

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Área temática: Saúde

Coordenador da Ação: Ana Paula Fontana¹

Autor: Geovanna Borges do Nascimento², Letícia Santos Araújo³, Germano Silva Dutra², Estevam Borges Lopes², Emanuelle Christina Araújo dos Santos².

RESUMO: A diminuição das taxas de natalidade e o aumento da expectativa de vida mundial contribuíram para elevar o número de idosos. O envelhecimento é um processo natural do ciclo vital, progressivo, lento e irreversível, contudo as modificações inerentes a ele assumem diferentes formas em cada indivíduo. Tais alterações podem se acentuar com comportamentos de risco. Este trabalho trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo, que retrata o 1º encontro do Projeto de extensão “Felizidade”. Diante do crescimento significativo da expectativa de vida no Brasil e conseqüentemente aumento numérico da população idosa, os meios de lazer e entretenimento para essa faixa etária torna-se essenciais para a manutenção e preservação da saúde física, mental e emocional. Os centros de convivência têm suma relevância no bem-estar do idoso. Envelhecer ativamente e com qualidade de vida é uma esperança de todos, para que essa fase não tenha tanto impacto negativo. Assim sendo, o CONVIVER estimula lazer, tranquilidade e novos afazeres para exercitar o corpo e a mente.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Convivência. Envelhecimento. Atividades.

1 INTRODUÇÃO

A diminuição das taxas de natalidade e o aumento da expectativa de vida mundial contribuíram para elevar o número de idosos. No Brasil, entre os anos de 2005 e 2015, a porcentagem da população com 60 anos de idade ou mais passou de 9,8% para 14,3% (IBGE, 2016). Além das alterações demográficas, vale ressaltar que as mudanças epidemiológicas decorrentes do envelhecimento, entre elas a maior incidência e prevalência das doenças crônicas não transmissíveis, contribuiu para uma maior carga de doenças e conseqüentemente com o aumento dos gastos com a saúde (CONFORTIN et al., 2017).

¹Profa. Mestre da faculdade de Enfermagem/Medicina – UNIRV Campus Rio verde

²Discentes da Faculdade de Medicina da UNIRV Campus Rio Verde

³Discente da Faculdade de Enfermagem da UNIRV Campus Rio Verde

O envelhecimento é um processo natural do ciclo vital, progressivo, lento e irreversível, contudo as modificações inerentes a ele assumem diferentes formas em cada indivíduo e conseqüentemente influenciam em diferentes graus no bem-estar social, econômico, fisiológico, funcional, cognitivo e emocional dos sujeitos (PINTO; ROSÉO, 2014; FECHINE; TROMPIERI, 2015).

Tais alterações podem se acentuar com comportamentos de risco, desta forma, faz-se necessário estudos e pesquisas voltados à atenção da saúde da pessoa idosa, com a finalidade de gerar conhecimentos para a formação e capacitação de recursos humanos e estratégias que incentivam o envelhecimento ativo com qualidade de vida digna nessa fase da vida (PEDRO, 2013).

A Política do Envelhecimento Ativo é proposta pelo ministério da saúde como forma de preservar e melhorar a saúde do idoso. Ela discorre sobre a necessidade do estímulo ao desenvolvimento de atividades de lazer, físicas e sociais com objetivo de manter as pessoas ativas durante todo o processo de envelhecimento, reduzindo assim, os fatores de riscos do desenvolvimento de doenças e agravos frequentes nesta faixa etária da população. Para tanto é necessário a integração de profissionais de diferentes setores da sociedade e áreas do saber. Os centros de convivência são locais estruturados capazes de oferecer estrutura física e equipe multiprofissional a esta população (SOUSA, OLIVEIRA, 2015).

A literatura aponta que a participação e a frequência em centros de convivência proporcionam menores índices de depressão e dores referidas pelos idosos, além de que os mesmos se definem como mais felizes e satisfeitos. Dessa forma tais instituições possuem importância significativa em nossa sociedade e na saúde dos idosos (ALBUQUERQUE, CARVALHO, 2013).

