

“EMPODERAMENTO DOS IDOSOS COM DIABETES *MELLITUS*” – USO DE GERONTOTECNOLOGIAS NA AÇÃO DE EXTENSÃO JUNTO A COMUNIDADE

Área Temática: Saúde

Responsável pelo trabalho: Ana Paula Zimmer Pez

Instituição: Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA)

Nome dos Autores: Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt¹; Aline Krüger Ramos²; Ana Paula Zimmer Pez²; Priscila de Oliveira Bolzan Bonadiman³; Maria das Graças Villela Rodrigues⁴.

¹ Ms Docente da Graduação do Curso de Enfermagem da UNIPAMPA – campus Uruguaiana. Email: ksalmeidah@yahoo.com.br; ² Discentes de Graduação do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) – campus Uruguaiana; ³ Enfermeira. Mestre em Saúde Coletiva. Técnica em Educação da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) – campus Uruguaiana; ⁴ Colaboradora. Mestre em Ciências pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e coordenadora do Centro de Convivência Maior Comendador Gabriel Vijande Bermúdez.

Resumo:

Esta ação de extensão está relacionada com o “I Simpósio educativo: Estratégias teórico-operacionais para o empoderamento dos idosos”, voltado para a temática diabetes *mellitus*, destinado à comunidade, foi realizado no Centro de Convivência Maior Comendador Gabriel Vijande Bermúdez. Consistiu num processo educativo presencial, com 15 horas de duração, visa desenvolver processo educativo junto a comunidade sobre a promoção da saúde do idoso com diabetes *mellitus*. A ação justifica-se devido ao aumento da proporção de pessoas com 60 anos ou mais de maneira rapidamente superior do que em qualquer outra faixa etária, e a esta população idosa ocorre o acréscimo das doenças crônicas, que figuram como principal causa de mortalidade e morbidade no mundo. O objetivo consiste em buscar estratégias para o empoderamento dos idosos. Como metodologias foram utilizadas dinâmicas de grupo, vídeos sobre o diabetes, questionamentos e álbum seriado. Como resultados evidenciou-se o desconhecimento da comunidade sobre o diabetes *mellitus*, e a importância de ações de extensão que utilizem gerontotecnologias para resolução e compreensão dos participantes sobre o tema abordado. A satisfação da comunidade em participar desta ação ficou explícita nos depoimentos destes.

Palavras-chave: idoso, educação, promoção da saúde, diabetes *mellitus*, enfermagem.

Introdução

Esta ação de extensão está inserida em proposta que decorre da continuidade do evento de extensão sobre quedas em idosos, que ocorreu nos anos de 2009 e 2010, onde evidenciou-se a necessidade de abordar diferentes temáticas, por solicitação dos participantes do evento realizado. Agregado a este fato, a temática diabetes *mellitus* foi escolhida pelo aumento da sua incidência nos países em desenvolvimento, o que é

particularmente preocupante, visto que esta patologia é o principal fator de risco para cardiopatias e doenças cerebrovasculares e, freqüentemente, ocorre associada à Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), que desencadeia outros importantes problemas crônicos. A literatura tem apontado que grande parte dos idosos com diabetes tem dificuldade na adesão ao programa terapêutico (controle metabólico, plano alimentar, atividade física e terapêutica medicamentosa).

O diabetes é uma doença de difícil controle, devido à necessidade constante de monitoramento glicêmico. Para Duarte (2005), em condições naturais um organismo envelhecido pode sobreviver, mas quando é exposto ao estresse tanto físico quanto emocional, pode apresentar desequilíbrio de sua homeostase, gerando uma sobrecarga funcional que pode resultar em processos patológicos e até em morte. Reconhecendo esta dificuldade tanto para os idosos, como para os profissionais e a comunidade, surgiu a preocupação acerca da temática e necessidade de intervenção teórico operacional.

Conforme a literatura, há cerca de 177 milhões de pessoas sofrendo de diabetes no mundo e este índice deverá dobrar até 2030. Quase metade dos diabéticos têm 65 anos ou mais. No Brasil, o crescimento da população idosa vem ocorrendo de forma bastante acelerada. Os dados estatísticos mostram que a faixa etária com maior crescimento na maioria dos países em desenvolvimento é aquela com 60 anos e mais. As projeções indicam que no Brasil a proporção de idosos aumentou, passando de 8,8 % em 1998 para 11,1% em 2008. O Rio de Janeiro e o Rio Grande do Sul são os estados com maior proporção de idosos. Além disso, no Brasil a proporção de pessoas com 70 anos e mais também apresenta um aumento significativo (IBGE, 2009).

Ressalta-se que no âmbito da promoção da saúde, o tratamento para pacientes que apresentam condições crônicas não termina nem começa na porta da clínica. Precisa se estender para além dos limites da clínica e permear o ambiente doméstico. Para gerenciar com sucesso as condições crônicas, os pacientes e seus familiares precisam de auxílio e apoio, principalmente quando se trata dos pacientes idosos. O tratamento para estas doenças deve ser reorientado em torno do paciente e da família.

De acordo com Freitas (2006), a prevalência e a incidência do diabetes *mellitus* vem crescendo como conseqüência do aumento da população idosa, da urbanização e industrialização, do aumento da obesidade, da inatividade física e principalmente do aumento de sobrevivência dos diabéticos.

A apresentação clínica do idoso frente ao diabetes em geral surge de forma silenciosa, não dando qualquer sinal ou sintoma da doença. Devido a esse fato, o idoso

diabético pode desconhecer ser portador da doença, sendo o diagnóstico frequentemente comprovado através de exames quase rotineiramente requisitados em indivíduos dessa faixa etária. Desse modo, o diabetes, às vezes, é somente diagnosticado no surgimento de uma ou mais complicações da doença. Assim, esses portadores passam a ter conhecimento do fato de serem diabéticos quando sobrevivem distúrbios visuais (como catarata, glaucoma, retinopatia), neuropatias, nefropatia e vasculopatia periférica (CARVALHO FILHO; PAPALÉO NETTO, 2003), dentre outros.

Ao conviver com uma DCNTs, a saúde do idoso é afetada de alguma forma, podendo acarretar comprometimento financeiro, emocional e social dentre outros, e a qualidade de vida em idosos com diabetes *mellitus* tipo II pode ser prejudicada em decorrência da doença. Dessa forma, a prevenção, seja primária ou secundária do diabetes *mellitus* é de suma importância, pois através dela torna-se possível contribuir para que, apesar das progressivas limitações que possam ocorrer com os idosos, eles possam redescobrir possibilidades de viver com a doença, desenvolvendo competências para o cuidado de si.

Acredita-se que os enfermeiros podem intervir no diabetes *mellitus*, desenvolvendo ações educativas junto aos idosos com diabetes *mellitus* tipo II, socializando conhecimentos e informação sobre o processo da saúde/doença, cuidado de si, necessidade de tratamento, bem como auxiliar a prevenir complicações (DOENGES; MOORHOUSE; GEISSLER, 2003). Nesse sentido, faz-se necessária a implantação e implementação de gerontotecnologias educativas que auxiliem na promoção da saúde e desenvolvimento do cuidado de enfermagem junto a idosos/familiares com diabetes *mellitus* tipo II, incentivando o cuidado de si, o desenvolvimento de competências e empoderamento.

O projeto tem como objetivo desenvolver processo educativo junto a comunidade sobre a promoção da saúde do idoso com diabetes *mellitus*, visando o empoderamento dos idosos diabéticos.

Material e Metodologia

O local de realização do “I Simpósio educativo: Estratégias teórico-operacionais para o empoderamento dos idosos”, voltado para a temática diabetes *mellitus*, destinado à comunidade foi no Centro de Convivência Maior Comendador Gabriel Vijande Bermúdez, evento este que será desenvolvido em mais duas etapas: para estudantes e profissionais de saúde. Consistiu num processo educativo presencial, com 15 horas de duração. A abordagem utilizada foi mediante dinâmicas de grupo, diálogos, vídeos e de álbum seriado.

O simpósio em todos os momentos incitou o empoderamento dos idosos para a promoção da saúde do diabetes *mellitus*. Para tanto utilizou-se dinâmicas para auto reflexão, para entendimento da patologia, para análise sobre a prevenção e promoção da saúde, entre outras destinadas a repercutir a temática abordada.

Este evento surgiu da necessidade de difundir os assuntos ligados a promoção da saúde do idoso com diabetes *mellitus*. Vinculado ao projeto será realizada busca na literatura sobre o empoderamento do idoso com diabetes mellitus, buscando inovações que podem auxiliar os idosos com a viver melhor. Desta forma ao final do evento, foi entregue uma cartilha educativa intitulada “Estratégias teórico-operacionais para o empoderamento dos idosos”.

Resultados e Discussões

O I Simpósio educativo sobre Diabetes *Mellitus* contou com a participação de 25 pessoas da comunidade, verificou-se que essas desconheciam a patologia do diabetes, o que ela poderia causar, quais seus sintomas e tratamento, também verificou-se que dos participantes minoria que já haviam realizado o exame para detectar o diabetes (exame de glicose). Segundo (SMELTZER E BARE,2009) O tratamento do diabetes se caracteriza em normalizar a atividade da insulina e os níveis de glicose para que com isso se tenha menos complicações vasculares e neuropáticas.

Durante a realização das gerontotecnologia educativas, emergiram diversos depoimentos dos participantes, que evidenciaram o desconhecimento sobre o diabetes, mesmo aqueles que se diziam portadores da patologia, tinham inúmeras dúvidas sobre o que consistia a doença.

Ao final das atividades foi disponibilizado um instrumento o qual teve o objetivo de avaliar a organização do evento, neste uma das questões era se ele sentia-se satisfeito da maneira que o tema foi abordado, onde todos responderam que sim, estavam satisfeitos pois, segundo a fala dos participantes: *“o tema e que ele foi abordado de maneira simples com um vocabulário adequado e de fácil entendimento”*.

Com isso foi neste evento ficou explícita a satisfação da comunidade. Também houve sugestão de novos temas como hipertireoidismo, hipotireoidismo, osteoporose, hipertensão, câncer de mama, depressão, drogas, alcoolismo, varizes e enxaqueca.

A cartilha educativa também foi muito requerida pelos participantes, os mesmos relataram que: *“poderiam levar para casa e ler, também quero mostrar para meus familiares”*. A necessidade de envolvimento da família é inerente ao cuidado do diabetes e

estratégias como: utilização da cartilha, promovem o envolvimento da família como rede de apoio do idoso com diabetes.

Conclusão

Este simpósio evidenciou a necessidade de ações de extensão para a promoção da saúde dos idosos com diabetes, os depoimentos colhidos nesta ação apresentam a riqueza de conhecimentos adquiridos bem como o empoderamento do idoso diabético. Nesta ação de cuidado de enfermagem ao diabético fortaleceu-se a intimidade do ensino, pesquisa e extensão, tríade necessária para criação de gerontotecnologias educativas e para a formação de profissionais, estudantes da área da saúde e comunidade.

