecto interessante que articulou de forma ímpar as noções de corpo, estética e bem-estar. Observou-se que esta ação trouxe motivação para várias pessoas que já haviam desacreditado de sua capacidade de autogoverno e informação alimentar necessária para o emagrecimento e para uma alimentação mais saudável. Além disso, a prática despertou novas vaidades, evidentes no uso de shorts e tops de ginástica, mas também nas tinturas dos cabelos, nas unhas pintadas e na disposição para experimentações diversificadas. Além disso, projetou uma dinâmica de integração de outros cursos ao serviço, pois cada grupo ficou livre para utilizar as estratégias que quisessem, tendo à disposição outros serviços do NAPI.

Por fim, o campo de estágio gerido pelas próprias professoras que ministram as disciplinas é um espaço rico de trocas e reflexões, onde a articulação entre a teoria e a prática ganha um sentido singular, permanentemente refeito em cada aula e em cada prática, onde os saberes técnicos e as metodologias de intervenção profissional são permanentemente confrontados pela visão dos estudantes, o que imprime uma necessidade de constante aprimoramento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. IBGE. *Brasil: Tábua completa de mortalidade – 2010*. Rio de Janeiro: IBGE, 2012a.

_____. *Censo demográfico 2010 – resultados gerais da amostra*. Rio de Janeiro: IBGE, 2012b.

_____. *Pesquisa nacional de saúde – 2013: acesso e utilização dos serviços de saúde, acidentes e violências*. – Rio de Janeiro: IBGE, 2015.

_____. *Pesquisa Nacional de Saúde*. Módulo de Doenças Crônicas – artrite/reumatismo, problema crônico de coluna, distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT), depressão e outros problemas mentais. Notas Técnicas. Rio de Janeiro: IBGE, 2015.

MELO, Cristiane, ANTUNES, Priscilla e SCHNEIDER, Maria. Desenferrujando as dobradiças: as práticas corporais na maturidade. In: SILVA, Ana Márcia Silva e DAMIANI, Iara Regina (orgs). *Práticas corporais*. Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte, 2005.

KALACHE, Alexandre. Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova. *Cadernos de Saúde Pública* (Editorial). vol.3 no.3 Rio de Janeiro jul-set, 1987.

LUZ, Madel. Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: Novos Paradigmas em Saúde no Fim do Século XX. *Physis – Revista de Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, nº 15 (Sup) p. 145-176, 2005.