Os sujeitos que participam das atividades dos centros de convivência, ao invés de ficarem ociosos em casa, possuem a oportunidade de executar de atividades dirigidas por equipes de demais áreas de conhecimento e capacitação, de se reinserirem na comunidade, trabalhar em conjunto e desenvolver projetos com ganhos individuais e coletivos. Com esse suporte, os longevos se mostram satisfeitos, o que tem influência positiva na avaliação subjetiva de sua qualidade de vida (ROSA; COSTA, PASSAURA, 2013).

Assim, pretende-se descrever a ação de extensão realizada no 1º encontro do projeto de Extensão Felicidade.

2 DESENVOLVIMENTO

Este trabalho trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo, que retrata o 1º encontro do Projeto de extensão “Felizidade”. O mesmo foi realizado no dia 27/04/2018, entre 14:00 e 18:00, no Centro de Convivência e Assistência ao Idoso (Conviver) e contou com a presença de 8 alunos da Famerv - Faculdade de Medicina de Rio Verde e 01 aluna da Faculdade de Enfermagem sob supervisão da orientanda Prof. Ana Paula Fontana.

Neste primeiro encontro obteve-se como objetivo integrar os idosos que frequentam o Conviver ao projeto, onde apresentou-se a equipe organizadora e em forma de slide e oralidade, exibiu-se os objetivos, prováveis benefícios, o calendário com as datas dos encontros mensais definidas e atividade que será exercida respectivamente. Em primeiro momento a equipe formada apresentou-se aos participantes, que estavam acomodados sentados nas cadeiras, como forma de seminário.

Em seguida foi ministrado uma palestra com as descrições do Projeto Felizidade. No momento seguinte sugeriu para que os longevos se apresentassem, nome, idade, se prática alguma atividade física, quantas vezes por semana e a quanto tempo frequentam o Centro de Convivência. Por fim, realizou-se uma dinâmica “andar de trem” em grupo com estes, logo depois com a colaboração de uma aluna instruiu o alongamento individual com autonomia dos mesmos, e para finalizar o encontro foi oferecido um lanche em conjunto.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Diante do crescimento significativo da expectativa de vida no Brasil e conseqüentemente aumento numérico da população idosa, os meios de lazer e entretenimento para essa faixa etária torna-se essenciais para a manutenção e preservação da saúde física, mental e emocional. Entender a particularidade de cada membro no centro de convivência e o porquê da necessidade de frequentar, colabora com o projeto FELIZIDADE a pontuar os seus principais focos em prol de ajudar, informar e compartilhar conhecimento e alegria a todos os envolvidos.

¹Profa. Mestre da faculdade de Enfermagem/Medicina – UNIRV Campus Rio verde

²Discentes da Faculdade de Medicina da UNIRV Campus Rio Verde

³Discente da Faculdade de Enfermagem da UNIRV Campus Rio Verde



Imagem 1 – Momento de apresentação

Posteriormente a apresentação inicial ministrada em forma de slide pela docente Ana Paula Fontana e da identificação dos discentes no momento presentes, começamos a adentrar no meio pessoal, buscando a interação e maior aproximação com os mesmos. Desse modo, conseguimos interagir intimamente aos membros do centro de convivência CONVIVER e assim conhecer brevemente sobre a história de vida particular, suas conquistas e perdas que poderiam interferir no seu comportamento atualmente.

Após esse momento inicial, tivemos uma dança com exercícios físicos para que assim nosso público alvo pudesse se divertir e ao mesmo tempo exercitar. Nesse momento, houve bastante gargalhadas e alegria, levando ao esquecimento momentâneo das dores que muitos ali sentiam e de tristezas que carregavam consigo.



Imagem 2 – Realização da dinâmica “Vou andar de Trem”

E para finalizar o primeiro encontro do projeto, reunimos em forma de círculo e realizamos uma oração e logo eles nos apresentaram uma canção, euforicamente, em forma de agradecimento que realizam sempre antes das refeições.