Acrescenta-se a importância do conhecimento adquirido para a comunidade envolvida e também para os acadêmicos participantes. A gratificação de alcançar o entendimento do público-alvo para a promoção e empoderamento, melhorando a saúde individual e de seus familiares é de grande satisfação, pois evidencia que a ação foi resolutiva e proporcionou bons resultados.

Referências:

CARVALHO FILHO, E. T.; PAPALÉO, NETTO, M. **Geriatría: Fundamentos clínicos e terapêuticos**. São Paulo: Atheneu, 2003.

DUARTE, A. C. et al. **Síndrome metabólica: semiologia, bioquímica e prescrição nutricional**. Rio de Janeiro: Axcel Books do Brasil, 2005.

DOENGES, M. E. MOORHOUSE, M.F.; GEISSLER, A. C. **Planos de cuidado de enfermagem: orientações para o cuidado individualizado do paciente**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FREITAS, E. V. Diabetes mellitus. In: FREITAS, E. V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais 2008**, Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, Brasília: IBGE; 2009.

SMELTZER, S. C.; BARE, B. G. **Brunner & Suddarth: tratado de enfermagem médico-cirúrgica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.



INCENTIVO A HÁBITOS SAUDÁVEIS EM UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE NA CIDADE DE SANTA CRUZ/RN

ÁREA TEMÁTICA: Saúde

RESPONSÁVEL PELO TRABALHO: Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

AUTORES: Mayonara Fabíola Silva Araújo¹; Vilani Nunes². João Carlos Alchieri³.

¹ Acadêmica do 6º período do curso de enfermagem da UFRN, campus Santa Cruz (FACISA) – Bolsista de Iniciação Científica;

² Orientadora do estudo; Professora Assistente da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, campus Santa Cruz (FACISA); Mestre em Enfermagem (UFRN). Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação do Centro de Ciências da Saúde (UFRN).

³ Professor Doutor da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, (UFRN).

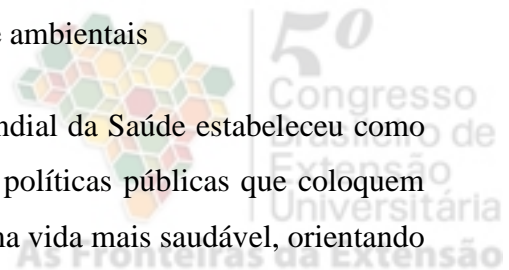
RESUMO

INTRODUÇÃO

A relação entre atividade física e saúde não é recente. No entanto, somente nas três últimas décadas foi possível confirmar que o baixo nível de atividade física representa importante fator de risco no desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, como diabetes mellitus não insulino-dependente, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer, como o de cólon e o de mama (BRASIL, 2006).

Segundo estudos de Okuma (1998), é bastante prevalente a inatividade física entre os idosos, onde afirma que o estilo de vida moderno propicia o gasto da grande parte do tempo livre em atividades sedentárias, como por exemplo, assistir televisão. Fatores de risco como o sedentarismo, o tabagismo e a alimentação inadequada, diretamente relacionados ao estilo de vida, são responsáveis por mais de 50% do risco total de desenvolver algum tipo de doença crônica, mostrando-se, nessa relação causal, mais decisivos que a combinação de fatores genéticos e ambientais

Baseado nessas afirmações, a Organização Mundial da Saúde estabeleceu como tema prioritário, para o ano de 2002, a construção de políticas públicas que coloquem em relevância a importância da atividade física para uma vida mais saudável, orientando para que em todo o mundo sejam desenvolvidos eventos que estimulem a prática da



atividade física regular, divulgando os efeitos benéficos para a saúde das populações, mesmo em condições especiais e diversas como em casos de doenças cardíacas, problemas mentais e dependência dos idosos. Importante ressaltar que os benefícios para a saúde podem ser conseguidos com uma alimentação saudável e balanceada aliada a níveis moderados de atividade física: 30 minutos diários, na maioria dos dias da semana. Esse nível de atividade pode ser alcançado com movimentos corporais da vida diária, como caminhar para o trabalho, subir escadas e dançar, bem como atividades de lazer e esportes recreativos.

Diante desse contexto, e tomando a perspectiva da promoção da saúde como estratégia para estimular aos grupos de idosos a adotar estilos de vida saudáveis, organizou-se uma oficina com um dos grupos de idosos que integram um centro de convivência da cidade de Santa Cruz.

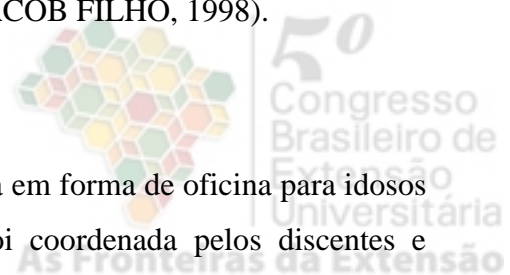
Neste estudo, temos como propósito relatar a experiência da realização dessa oficina objetivando o incentivo ao desenvolvimento da atividade física com o intuito de orientar os idosos na perspectiva de quanto à importância da atividade física associada à alimentação saudável na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

O trabalho em grupo permite compartilhar experiências e favorece o crescimento mútuo, dentre os tipos de grupos que podem ser formados, optamos pelo grupo operativo que tem como objetivo a promoção da saúde e visa proporcionar aos participantes bem-estar e aprendizagem em termos de resolução das dificuldades e problemas, além de encorajar a ajuda recíproca, em que cada um cuida de si, do outro, da comunidade e do meio ambiente, através de atividades físicas, recreativas, interativas e sociais (PICHON; REVIERE, 2000).

Nesse sentido, entendemos promoção da saúde como ações responsáveis pelo incremento das condições de saúde através de adoção de hábitos saudáveis, mudança no estilo de vida, visando a cidadania e inserção social (JACOB FILHO, 1998).

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma atividade de extensão realizada em forma de oficina para idosos que integram um centro de convivência. A ação foi coordenada pelos discentes e docentes dos cursos de graduação em enfermagem, fisioterapia e nutrição, dentro da II

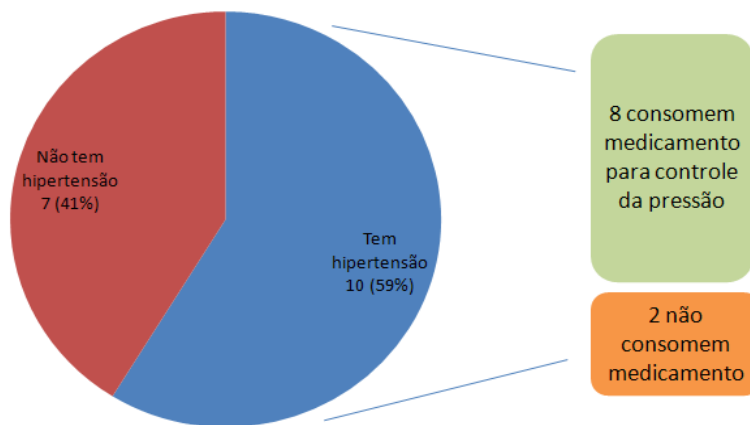


Mostra de Ciências, Pesquisa, Arte, Cultura e Cidadania da Região do Trairi (MADALENA), evento esse realizado pela Universidade federal do Rio Grande do Norte – UFRN - Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi – FACISA, na cidade de Santa Cruz.

Foram recrutados 20 idosos integrantes de um grupo de convivência da terceira idade da cidade de Santa Cruz, com intuito de realizar uma ação de extensão com atividades educativas e recreativas, divididas em cinco momentos. Primeiramente houve a apresentação de todos os discentes e docentes envolvidos e em seguida foram fornecidas todas as informações necessárias antes da realização da oficina. Em seguida, foram aferidas as pressões arteriais dos idosos para logo após dar início as atividades. O grupo de alunos de enfermagem realizou um jogo denominado “mitos e verdades” sobre a hipertensão arterial, onde foi possível esclarecer dúvidas e passar conhecimentos relacionados a essa patologia. No terceiro momento, os alunos de fisioterapia realizou um breve alongamento dando início as orientações da aula de dança. Foram escolhidas músicas de forró conhecidas pelos participantes e concomitante a isso, foi realizado simples correções posturais, pelos discentes do curso de fisioterapia. Por fim, as discentes do curso de nutrição realizaram uma explanação sobre a importância da alimentação adequada na realização de atividades físicas. Após esse momento, num tempo de aproximadamente 30 minutos após a dança, foi aferida novamente a pressão arterial dos idosos com intuito de comparar os valores anteriores a dança com os valores após a realização da atividade física. A oficina finalizou com o oferecimento de um lanche coletivo a base de frutas e sucos da horta.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

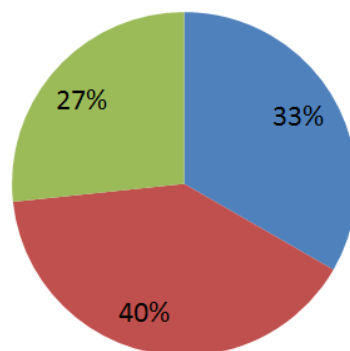
Dos 17 idosos participantes, 15 eram do sexo feminino e apenas 2 do sexo masculino. Desses participantes 10 (59%) disseram ter hipertensão arterial e desses 8 relataram tomar medicamentos para controle da pressão arterial, enquanto que os outros 2 referiram que embora tenham o diagnóstico, não fazem acompanhamento nem terapia medicamentosa.



Quando comparado os valores da pressão arterial antes da dança e aproximadamente 30 minutos após essa atividade foi constatado que: 5 pessoas apresentaram valores iguais, 6 pessoas apresentavam valores menor quando comparado a primeira aferição e 4 pessoas com valores maior que a primeira aferição. Em 2 participantes não foi possível essa comparação devido a saída do próprio antes do término da atividade por motivos particulares.

Pressão arterial comparadas antes e depois da atividade física

■ Valores iguais ■ Valores menores ■ Valores maiores



CONCLUSÃO

É preciso lembrar que saúde não é apenas uma questão de assistência médica e de acesso a medicamentos. A promoção de "hábitos saudáveis" é vista pelo sistema de saúde como uma ação estratégica (BRASIL, 2006).

Outro aspecto a ser considerado foi a valorizações dos idosos no Centro de Convivência, quando outros profissionais despertaram para a atenção ao idoso, proporcionando horários específicos, para a dança, os quais não tinham acesso anteriormente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Caderno de atenção básica nº 19: Envelhecimento e Saúde da pessoa idosa. Secretária de atenção a saúde. Departamento de atenção básica. Brasília: Ministério da saúde, 2006.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física**: Fundamentos e pesquisa. 4º edição. Coleção Viva idade. Editora Papirus. Campinas (SP), 1998.

. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 2, Apr. 2002. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102002000200022&lng=en&nrm=iso>. access on 28 June 2011. doi: 10.1590/S0034-89102002000200022.

Pichon-Reviere E. O processo grupal. 6ª; ed. São Paulo: Martins Fontes; 2000. [[Links](#)]

Jacob Filho W. Promoção da saúde do idoso. São Paulo: Lemos; 1998. [[Links](#)]



NÚCLEO DE CAPACITAÇÃO E ESTUDOS DO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO
– NUCEPE/UFMA - uma ação interdisciplinar e interinstitucional de uma instituição de ensino superior Estado do Maranhão –Brasil -

Isidoro Cruz Neto – Professor Adjunto IV – Coordenador do NUCEPE

Universidade Federal do Maranhão

Com o visível aumento da população brasileira se faz necessário que as instituições de ensino superior, implantem em seus currículos, propostas que preconizem estudos, programas e serviços, cuja meta seja, capacitação e qualificação de seus futuros graduados, com área de atuação direcionada à saúde da população em processo de envelhecimento. Sendo assim, este estudo tem por objetivo primordial apresentar o panorama das ações do N.U.C.E.P.E a nível de ensino, pesquisa e extensão nas áreas da saúde, visando a capacitação e qualificação, de seus monitores. As ações metodológicas deste núcleo de pesquisa e extensão objetiva o desenvolvimento de ações específica, seminários temáticos, participação em programas institucionais e assessoramento a programas de políticas públicas. No ano de 2010 foi elaborado o Projeto “ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL”, *a importância da avaliação física na prática de exercícios físicos para o idoso*, como resultado de uma proposta de atividade da pesquisa aplicada em 90 (noventa) idosos frequentadores do Programa de Atividades Físicas da Universidade Integrada para a Terceira Idade, programa de extensão da Universidade Federal do Maranhão, estes acadêmicos frequentaram o programa da Disciplina “ESTUDOS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO”, componente da grade curricular do curso de Licenciatura em Educação Física no primeiro semestre de 2010. O projeto surgiu da constatação da importância da avaliação física para o idoso, notou-se que existia uma grande eminência de doenças no grupo de estudo e que esses problemas poderiam ser a realidade de outros idosos na cidade. A partir desta premissa planejamos uma ação que ocorreu no centro da cidade de São Luís e que contou com o apoio de 17 parceiros que atuam com atividades para os cuidados com a saúde da pessoa idosa, esta ação atingiu centenas de idosos que transitaram por aquele local onde aconteceu a distribuição de folders explicativos a esta ação. Tomando por base esse grande número de parceiros foi proposta a criação do Comitê de atenção a saúde da pessoa idosa, que se programou para realizar mensalmente atividades nos dias vinte e oito, essa data se deu graças a mensagem encaminhada a Câmara de Vereadores de São Luís, com a elaboração de uma mensagem que posteriormente poderá vir a se tornar lei, na qual anualmente no dia 28 de junho fica estabelecido, o dia municipal de atenção a pessoa idosa praticante de atividades físicas.

Palavras chaves: envelhecimento, avaliação física, atividade física



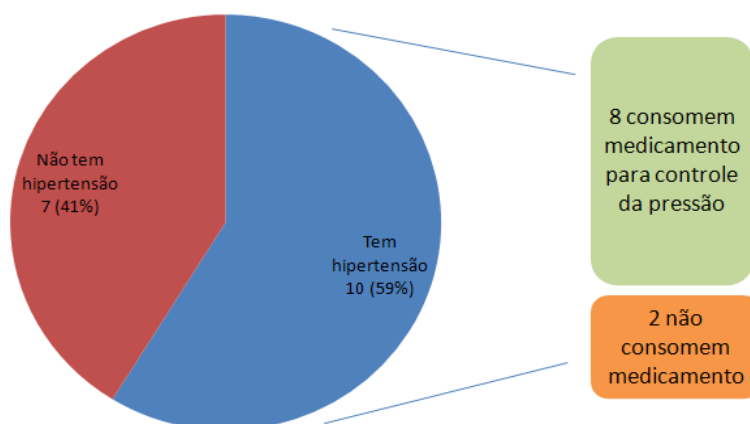
Título	OFICINA PARA IDOSOS INTEGRANTES DE GRUPOS DE CONVIVÊNCIA: PRATICANDO HÁBITOS SAUDÁVEIS NA TERCEIRA
Área temática	SAÚDE.
Responsável pelo trabalho	VMAN* *Coordenadora do Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano da Universidade federal do Rio Grande do Norte – Campus Santa Cruz
Instituição	UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE - UFRN
Nome dos Autores	MFSA ¹ ; HDSR ¹ ; FLAC ¹ ; CMF ¹ ; FRRT ¹ ; JSM ² ; NLP ² ; JCA ³ ; VTL ³ ; MP ³ . ¹ Discentes dos Cursos de Graduação em Enfermagem; ² Discentes dos Cursos de Graduação em Nutrição ³ Docentes Co-orientadores da Atividade de Extensão
Resumo	Introdução: A relação entre atividade física e saúde não é recente. No entanto, somente nas três últimas décadas foi possível confirmar que o baixo nível de atividade física representa importante fator de risco no desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, principalmente entre os idosos. Diante desse contexto, e tomando a perspectiva da promoção da saúde na terceira idade como estratégia para estimular aos grupos de idosos a adotar estilos de vida saudáveis, organizou-se uma oficina com um grupo de idosos da cidade de Santa Cruz. Objetivo: Descrever um relato de experiência da realização dessa atividade objetivando o incentivo à atividade física na perspectiva da promoção da saúde e na prevenção de doenças. Metodologia: Trata-se de uma atividade de extensão realizada em forma de oficina para idosos que integram um centro de convivência, coordenada por docentes e realizada por discentes dos cursos de graduação em enfermagem, fisioterapia e nutrição. Foram recrutados 20 idosos, objetivando realizar uma ação de extensão com atividades educativas e recreativas divididas em cinco momentos: roda de conversa com aferição da pressão arterial; dança; palestras; aferição posterior da pressão arterial e lanche coletivo. Resultados: Esperamos que os idosos compreendessem a importância da realização de atividades físicas, associados a uma alimentação saudável, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de doenças, levando a uma melhoria da sua qualidade de vida. Conclusão: O trabalho em grupo permite compartilhar experiências e favorece o crescimento mútuo através do incentivo a adoção de hábitos saudáveis e mudança no estilo de vida.
Palavras-chave	Idosos; Atividade Física; Saúde.
Introdução	A relação entre atividade física e saúde não é recente. No entanto, somente nas três últimas décadas foi possível confirmar que o baixo nível de atividade física representa importante fator de risco no desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, como diabetes mellitus não insulino-dependente, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer,

	<p>como o de cólon e o de mama (BRASIL, 2006).</p> <p>Segundo estudos de Okuma (1998), é bastante prevalente a inatividade física entre os idosos, onde afirma que o estilo de vida moderno propicia o gasto da grande parte do tempo livre em atividades sedentárias, como por exemplo, assistir televisão. Fatores de risco como o sedentarismo, o tabagismo e a alimentação inadequada, diretamente relacionados ao estilo de vida, são responsáveis por mais de 50% do risco total de desenvolver algum tipo de doença crônica, mostrando-se, nessa relação causal, mais decisivos que a combinação de fatores genéticos e ambientais. Baseado nessas afirmações, a Organização Mundial da Saúde estabeleceu como tema prioritário, para o ano de 2002, a construção de políticas públicas que coloquem em relevância a importância da atividade física para uma vida mais saudável, orientando para que em todo o mundo sejam desenvolvidos eventos que estimulem a prática da atividade física regular, divulgando os efeitos benéficos para a saúde das populações, mesmo em condições especiais e diversas como em casos de doenças cardíacas, problemas mentais e dependência dos idosos. Importante ressaltar que os benefícios para a saúde podem ser conseguidos com uma alimentação saudável e balanceada aliada a níveis moderados de atividade física: 30 minutos diários, na maioria dos dias da semana. Esse nível de atividade pode ser alcançado com movimentos corporais da vida diária, como caminhar para o trabalho, subir escadas e dançar, bem como atividades de lazer e esportes recreativos. Diante desse contexto, e tomando a perspectiva da promoção da saúde como estratégia para estimular aos grupos de idosos a adotar estilos de vida saudáveis, organizou-se uma oficina com um dos grupos de idosos que integram um centro de convivência da cidade de Santa Cruz.</p> <p>Neste estudo, temos como propósito relatar a experiência da realização dessa oficina objetivando o incentivo ao desenvolvimento da atividade física com o intuito de orientar os idosos na perspectiva de quanto à importância da atividade física associada à alimentação saudável na promoção da saúde e na prevenção de doenças. O trabalho em grupo permite compartilhar experiências e favorece o crescimento mútuo, dentre os tipos de grupos que podem ser formados, optamos pelo grupo operativo que tem como objetivo a promoção da saúde e visa proporcionar aos participantes bem-estar e aprendizagem em termos de resolução das dificuldades e problemas, além de encorajar a ajuda recíproca, em que cada um cuida de si, do outro, da comunidade e do meio ambiente, através de atividades físicas, recreativas, interativas e sociais (PICHON; REVIERE, 2000).</p> <p>Nesse sentido, entendemos promoção da saúde como ações responsáveis pelo incremento das condições de saúde através de adoção de hábitos saudáveis, mudança no estilo de vida, visando a cidadania e inserção social (JACOB FILHO, 1998).</p>
<p>Metodologia</p>	<p>Trata-se de uma atividade de extensão realizada em forma de oficina para idosos que integram um centro de convivência. A ação foi coordenada pelos discentes e docentes dos cursos de graduação em enfermagem, fisioterapia e nutrição, dentro da II Mostra de Ciências, Pesquisa, Arte, Cultura e Cidadania da Região do Trairi (MADALENA), evento esse realizado pela Universidade federal do Rio Grande do Norte – UFRN - Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi – FACISA, na cidade de Santa Cruz.</p> <p>Foram recrutados 20 idosos integrantes de um grupo de convivência da terceira idade da cidade de Santa Cruz, com intuito de realizar uma ação de extensão com atividades educativas e recreativas, divididas em cinco momentos. Primeiramente</p>

houve a apresentação de todos os discentes e docentes envolvidos e em seguida foram fornecidas todas as informações necessárias antes da realização da oficina. Em seguida, foram aferidas as pressões arteriais dos idosos para logo após dar início as atividades. O grupo de alunos de enfermagem realizou um jogo denominado “mitos e verdades” sobre a hipertensão arterial, onde foi possível esclarecer dúvidas e passar conhecimentos relacionados a essa patologia. No terceiro momento, os alunos de fisioterapia realizou um breve alongamento dando início as orientações da aula de dança. Foram escolhidas músicas de forró conhecidas pelos participantes e concomitante a isso, foi realizado simples correções posturais, pelos discentes do curso de fisioterapia. Por fim, as discentes do curso de nutrição realizaram uma explanação sobre a importância da alimentação adequada na realização de atividades físicas. Após esse momento, num tempo de aproximadamente 30 minutos após a dança, foi aferida novamente a pressão arterial dos idosos com intuito de comparar os valores anteriores a dança com os valores após a realização da atividade física. A oficina finalizou com o oferecimento de um lanche coletivo a base de frutas e sucos da horta.

Resultados e Discussões

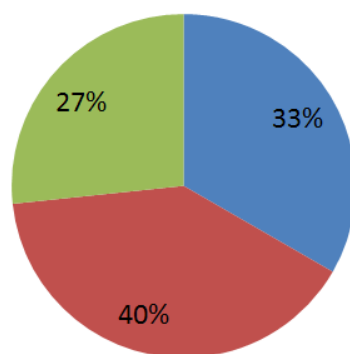
Dos 17 idosos participantes, 15 eram do sexo feminino e apenas 2 do sexo masculino. Desses participantes 10 (59%) disseram ter hipertensão arterial e desses 8 relataram tomar medicamentos para controle da pressão arterial, enquanto que os outros 2 referiram que embora tenham o diagnostico, não fazem acompanhamento nem terapia medicamentosa.



Quando comparado os valores da pressão arterial antes da dança e aproximadamente 30 minutos após essa atividade foi constatado que: 5 pessoas apresentaram valores iguais, 6 pessoas apresentavam valores menor quando comparado a primeira aferição e 4 pessoas com valores maior que a primeira aferição. Em 2 participantes não foi possível essa comparação devido a saída do próprio antes do término da atividade por motivos particulares.

Pressão arterial comparadas antes e depois da atividade física

■ Valores iguais ■ Valores menores ■ Valores maiores



Esperamos que os idosos compreendessem a importância da realização de atividades físicas, associados a uma alimentação saudável, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de doenças, levando a uma melhoria da sua qualidade de vida.

Conclusão

É preciso lembrar que saúde não é apenas uma questão de assistência médica e de acesso a medicamentos. A promoção de "hábitos saudáveis" é vista pelo sistema de saúde como uma ação estratégica (BRASIL, 2006).

Outro aspecto a ser considerado foi a valorizações dos idosos no Centro de Convivência, quando outros profissionais despertaram para a atenção ao idoso, proporcionando horários específicos, para a dança, os quais não tinham acesso anteriormente. Ressaltamos os ganhos acadêmicos oportunizados pelos docentes e discentes no contexto de reconhecer o envelhecimento populacional como uma questão de saúde pública constituindo um dos grandes desafios fundamentais para a sociedade brasileira onde o cuidado à pessoa idosa precisa ser visto de maneira integral tanto pela instituição que o recebe quanto pelos profissionais que compõem a equipe de saúde.

Referências

- 1- BRASIL. Caderno de atenção básica nº 19: Envelhecimento e Saúde da pessoa idosa. Secretária de atenção a saúde. Departamento de atenção básica. Brasília: Ministério da saúde, 2006.
- 2- OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. 4ª edição. Coleção Viva idade. Editora Papyrus. Campinas (SP), 1998.
- 3- Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 2, Apr. 2002. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102002000200022&lng=en&nrm=iso>. access on 28 June 2011. doi: 10.1590/S0034-89102002000200022.
- 4- PICHON-REVIÈRE E. O processo grupal. 6ª; ed. São Paulo: Martins Fontes; 2000.
- 5- JACOB FILHO W. Promoção da saúde do idoso. São Paulo: Lemos; 1998.

RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA DE 20 ANOS COM IDOSOS: ENVELHECIMENTO, LONGEVIDADE E PAPÉIS SOCIAIS

ÁREA TEMÁTICA: Educação

RESPONSÁVEL: Odair Perugini de Castro

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL (UFRGS)

AUTOR: Odair Perugini de Castro

CO-AUTORES: Rosângela Mori Schaurich; Alana Verza Signorini; Bruna Macangnin Seimetz

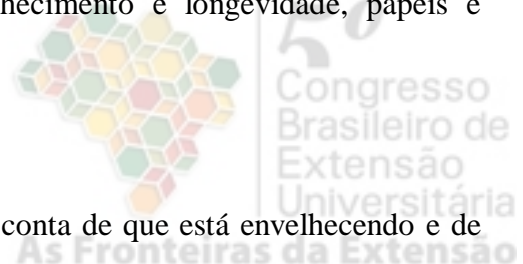
RESUMO

O PROJETO UNITI, Universidade para a Terceira Idade, inclui EXTENSÃO, ENSINO E PESQUISA. Tem como objetivos proporcionar ao idoso estímulos para pensar-se, adaptar-se, construindo novos estilos e sentido de vida. Desenvolver a consciência crítica, a capacidade de envelhecer inovando, estimular a visibilidade do idoso na vivência de novos papéis sociais e de uma própria identidade. A amostra é composta de 150 idosos de 60 anos ou mais de Porto Alegre e grande Porto Alegre. Presentemente, mais de 50% têm mais de 70 anos. A dinâmica ocorre em grande e pequenos grupos (subprojetos), numa proposta de autogestão, com relação aos últimos. A dinâmica é diversificada, há etapas em que interage o grande grupo e, outros, em que funcionam os subprojetos. Utiliza-se o método de pesquisa ação. Avalia-se e reformula-se constantemente, determinando um currículo instituinte, sempre em construção. Com os resultados retirados da observação e material de avaliação, verbal e escrito, conclui-se que o Projeto UNITI, é uma proposta oportuna e de sucesso. As análises dos resultados finais definem significativa produção de conhecimentos.

PALAVRAS CHAVES: educação permanente, envelhecimento e longevidade, papéis e políticas sociais

1. INTRODUÇÃO

Na medida em que a sociedade começa a se dar conta de que está envelhecendo e de que este processo não é um privilégio somente de regiões desenvolvidas economicamente, o



tema do envelhecimento também passa a despertar o interesse de inúmeros investigadores. Partindo-se do pressuposto de que a maioria dos indivíduos tem um estereótipo profundamente negativo quanto ao processo de envelhecimento, faz-se necessário novas atitudes frente a esta etapa da existência. Uma velhice satisfatória não é atributo do indivíduo biológico, psicológico e social, mas da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade em mudanças.

Socialmente, as pessoas idosas variam de acordo com o quadro cultural e com o transcorrer das gerações.

1.1 O PROJETO UNITI

O projeto UNITI, Universidade para a Terceira Idade, em seu 21º ano de atividades, integra o Departamento de Psicologia Social e Institucional, do Instituto de Psicologia, da UFRGS. Constitui-se num Projeto de extensão, ensino e pesquisa que representa uma experiência de educação não formal, com especificidades de Educação Permanente que, conforme Palma (2000) é:

[. . .] uma proposta pedagógica – participativa que pode se constituir na resposta às necessidades que se manifestam no homem atual, ator de um mundo histórico, em constante transformação, através da elaboração e interpretação de normas de intervenção, proporcionadas por uma metodologia de educação problematizadora. (p. 111).

O projeto, em pauta, é uma proposta intergeracional, pois participam em sua equipe, estagiários, bolsistas de extensão, bolsistas de iniciação científica da PROPESQ e PROPESQ/CNPq. São experiências importantes para a formação destes jovens alunos que têm uma intervenção efetiva e interventiva em todas as etapas e procedimentos do projeto. Registre-se que o apoio destas instituições de eventos, bem como da Pró-Reitoria de Extensão da UFRGS, têm sido de real significação para o sucesso dos estudos, trabalhos e pesquisas da UNITI.

Sabe-se que a gerontologia, de abordagem multidisciplinar, interessada nas pesquisas sobre velhice, envelhecimento e longevidade, em suas interfaces com a psicologia, sociologia, biologia, geriatria e outras ciências aplicadas, vêm demonstrando que o envelhecimento é um processo multidimensional e multidirecional. O Projeto UNITI, atento a essa dinâmica, representa um laboratório onde o compromisso concreto está na tentativa de potencializar os recursos humanos constituídos pela faixa da dita Terceira Idade (60 anos ou mais). Buscam-se estratégias que viabilizem mudanças sociais que permitam ao velho o direito de participar em

áreas possíveis de acordo com seus próprios recursos. A dinâmica desse laboratório, que ocorre em grupos, tem como suporte a orientação andragógica, guiada pelos pressupostos apoiados na capacidade dos sujeitos (adulto – idoso) e suas necessidades específicas, dentro de uma filosofia que privilegia a auto descoberta.

Na sua caminhada, os três livros seguintes: Velhice: que idade é esta? – Uma construção psicossocial do envelhecimento – Editora Síntese, PA, 1998; Envelhecer: Um encontro inesperado? – Realidades e perspectivas na trajetória do envelhecido – Editora Notadez, PA, 2001; Envelhecer – Revisitando o corpo – Editora Notadez, PA, 2004.

2. METODOLOGIA

Escolheu-se a metodologia da Pesquisa Ação que privilegia a abordagem da auto gestão. Isto significa que se caracteriza como “investigação ativa que seja capaz, por seus próprios procedimentos, de fazer conhecer as condições de trabalho e de vida dos grupos e de transformar as representações ideológico culturais ou, pelo menos, de dar indicações para tal transformação” (Thiollent, 2004).

Este objetivo tem sido alcançado através da co-gestão representada pela assessoria aos coordenadores/orientadores dos sub projetos, que emergem do próprio grupo. Com a proposta de auto gestão pretende-se chegar ao auto gerenciamento dos pequenos grupos (Sub Projetos), cuja formação é livre, podendo surgir novos a qualquer momento.

Oportunizam-se aprendizagens com a dinâmica de parcerias junto à comunidade acadêmica e local. Abrem-se e incrementam-se oportunidades para trabalhos solidários, em comunidades necessitadas, pois o projeto constitui-se num espaço que privilegia o intercambio e a produção de conhecimentos sobre o envelhecimento. Na prática, trabalham-se os conceitos de plasticidade, mutualidade, resiliência, informalidade, colaboração, solidariedade, auto-diagnóstico compartilhado, técnicas de experiência e mensuração conjunta de programas.

Desde seu início, o Projeto UNITI encerrou em sua filosofia a intenção de estabelecer espaços para estudos em relação às atitudes sobre velhice e envelhecimento, seja quanto ao jovem, seja quanto ao velho. Tal posição foi determinada pela idéia de que as atitudes exercem significativo papel orientador na conduta do indivíduo, quanto ao auto-conhecimento, auto avaliação e em sua relação com os outros. A UNITI vem proporcionando uma revisão no processo de socialização de idosos, oferecendo experiências de aprendizagens sobre o ritmo e

a seqüência das mudanças evolutivas do curso de vida. Normas e papéis sociais, assumidos ou atribuídos, funcionando como agenda social, aparecem como evidências que regulam as possibilidades de mudanças de estereótipos e visão do mundo na dita terceira idade.