Imagem 3 – Lembrança e mensagem de agradecimento

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os centros de convivência têm suma relevância no bem-estar do idoso. Envelhecer ativamente e com qualidade de vida é uma esperança de todos, para que essa fase não tenha tanto impacto negativo. Assim sendo, o CONVIVER estimula lazer, tranquilidade e novos afazeres para exercitar o corpo e a mente.

Diante disso, o projeto FELIZIDADE procura conhecer o ambiente com suas atividades diárias, como também levantar dados presentes sobre as doenças mais prevalentes no envelhecimento daquele grupo e levar bastante informação pertinente para um envelhecimento que todos desejam: saudável. Assim sendo, após a realização de uma triagem prévia, com anamnese bem elaborada e instrumentos básicos da área da saúde, se for detectado alguma discrepância além do normal, devemos encaminhar o público ao profissional indicado caso ainda não esteja em tratamento. Ademais, sempre realizaremos dinâmicas para que os mesmos se sintam acolhidos e ativos.

¹Profa. Mestre da faculdade de Enfermagem/Medicina – UNIRV Campus Rio verde

²Discentes da Faculdade de Medicina da UNIRV Campus Rio Verde

³Discente da Faculdade de Enfermagem da UNIRV Campus Rio Verde

Portanto, contamos com a colaboração de acadêmicos das áreas de medicina, enfermagem, odontologia, educação física e fisioterapia para que em conjunto todos possam dissipar o seu conhecimento em prol da execução do projeto e da longevidade dos idosos envolvidos. Visto que o primeiro encontro nos trouxe um sentimento de gratidão muito grande. Isso contribuiu significativamente para o nosso crescimento pessoal e profissional, e permitiu perceber que o cuidado vai além dos aspectos físicos, mas também emocionais e sociais.

É importante mensurar os benefícios proporcionados aos idosos a partir de vínculos entre as faculdades de diversas modalidades de curso, pois isso torna possível colaborar com as instituições de atenção ao idoso, atendendo-os de forma individual e humanizada, a partir da promoção da saúde, atividades culturais, físicas e sociais, capazes de influenciar positivamente no envelhecimento ativo e na qualidade de vida em geral dos longevos.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, M. A. L.; CARVALHO, V. C. P. Análise do bem-estar de idosos no Centro de Convivência da Terceira Idade. SESC Revistas Online, São Paulo, 01 de março de 2013.
- CONFORTIN, S, C et al. Condições de vida e saúde de idosos: resultados do estudo de coorte EpiFloripa Idoso. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 26, n. 2, p. 305317, 2017.
- FECHINE, B. R. A., TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. InterSciencePlace, 1(20), 2015.
- PEDRO, W. J. A. Reflexões sobre a promoção do Envelhecimento Ativo. Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde. ISSN 2176901X, v. 16, n. 3, p. 9-32, 2013.
- PINTO, L. C. G. L.; RÓSEO, F. F. C. Envelhecer com saúde: o desafio do cuidar humanizado. Revista Interfaces da Saúde, v. 1, n. 1, p. 20-28, 2014.
- ROSA, A. M. de O.; COSTA, N. M; PASSAURA, L. A experiência do centro dia “Thereza Sperandio Moro” como efetivação de política pública de qualidade. COGNITIO/PÓS-GRADUAÇÃO UNILINS, n. 1, 2013.

SOUSA, E, M, S; OLIVEIRA, M, C, C, O. Viver a (e para) aprender: uma intervenção para a promoção do envelhecimento ativo. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 18, n. 2, p. 405-415, 2015.

¹Profa. Mestre da faculdade de Enfermagem/Medicina – UNIRV Campus Rio verde

²Discentes da Faculdade de Medicina da UNIRV Campus Rio Verde

³Discente da Faculdade de Enfermagem da UNIRV Campus Rio Verde