A experiência grupal do Projeto UNITI diversifica-se no processo, pois há momentos em que interage o grande grupo (130 pessoas) e outros em que funcionam os pequenos grupos ou sub projetos, com número variável de integrantes e sub temas escolhidos pelos mesmos. Este procedimento ou estratégia privilegia a interação humana compartilhada, visto que permite que sejam vivenciadas a autonomia pessoal, subjetividade/objetividade, as relações de poder e de dependência/independência. Com a intenção de dar unidade às atividades, costuma-se sugerir algumas normas didático-pedagógicas, sintetizadas em planejamento das tarefas e relatórios finais. Esta dinâmica de trabalho permite alimentar e incrementar a produção de conhecimentos em temas relevantes sobre envelhecimento e longevidade, principalmente. Quanto à metodologia e técnicas é preciso inventar, reinventar, criar e produzir. Há um rico universo a garimpar, descobrir e adaptar, explorando-se áreas como arte, cinema, museus, artesanato, ecologia, sexualidade e muitas outras. É preciso ousar para conferir.

O procedimento de avaliações constantes, sistemáticas e temáticas através de procedimentos verbais e escritos, assim como avaliações espontâneas, têm oportunizado indicativos que alimentam a hipótese de que o Projeto UNITI é uma Experiência Aberta de Educação Permanente bem sucedida. Através da crítica e da auto-crítica foram retirados indicadores sobre o auto-nível de satisfação de todos os envolvidos no projeto: jovens e idosos; participantes e coordenadores da equipe técnica.

2.1 LONGEVIDADE

Dados demográficos, constantemente renovados pelo IBGE, registram que a longevidade é uma realidade, uma constatação na atualidade e uma conquista da humanidade, tanto nos países desenvolvidos, quanto nos em desenvolvimento. Constata-se que ao longo deste processo novos papéis estruturam a vida e lhe conferem significado.

Assim diferentes estilos de vida são constituídos pelas relações concretas do indivíduo com cada um dos papéis e com a totalidade de papéis que desempenha em determinado momento da vida. Satisfação de vida deriva da possibilidade de se dar vazão aos interesses, valores e traços de personalidade, o que exige o desempenho concomitante de vários papéis na medida em que nenhum papel isoladamente, pode dar conta da riqueza de recursos de uma pessoa (Super, 1957 e 1980).

O idoso, em sua singularidade busca descobrir-se nos relacionamentos. Descobrir não é inventar, é auto perceber-se numa auto descoberta contínua. Há uma revolução na evolução ditada pela longevidade contra a nostalgia da velhice. Há uma forte tendência na valorização da autoestima com responsabilidade pessoal. Basicamente, auto-estima significa “quem você é para você”. A autoestima positiva supõe maior facilidade para fazer boas escolhas, tomar decisões, compreender melhor eventuais fracassos e suportar melhor os julgamentos alheios.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Análise da produção dos participantes do projeto UNITI oferece material que permite inferir apelos de mudança e de modificar estereotípias relativas ao idoso que, reconhecendo as próprias potencialidades, busca usá-las na prestação de colaboração à comunidade. Observou-se satisfatória organização intra-grupos e também inter-grupos. A troca de experiências, de informações e de conhecimentos, evidenciou uma dinâmica compartilhada, participativa e construtiva. Registrou-se, ainda, índice insignificante de evasão.

4. CONCLUSÃO

Registre-se que cabe às universidades, principalmente, a tarefa de proporcionar iniciativas quanto à produção de conhecimentos sobre envelhecimento, longevidade e novos papéis sociais, bem como, de formação de profissionais qualificados nesta temática. Instituições governamentais ou não, devem perceber sua responsabilidade com relação às políticas públicas, de ação social e educacional. Quando olhamos em nossa volta, constatamos idosos operativos, estudiosos, criativos, entusiastas e empreendedores.

REFERÊNCIAS

- Super, D.E.1957, The Psychology of Careers. NY; Harper and Row
- Super, D. E. 1980, Life-Span, Life-Space, Approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16,282-198.
- Thiollent, M.J.M.2004, Metodologia de pesquisa-ação.
- Palma, L.T.S. Educação Permanente e qualidade de vida. Passo Fundo-RS. UFP Editora, 2000.



SAÚDE E EDUCAÇÃO ENTRE IDOSOS DO PROGRAMA RENASCER: CONHECENDO OS ÁCAROS DA POEIRA

Área Temática: Saúde

Responsável pelo trabalho: FERREIRA, M. C.

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Instituto Biomédico, Disciplina de Parasitologia, Rua Frei Caneca, 94, Centro, Rio de Janeiro-RJ. CEP. 20211-040. Tel: (21) 2531-7713. E-mail: mcarmoferreira@unirio.br

Autores: FERREIRA, M.C.; LESSA, C. S. S.; COELHO, V. M.A; MORAES, M. S.; GUIMARAES, P.G.; DIAS, R. L.; JESUS, D. M.; PAÇO, P. M. V.; VIEIRA, V. F.

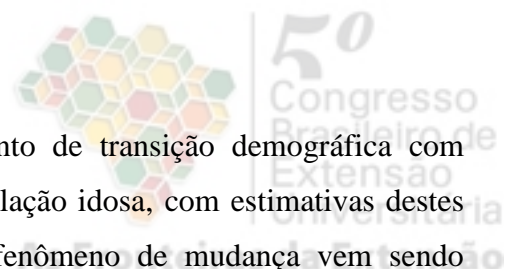
Resumo

A redução das taxas de mortalidade aliada a diminuição da fecundidade vem transformando o perfil demográfico da população brasileira com um acelerado crescimento da população idosa. Todo idoso torna-se mais suscetível a desenvolver doenças alérgicas, em especial a asma brônquica, razão pela qual uma intervenção junto a este grupo etário, promovendo ações educativas de prevenção, se torna tão importante. Foi desenvolvido um trabalho educativo objetivando difundir conhecimentos e medidas preventivas relacionadas as doenças provocadas por ácaros da poeira, orientar os idosos sobre as conseqüências da exposição aos ácaros, debater as medidas de prevenção, avaliar o conhecimento prévio e adquirido após a realização da atividade. A formação acadêmica diferenciada foi o objetivo principal inserido nessas atividades. Participaram da atividade 153 idosos. Foi realizada palestra com especialista da área, fixação do conhecimento com debates e peça de teatro. Os resultados revelaram que os idosos entrevistados já possuíam um conhecimento prévio à cerca do assunto. Porém houve um aumento significativo nos acertos em aspectos da biologia e medidas preventivas. Essa experiência foi de fundamental importância para o crescimento e aperfeiçoamento, tanto profissional, como pessoal, na medida em que além de acrescentar conhecimentos na área de saúde, permitiu um maior contato com um público diferenciado e necessitando de atenção especial, os idosos.

Palavras- chave: idoso, educação, prevenção

Introdução

A população brasileira passa por um momento de transição demográfica com destaque para o rápido e intenso crescimento da população idosa, com estimativas destes representarem 14% dos brasileiros até 2025. Este fenômeno de mudança vem sendo



observado devido à redução das taxas de mortalidade aliada a diminuição da fecundidade (RAMOS, 1993; CHAIMOVICZ, 1997; LIMA-COSTA ; VERAS, 2003).

Dentro desse novo perfil demográfico, trabalhos de educação e saúde que atuem junto a população idosa adquiriram importância e destaque. Em especial, o trabalho voltado a profilaxia de parasitoses, devido à larga distribuição e a frequência com que estas aparecem na população.

A Extensão Universitária possibilita a atuação estreita e efetiva para o desenvolvimento de atividades que proporcionam o contato de equipes de discentes, docentes e técnicos com grupos específicos, como é o caso dos idosos atendidos no Centro de Estudos Multidisciplinar de Pesquisa e Extensão sobre o Envelhecimento – CEMPE, do Hospital Universitário Gafreé e Guinle- HUGG, da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro- UNIRIO (COELHO et al., 2007; FERREIRA; COELHO; LESSA, 2010).

O projeto de extensão universitária: *Promovendo Saúde: educação e prevenção de parasitoses em idosos no Programa Renascer*, faz parte do Programa de Assistência Integral a Pessoa da Terceira Idade: Grupo Renascer, e trabalha oferecendo atividades de educação em saúde, buscando a difusão de medidas preventivas capazes de melhorar a saúde do idoso no que tange as parasitoses.

Os ácaros da poeira são microscópicos, e habitam naturalmente na poeira doméstica. São responsáveis pela ocorrência de manifestações alérgicas como dermatites, rinites e a asma. Sua distribuição é mundial, principalmente em países onde a umidade relativa do ar e as temperaturas são altas (NASPITZ et al., 2004; EZEQUIEL; GAZETA; SERRA FREIRE, 2003). Estudos realizados em diferentes localidades do Brasil, apontam os ácaros domiciliares das espécies: *Dermatophagoides pteronyssinus*, *Dermatophagoides farinae* e *Blomia tropicalis*, como os principais causadores da alergia respiratória (RIZZO et al., 1995).

Todo idoso torna-se mais suscetível a desenvolver doenças alérgicas, em especial a asma brônquica, comum nessa faixa etária, razão pela qual uma intervenção junto a este grupo etário, promovendo ações educativas de prevenção, se torna tão importante. Pode-se obter, assim, diminuição na persistência e na mortalidade, por complicações decorrentes de doenças causadas pelos ácaros da poeira (PECHER, 2007).

Nesse contexto, em 2010, foi desenvolvido um trabalho educativo objetivando a difusão de conhecimentos e medidas preventivas relacionadas as doenças provocadas por ácaros da poeira, orientar os idosos sobre as consequências da exposição aos ácaros, debater as medidas de prevenção, avaliar o conhecimento prévio e adquirido após a

realização da atividade. A formação acadêmica diferenciada foi o objetivo principal inserido nessas atividades.

Metodologia

A ação educativa foi desenvolvida a partir de estratégias discutidas e elaboradas pela equipe de acadêmicos do Curso de Medicina junto aos docentes da disciplina de Parasitologia. Foi utilizada a leitura crítica da bibliografia específica e escolhidos métodos dinâmicos para apresentação do tema sob diferentes perspectivas buscando uma maior interatividade. A ação transcorreu em dois encontros com os idosos. No primeiro encontro, foi realizada entrevista com os idosos para avaliar o conhecimento que estes possuíam sobre o assunto antes da abordagem interativa. Durante a entrevista foi importante o estreitamento de relações dos acadêmicos com idosos. A entrevista investigou se os idosos já haviam ouvido falar sobre o assunto, se o ácaro pode ser visto a olho nu, os locais onde se pode encontrar ácaros na residência, do que eles se alimentam, que doenças causam, os sintomas, as condições climáticas em relação a maior frequência no aparecimento, e o que se deve fazer para evitar os ácaros da poeira. Neste mesmo dia, foi realizada uma palestra com convidado especialista no assunto o qual abordou aspectos da biologia, profilaxia e epidemiologia dos ácaros da poeira.

No segundo encontro, foi realizada uma apresentação objetivando uma fixação das informações, quando foi debatido sobre mecanismos de alimentação, reprodução, etapas de vida, locais de preferência na residência, condições que facilitam a manutenção da vida dos ácaros, a transmissão e a ocorrência de infecção, os sintomas e sinais, as medidas profiláticas importantes e como se deve realizar a limpeza do ambiente domiciliar, atitudes simples que podem ser tomadas para se fazer uma profilaxia. Foram distribuídos aos participantes um roteiro dos *“10 passos para se acabar com os ácaros da poeira em sua casa”*, que constou de uma listagem com o que pode ser feito por cada um em sua residência.

Foi realizada uma peça de teatro, onde o texto apresentava um diálogo entre um idoso, sua esposa e o seu médico sobre o aparecimento de processo alérgico como a rinite e dermatite, após contato com poeira em ambiente doméstico e roupa contaminada com os ácaros.

Ao final realizou-se outra entrevista, com o mesmo modelo da primeira, buscando avaliar o conhecimento adquirido e comparando os dados com os da primeira abordagem.

Resultados e discussão

No momento da palestra com o especialista estavam presentes 153 idosos. Entre estes, 52 participaram da entrevista antes do início da atividade. Na última etapa da ação, 124 participaram, entre estes 32 responderam a entrevista da avaliação final.

Na primeira entrevista, somente 5,88% souberam apontar o principal local de concentração dos ácaros da poeira na residência. Na segunda abordagem este número aumentou para 40% dos entrevistados.

Quanto ao conhecimento prévio a cerca dos sintomas ocasionados pelos ácaros, 98,04% respondeu que crises esternutatórias, asma, coriza e prurido nasal, nos olhos e gargantas poderiam fazer parte do quadro clínico ocasionado pela infestação desses seres. Na segunda abordagem, após as atividades educativas, todos os entrevistados foram capazes de reconhecer os sintomas e sinais da infecção.

Entre as questões referentes à prevenção, na primeira entrevista, 56,86% acreditavam que limpeza com pano úmido e vassoura era a melhor alternativa para a eliminação dos ácaros e 96,07% concordaram que evitar tapetes, cortinas de pano e animais de pelúcias eram medidas eficazes. Após serem perguntados se o uso de aspirador de pó e a manutenção da residência ensolarada e arejada eram as melhores medidas preventivas, 98,04% disseram que sim; e quanto ao uso de roupas guardadas por muito tempo sem antes lavá-la, 86,27% afirmaram corretamente que tal atitude poderia favorecer a proliferação pelos ácaros.

Na segunda abordagem, foi observado que apenas 21,87% ainda acreditavam na limpeza com pano úmido como alternativa mais eficaz na prevenção desses parasitas. Houve uma manutenção no percentual de acertos para as questões referentes à estratégia de se evitar objetos e tecidos que facilitam a biologia do ácaro e a aeração do domicílio como medida mais eficaz para reduzir a infestação domiciliar. Entretanto, todos os idosos afirmaram que lavar as roupas de inverno guardadas, antes de usá-la, era essencial para a prevenção dos ácaros da poeira. Estes resultados demonstram que os idosos entrevistados já possuíam um conhecimento prévio à cerca do assunto. Isto provavelmente se deve aos meios de comunicação, em especial programas de televisão.

Quando perguntados sobre o local de maior concentração de ácaros, houve um aumento significativo nos acertos. Nos demais assuntos, sobre as medidas preventivas, sintomas ocasionados e conhecimento do parasita, houve um maior número de acertos demonstrando a eficácia das atividades realizadas, visando o esclarecimento dessa população.

Conclusão

A utilização de atividades variadas, através da extensão universitária, proporciona ao acadêmico uma experiência diferenciada para o aprender, bem como, facilita a criação de estratégias para transmitir informações as comunidades. Essa experiência foi de fundamental importância para o crescimento e aperfeiçoamento, tanto profissional, como pessoal, na medida em que além de acrescentar conhecimentos na área de saúde, permitiu um maior contato com um público diferenciado e necessitando de atenção especial, os idosos.

Referências Bibliográficas

CHAIMOWICZ, Flávio. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problema projeções e alternativas. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, n.2, p.184-200, abr. 1997.

COELHO, Valéria Magalhães Aguiar; LESSA, Claudia Soares Santos; FERREIRA, Maria do Carmo; PINNELLI, Paula Pereira; ALMEIDA, Vitor Ribeiro Gomes; ALVES, Rafaela Calheiros; JESUS, Daniele Maia; BRAGA, Alessandra Fernandes Marques; VAZ, Gabriele Ferreira; VIEIRA, Vinicius da Fonseca; BRUNO, Virgínia Moreira. Envelhecimento e Educação: Esclarecimento Parasitológico e Avaliação do Aprendizado em um Grupo de Terceira Idade do Programa Renascer. **Revista Interagir**, Rio de Janeiro, n.11, p.107-113, jan./jul. 2007.

EZEQUIEL, Oscarina da Silva; GAZETA, Gilberto Sales; SERRA FREIRE, Nicolau Maués. Manifestações Dermatológicas Desencadeadas por Ácaros da Família Cheyletidae: relato de caso. **An.Bras. Dermatol.**, Riode Janeiro, 78, n.1, 87-90, jan/fev, 2003.

FERREIRA, Maria do Carmo; COELHO, Valeria Magalhaes Aguiar; LESSA, Claudia Soares dos Santos. FEIRA DE PREVENÇÃO DAS PARASITÓSES- O impacto das ações de extensão no ensino de parasitologia para os cursos de graduação. **Fio da Ação**, UNIRIO, Rio de Janeiro, n.1, p. 69-83, 2010.

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; VERAS, Renato. Saúde Pública e Envelhecimento. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 3, p. 700-701, jun 2003.

NASPITZ, Charles. K.; SOLE, Dirceu; JACOB, Cristina A.; SARINHO, Emanuel, SOARES Francisco J. P.; DANTAS, Vera; MALLOZI, Márcia C.; WANDALSEN, ; BOEGES, Wellington; FILHO Wilson Rocha. Sensibilização a alérgenos inalantes e alimentares em crianças brasileiras atópicas, pela determinação in vitro de IgE total e específica. Projeto Alergia (PROAL). **Jornal de Pediatria**, vol. 80, n. 3, 203-10. 2004.

PECHER, Simão Arão. Asma brônquica no idoso. **Rev. Para. Med.**, Belém, v. 21, n. 3, set. 2007. Disponível em <http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010159072007000300008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 29 jun. 2011.

RAMOS, Luiz Roberto. Profile of the elderly residents in São Paulo, Brazil: Results from a household survey. **Revista de Saúde Pública**, v. 27, n. 2, p. 87-94, abr. 1993.

RIZZO, Maria C. F. V. Etiologia da doença atópica em crianças brasileiras - Estudo multicêntrico. **Jornal de Pediatria**, vol. 71, n. 1, 1995.



TÍTULO: Trajetórias de vida e Sociedade Contemporânea: reflexões acerca da aposentadoria e do envelhecimento no contexto da UNATI/UFES.

Área Temática: Educação

Responsável pelo trabalho: M. Gomes

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Nome dos Autores: Cláudia Márcia Bernardo de Macedo¹, Renata Maria Sales Madureira² e Maria das Graças Cunha Gomes³.

Resumo: A velhice não pode ser entendida de forma generalizada. Caracteriza-se por uma dimensão de perdas e uma dimensão de ganhos. Cristalizam-se posturas e comportamentos conformistas e fatalistas por um lado, e atitudes inovadoras de ruptura com padrões estabelecidos socialmente, por outro. Nesta perspectiva a dimensão educativa torna-se importante para a compreensão e construção de estratégias de ação na realidade cotidiana dos idosos. Este artigo apresenta a sistematização parcial do processo de reflexão sobre aposentadoria realizada com idosos da comunidade. Trata-se de depoimentos dos idosos da UNATI/UFES, participantes do módulo Trajetórias de vida e Sociedade Contemporânea, que relataram suas opiniões sobre esta nova fase da vida na aposentadoria. Observamos que segundo os idosos, é uma época em que uns se sentem felizes por ter mais tempo para se dedicar a outros projetos e à família; outros nem tanto, pois se sentem sem rumo, ou mesmo explorados pela família.

Palavras-chave: aposentadoria, envelhecimento, educação

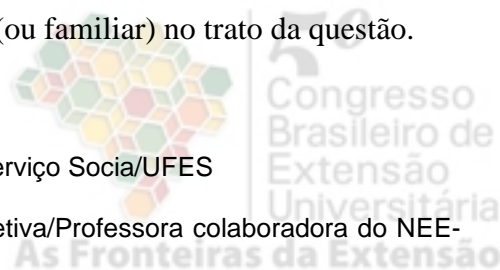
Introdução

A dinâmica societária, hoje, nos leva a pensar novas formas de entender e situar o envelhecimento humano. Não devem ser desconsiderados os enormes avanços conquistados, entretanto o envelhecimento deve ser entendido a partir de uma dupla configuração: um lado realizador, que se expressa na velhice ativa e um outro lado vulnerável e de privações - que demonstra a insuficiência de investimento público (ou familiar) no trato da questão.

¹ - Cláudia Márcia Bernardo de Macedo – Graduanda em Serviço Social/UFES

² - Renata Maria Sales Madureira – Mestre em Saúde Coletiva/Professora colaboradora do NEE-API/UFES

³ - Maria das Graças Cunha Gomes – Doutora em Serviço Social/Coordenadora do NEE-API/UFES



A velhice não pode ser entendida de forma generalizada. Caracteriza-se por uma dimensão de perdas e uma dimensão de ganhos. Cristalizam-se posturas e comportamentos conformistas e fatalistas por um lado, e atitudes inovadoras de ruptura com padrões estabelecidos socialmente, por outro.

Nesta perspectiva a dimensão educativa torna-se importante para a compreensão e construção de estratégias de ação na realidade cotidiana dos idosos. Ações com características emancipatórias e de ruptura com processos opressivos e discriminatórios, que se fazem imprescindíveis e inadiáveis para uma nova configuração do envelhecimento na sociedade contemporânea.

Espaços participativos como fóruns, conselhos, centros de convivência e universidades abertas, entre outros, podem funcionar como potencializadores de uma cultura perversa que aprisionam a pessoa idosa num lugar de tutela, gerando relações assimétricas e concomitantemente reproduzindo relações sociais típicas do sistema capitalista: dominantes x dominados.

Por isso no Programa de Extensão Universidade Aberta a 3ª Idade (UNATI) a educação é compreendida como um processo permanente de formação que permite/possibilita um salto qualitativo contrário a esta lógica de dominação. Estimula que seus participantes idosos sejam protagonistas, por meio da compreensão de suas trajetórias de vida e assim possam influenciar e construir a sua história social.

Com o objetivo de possibilitar aos idosos algumas reflexões sobre a sociedade contemporânea e as implicações da mesma no nosso dia a dia é que a UNATI oferta aos idosos participantes um módulo chamado **Trajelórias de vida e Sociedade Contemporânea**. O mesmo busca proporcionar aos idosos uma reflexão sobre os processos subjetivos no adulto maduro e a ressignificação da velhice propiciando uma inclusão para uma sociabilidade digna.

As temáticas trabalhadas no módulo estão sempre pautados na abordagem do envelhecimento ativo, baseadas no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização dos indivíduos.

Dentre os temas trabalhados, durante o semestre destacamos o debate sobre os processos que geralmente acometem as pessoas idosas em virtude da aposentadoria, das mudanças físicas e da necessidade de compor uma nova sociabilidade e novos vínculos sociais.

De acordo com Emiliano (*Apud* GIULLERMAN), a aposentadoria consiste na "*brusca passagem de um tempo contratado e preparado (organizado em torno do trabalho) para um tempo livre e pode resultar em uma verdadeira desorientação temporal*". Ela requer um condicionamento mental e social, que a grande maioria das pessoas não possui. Assim sendo, é uma etapa extremamente importante na vida dos indivíduos, pois não só coincide, para muitos, com a presença do envelhecimento como também é um marco de mudança na dinâmica da família, o que implica em novos hábitos não só daquele que esta se aposentando. É uma etapa que exige preparação (EMILIANO, 2010).

Assim a temática da aposentadoria é um assunto importante e que merece um espaço de reflexão e discussão desta etapa da vida que é marcante para a maioria da população idosa.

Material e Metodologia

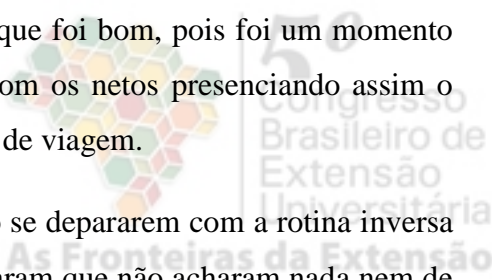
Foi desenvolvida uma dinâmica com os idosos a fim de relembrar o processo do envelhecimento de cada um: que papel desempenhava aos 50 anos; que alterações ocorreram no campo profissional; o aspecto econômico e que mudanças ocorreram; como foi a volta para casa após a aposentadoria; após estas reflexões, qual movimento ou atitude que cada um tomou frente a tais mudanças e hoje, quais projetos têm para o futuro.

Assim os participantes do módulo realizaram várias reflexões e ponderações acerca da aposentadoria, possibilitando um compartilhamento de experiências, histórias de vidas e alternativas de enfrentamento cotidiano da nova realidade de muitos.

Resultados e Discussões

Ao falar sobre aposentadoria, etapa em que todos os participantes dos grupos já se encontram inseridos, foi interessante ouvir os seus relatos. Ao responderem o questionamento de “como foi pra eles a aposentadoria”, muitos disseram: que foi bom, pois foi um momento em que também se tornavam avós, e poderiam ficar com os netos presenciando assim o crescimento dos mesmos e poderiam fazer agora planos de viagem.

Houve aqueles que disseram que foi um choque, que ao se depararem com a rotina inversa à do trabalho, se sentiram frustrados; outros ainda relataram que não acharam nada nem de



bom nem de ruim. Alguns idosos também disseram que ainda teriam condições de trabalhar mais, mas por força da lei (acima de 70 anos) precisaram se retirar do mercado de trabalho formal. Para outros, foi normal, sem nada que trouxesse sensação boa ou ruim.

Ou seja, obtivemos vários depoimentos com diversas características tanto positivas e estimulantes quanto as não muito alegres. O comum entre eles é que sempre se reportam ao fato de terem encontrado na UNATI um sentido pra esta fase da vida que estão vivendo.

Durante a reflexão sobre a aposentadoria, foi falado da possibilidade de novas descobertas. Que para muitos o preparo para aposentadoria deveria ter ocorrido na tenra idade, quando começaram a trabalhar. Alegam que quando se aposentam do trabalho não se deve aposentar da “vida”, como cita diz Alda Ribeiro, *“Não podemos nos aposentar da vida, pois quando isso acontece estamos desenvolvendo doenças, ao invés de desenvolvermos saúde”*. Logo, devemos planejar e traçar metas para a vida após a aposentadoria, para que o envelhecimento seja uma fase de liberdade empreendedora e não de crise.

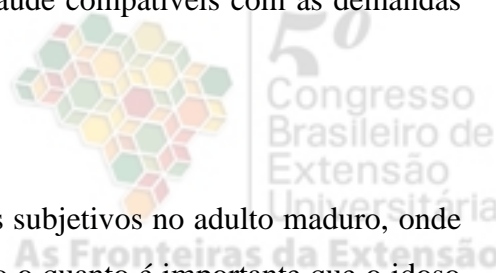
Mediante uma afirmação registrada por Dell’Antonio (2000), é possível constatar estes sentimentos onde o idoso externa suas experiências com a aposentadoria por ser *“nova fase da vida [...] tem que ter uma preparação para que o aposentado saiba aproveitar este tempo que antes era dedicada à empresa, alguma coisa tem que ser feita para a pessoa não ficar tão perdida como fica quando sai”*.

Mas, como despertar a consciência de preparo para aposentadoria quando os jovens que serão os futuros idosos tem preconceito com a velhice, e para que os próprios idosos se interessem e entendam da importância desta preparação?

Segundo FRANÇA (2010), em seu artigo sobre a preparação para a Aposentadoria como parte da Educação ao longo da vida, o aumento da expectativa de vida é um desafio mundial que atinge tanto os países desenvolvidos quanto aqueles em desenvolvimento. A preocupação, para os países como o Brasil, está em assegurar recursos suficientes para garantir um sistema de proteção previdenciária e serviços de saúde compatíveis com as demandas que se apresentam.

Conclusão

Nas reflexões efetivadas no módulo sobre os processos subjetivos no adulto maduro, onde a aposentaria compõe um destes processos, ficou nítido o quanto é importante que o idoso



tenha um espaço de escuta e reflexão das diferentes experiências que perpassam o seu envelhecimento. Destacamos também a importância de possibilitar aos idosos alternativas de uma vida de envolvimento social ativo, que ultrapasse a lógica do trabalho remunerado na sociedade. A participação dos idosos nos encontros da UNATI deixa clara a importância deste projeto como alternativa de ocupação do tempo livre no período da aposentadoria. Entretanto sabemos que os idosos alunos da UNATI são minoria. Há muitos idosos após os processos de aposentadoria que vivem em situações precárias de isolamento, depressão, sem esclarecimento e consciência da realidade que os rodeia.

O Plano de Ação Internacional para o envelhecimento, diz, que as pessoas idosas devem ser participantes plenas no processo de desenvolvimento e partilhar também os benefícios que alcancem. Outra recomendação é que se garanta a mobilidade, a independência e a saúde dos trabalhadores e aposentados à medida que envelhecem.

Nos encontros da UnATI procura-se favorecer aos idosos espaços de participação, troca de idéias, e construção de novos conceitos de vida, compartilhamento de atividade, interação e integração social. E ao exercer o seu papel social enquanto aluno da UNATI reafirma a sua autonomia, aumenta sua satisfação quando percebe que **compreende** os assuntos da contemporaneidade mesmo porque, eles presenciaram tanto o desenvolvimento com seus benefícios quanto seus efeitos colaterais. Demonstram que têm participação ativa neste desenvolvimento social e, estão aí para confirmar a “VIDA”.

Referências:

BRASIL. Plano Internacional Para o Envelhecimento. Brasília, 2003

DELL'ANTONIO, Luiza. *Aposentadoria e as novas relações sociais*. Vitória: (Monografia), 2000

EMILIANO, Norma. *Aposentadoria: Idoso e família*. Disponível em: <<http://www.portaldafamilia.org.br/artigos/artigo368.shtml>>. Acesso em 20 de novembro de 2010.

FOGAÇA, Maria Cristina. *Idoso+Conhecimento sobre o Envelhecimento=Novas perspectivas de vida*. Disponível em: <<http://www.cristinafogaca.com/32/53901.html>>. Acesso em 22 de novembro de 2010.

FRANÇA, Lúcia FRANÇA de Freitas Pinho. *Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida*. In: Psicologia Ciência e Profissão. Dez. 2009, vol.29, no.4, p.738-751. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v29n4/v29n4a07.pdf>>. Acesso em 25 de novembro de 2010.

VELHICE SAUDÁVEL: MULTIDISCIPLINARIDADE PROMOVENDO SAÚDE

Área Temática: Saúde

Sarah Salvador Pereira

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG)

Co-autores: Alessandra de Souza; Aline de O. Almeida; Caio Bevilaqua Verona; Camila Delcol de Oliveira; Caroline Freire Paulino; Daniela Santos Lourenço; Danilo Servilha Rizzi; Denis da Silva Moreira; Gabriel Amorim Ramos; Isis Cardoso Benicio dos Santos; Leonardo César Carvalho; Milara Barp; Ricardo da Silva Alves; Tamara dos Santos Pelegrini; Tarcila Cristina Rodrigues Cândido; Thaynara Paola de Carvalho; Valéria Helena Salgado Souza.

O projeto é realizado com os idosos residentes no Asilo Lar São Vicente de Paulo, no município de Alfenas. O objetivo deste é promover a melhora na qualidade de vida e valorização do idoso institucionalizado. Realiza-se visitas aos sábados, com duração de duas horas. Inicialmente coletam-se dados sobre a qualidade de vida dos idosos, por meio da aplicação do instrumento avaliativo específico (Escala de Qualidade de Vida de Flanagan- EQVF) que servirá de subsídio para avaliarmos os benefícios das atividades executadas. Para isso, os integrantes foram subdivididos em quatro grupos que conta com a presença de discentes do curso de Enfermagem e Fisioterapia. A cada visita realiza-se a aferição de alguns sinais vitais (pressão arterial e frequência cardíaca- inicial e final) de idosos que aceitarem participar das atividades realizadas, em seguida os valores são registrados. Esses procedimentos evidenciam alterações da função corporal dos idosos servindo como critério para avaliação da aptidão física ou não e auxiliar, de modo preventivo, na aplicação das atividades recreativas e físicas. Os alunos também desenvolvem atividades recreativas – danças, jogos e atividades físicas que têm por objetivo auxiliar na melhora das habilidades manual, corporal, auto-estima, questões psicossociais, equilíbrio emocional e promover integração entre os idosos asilados. São realizadas festas comemorativas, semestralmente, na qual reúne-se os idosos e membros do projeto. Até o presente momento, os resultados têm sido positivos no que se refere à melhora na qualidade de vida dos idosos asilados e no ganho de experiências dos acadêmicos envolvidos com o projeto.

Palavras-chave: Qualidade de Vida, Idoso, Institucionalização.



INTRODUÇÃO

No Brasil e no mundo a expectativa de vida está aumentando rapidamente tanto para homens quanto para mulheres. Projeta-se para o ano de 2025, que a idade superior do brasileiro atinja 75,3 anos. Hoje o Brasil ocupa o 6º lugar na relação de países com população de idosos, que atualmente, em números, representa 14 milhões. De acordo com esta estimativa, o Brasil em 2020 terá de 31 milhões de idosos ocupando o 5º lugar mundial (IBGE, 2001).

Como a expectativa de vida no Brasil e no mundo aumenta rapidamente, a quantidade de idosos asilados se eleva proporcionalmente, portanto, é inadmissível que nós, enquanto profissionais da área de saúde, não intervirmos de forma efetiva nas condições de vida e saúde desses indivíduos.

Os integrantes do projeto serão divididos em sub-grupos (cada grupo vai à instituição conforme cronograma de atividades estipulado) que desenvolvem atividades de música e dança, atividades físicas, seguindo uma rotina semanal, possibilitando acompanhar as atividades e seus possíveis resultados. Será realizada uma planilha com a programação das atividades realizadas aos sábados, assim como uma planilha técnica com os dados dos sinais vitais de cada idoso participante das atividades. As atividades são desenvolvidas das 14:00 às 16:00 h aos sábados, e tem como foco principal a qualidade de vida do idoso, seu desenvolvimento frente às atividades de entretenimento e descontração, e sua evolução do ponto de vista técnico

Deste modo o trabalho multidisciplinar auxilia tanto alunos do curso de enfermagem, quanto aos de fisioterapia a desenvolverem habilidades de trabalho conjunto e com o mesmo objetivo: a melhora da qualidade de vida e saúde do idoso institucionalizado.

Assim, ressalta-se que o presente projeto busca promover a interação entre graduandos e idosos a fim de que os mesmos adquiram um pensamento crítico reflexivo diante da realidade dos idosos no Brasil.

MATERIAL E METODOLOGIA

Local: Asilo Lar São Vicente de Paulo.



Público alvo: Idosos institucionalizados pertencentes ao Lar São Vicente de Paulo.

Reuniões em grupo: Para planejamento das atividades mensais são realizadas reuniões quinzenais entre a coordenação e o grupo alunos, em local e horário definidos. Todos os integrantes do grupo participam dessas reuniões com o objetivo de demonstrarem as atividades que serão desenvolvidas no respectivo mês ao grupo e sua aprovação. Estas reuniões permitem a padronização das atividades. Além disso, são discutidas publicações atuais referentes à geronto-geriatria a fim de que haja um aprimoramento do conhecimento dos estudantes ao que se refere a essa área do conhecimento, além de contribuir nas possíveis linhas de estudo.

Dados Antropométricos e sinais vitais: São coletados dados de pressão arterial e frequência cardíaca antes e após a realização das atividades. Tal atividade busca evitar possíveis sobrecargas ao sistema circulatório e permite o desenvolvimento de atividades controladas e que não ofertem riscos de saúde.

Avaliação da qualidade de vida: A QV da população em estudo será avaliada através das condições da vida do idoso (bem-estar físico, mental, psicológico e emocional e também relacionamentos sociais) e da Escala de Qualidade de Vida de Flanagan, a qual avalia a QV utilizando expressões linguísticas que indicam o grau de satisfação em relação a aspectos de sua vida.

A EQVF, conceitualiza a qualidade de vida a partir de cinco dimensões: bem-estar físico e material, relações com outras pessoas, atividades sociais, comunitárias e cívicas, desenvolvimento pessoal e realização, e recreação. Essas dimensões são mensuradas através de quinze itens e as respostas são dadas em escala Likert de sete pontos (1-muito insatisfeito a 7-muito satisfeito). A pontuação máxima alcançada na avaliação da qualidade de vida proposta por Flanagan (1982) é de 105 pontos e a mínima de 15 pontos, refletindo em uma baixa QV.

Atividades a serem desenvolvidas no asilo: Os acadêmicos dos cursos de fisioterapia e enfermagem desenvolvem atividades integradas. Os acadêmicos do curso de enfermagem são responsáveis pelas orientações sobre o auto-cuidado e pela aferição dos sinais vitais. Os acadêmicos do curso de fisioterapia são responsáveis pelo desenvolvimento de programas de atividade física, bem como seu controle.

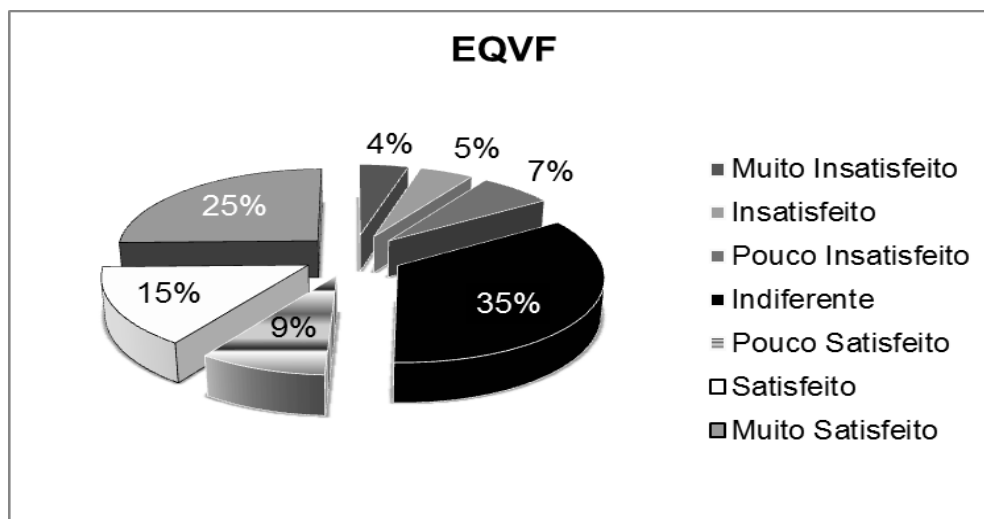
Os acadêmicos de ambos os cursos são responsáveis pelo desenvolvimento de atividades de música, dança e festividades. O grupo de música e dança tem por função utilizar estas atividades como uma forma de terapia com os idosos, fazendo com que eles tenham momentos de descontração e alegria. O conjunto de exercícios tem por objetivo melhorar a condição física do idoso, fazendo também com que haja uma melhora da

coordenação motora e respiração, para isto utiliza de exercícios com bola, exercícios de relaxamento e exercícios de respiração e alongamento. São realiza também comemorações de datas festivas como semana do idoso e encerramento das atividades anuais, em que todos os acadêmicos do projeto participam.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O questionário foi aplicado em 18 idosos institucionalizados, os dados parciais levantados após aplicação do questionário, permitem organizar as respostas obtidas em sete categorias de satisfação geral: Muito Insatisfeito (4%), Insatisfeito (5%), Pouco Insatisfeito (7%), Indiferente (35%), Muito Satisfeito (25%), Satisfeito (15%) e Pouco Satisfeito (9%). Os resultados denotam um predomínio de Indiferença (35%). Ao comparar as sensações positivas e negativas sentidas pelos idosos percebe-se que a porcentagem de satisfação é superior em relação à de insatisfação.

Ao serem perguntados sobre os quesitos propostos pela Escala de Flanagan os idosos forneciam seus graus de satisfação a respeito de cada aspecto. O quesito que recebeu pontuações de maior satisfação foi atividades de lazer: Ouvir música, assistir TV, leitura e outros entretenimentos. Outra atividade em que, a maioria dos idosos, relatou maior satisfação, foi em relação ao relacionamento com os amigos e o compartilhamento de interesses e opiniões. Por outro lado, os fatores que revelaram ser de menor insatisfação se referem a: relação com familiares quanto a visitas, comunicação e ajuda.



CONCLUSÃO

Podemos constatar através da análise parcial dos dados obtidos através da aplicação do EQVF e das atividades realizada no asilo, um cenário otimista onde existe a preponderância de satisfação entre os idosos. Por meio da análise desses dados pode-se verificar o benefício desse projeto na qualidade de vida e bem-estar dos idosos institucionalizados. Além disso, o projeto influencia de forma positiva na melhoria das condições físicas, emocionais, psicossociais e na integração do idoso ao meio social.

As ações desenvolvidas pela equipe visam, enxergar os idosos com um olhar mais abrangente a respeito de todas as suas necessidades, não apenas físicas, a fim de que as atividades reflitam diretamente em uma facilitação das atividades cotidianas e em um processo de envelhecer com qualidade de vida.

A realização do projeto promove benefícios concretos tanto para os idosos da instituição, como para os alunos. Para os acadêmicos envolvidos no projeto essas atividades são extremamente proveitosas tanto no que se refere ao crescimento pessoal como profissional. O convívio com o idoso e as experiências adquiridas possibilitam aliar o saber teórico com experiências práticas além de proporcionar um aprimoramento das habilidades de cuidado que um idoso exige. Todos esses fatores convergem de forma positiva para compor futuros profissionais mais completos e capacitados para lidar com os múltiplos elementos que envolvem a realidade da terceira idade.

Desta forma, pode-se constatar (apesar de não concluída a pesquisa completamente) que os resultados obtidos pela aplicação da Escala de Flanagan e pelas observações realizadas pelos acadêmicos ao decorrer das visitas realizada no primeiro semestre de 2011, que houve uma melhora significativa nas condições dos idosos que participam das atividades desenvolvidas no que se refere à melhoria do condicionamento físico, maior autonomia na realização de atividades cotidianas e melhoria no aspecto emocional promovendo sentimentos como alegria, harmonia, afetividade e diminuição progressiva do sofrimento.

REFERÊNCIAS

- IBGE. Censo demográfico do Brasil 2000, Rio de Janeiro: IBGE, 2001.
- FRANCHI, K. M. B.; MONTEIRO, L.Z.; ALMEIDA, S.B.; PINHEIRO, M.H.N.P.; MEDEIROS, A.I.A.; MONTENEGRO, R.M.; MONTENEGRO JÚNIOR, R.M. Capacidade funcional e atividade física de idosos com diabetes tipo 2. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 13, n. 3, p.158- 166, 2008.
- WINTER, D.A.; PATLA, A.E.; FRANK, J.S. Assessment of balance control in humans. **Med Prog Technol**. v.16, n.1-2, p.31-51, 1990.
- FLANGAN, J.C. Measurement of quality of life: current of art state. **Arch. Phys. Med. Rehabil**, vol. 23, p. 56-59, 1982.
- GONÇALVES, L. H. T.; DIAS, M. M.; LIZ, T. G. Qualidade de vida de idosos independentes segundo proposta de avaliação de Flanagan. **O mundo da Saúde**, v. 23, n. 4, p. 214-220, jul./ago. 1999