

ENVELHECENDO JUNTOS: PROMOVENDO UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL AO LONGO DOS ANOS

Ana Luiza Bezerra Martins¹, Crislaine da Silva Santos¹, Geovana Mariano Santos¹, Larissa Reis Machado¹, Luana Domiciano Silva¹, Maria Eduarda Rodrigues de Almeida¹, Maria Fernanda Oliveira de Araújo Silva¹, Marina Leite Santos¹, Micaely Silva Reis¹, Samanta Maria Faleiros Corrêa¹, Débora da Penha Herculano².

1 – Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos.

2 – Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos.

Endereço para contato: debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br

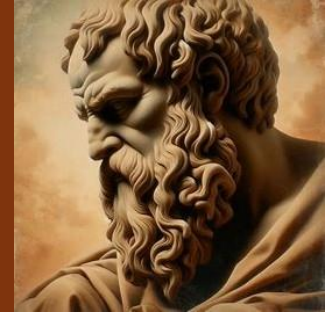
RESUMO

O projeto de extensão "Envelhecendo Juntos: Cultivando um Relacionamento Ativo e Saudável ao Longo dos Anos", realizado no Lar São Vicente de Paula em Passos, Minas Gerais, teve como objetivo promover a interação social e o bem-estar emocional de idosos institucionalizados. Por meio de atividades lúdicas, como bingo e pintura em tecido, buscamos estimular a socialização e o desenvolvimento cognitivo, promover o fortalecimento do isolamento social e melhorar a qualidade de vida dos participantes. Os resultados destacam a importância de atividades que demonstraram a importância da socialização para combater o isolamento e promover um envelhecimento ativo e saudável.

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento, idosos institucionalizados, socialização.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno global que, nas últimas décadas, vem ganhando destaque. No Brasil, esse processo se intensifica, levando a uma crescente necessidade de compreender e atender às demandas dos idosos, especialmente aqueles que residem em instituições de longa permanência (CRUZ; CAETANO; LEITE, 2010). Frequentemente nesse cenário vê-se que os idosos enfrentam o isolamento e a solidão, o que corrobora para o aumento significativo de



quadros depressivos. Desse modo, a implementação de atividades que promovam a socialização e o engajamento se torna crucial para o bom desenvolvimento (CARREIRA ET AL., 2011).

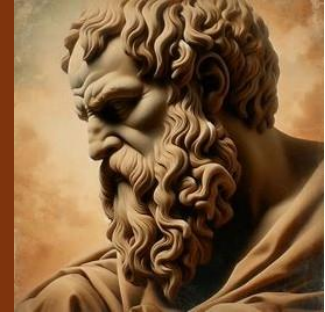
Nesse contexto, o projeto de extensão "Envelhecendo Juntos: Cultivando um Relacionamento Ativo e Saudável ao Longo dos Anos" que foi desenvolvido no Lar São Vicente de Paula, em Passos, Minas Gerais, buscou abordar a importância da interação social e do bem-estar emocional para a qualidade de vida dos idosos propondo atividades como bingo e pintura em tecido, selecionadas para incentivar a interação e o engajamento dos moradores, onde os idosos possam se expressar, fortalecer laços afetivos e estimular suas capacidades cognitivas.

MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto de extensão, desenvolvido por estudantes de medicina da Faculdade Atenas Passos, teve como público alvo o Lar São Vicente de Paula, localizado na cidade de Passos, no estado de Minas Gerais, onde residem permanentemente cerca de noventa (90) idosos de idades variadas. As atividades foram realizadas nos dias 23 de Agosto de 2024 e 30 de Agosto de 2024 e todo o grupo compareceu ao Lar para a execução do projeto.

No primeiro dia foi desenvolvido o bingo buscando a integração da equipe com os idosos. O jogo contava com produtos usados como premiações para os ganhadores do jogo. O método utilizado para essa dinâmica consistiu em buscar uma interação mais participativa por parte dos idosos, uma abordagem mais lúdica, de forma que eles pudessem interagir e participar de forma ativa.

Para a execução do segundo dia de dinâmica, o método utilizado consistiu em desenvolver a atividade de pintura em tecido. Distribuímos toalhinhas com desenhos prontos e feitos a pedido de cada idoso, pinceis e copinhos com tintas para aqueles que quiseram participar da pintura. Por meio da escuta, buscamos conversar e conhecer melhor os residentes, dessa maneira nos foi possibilitado entender a necessidade dos idosos e suas vontades.

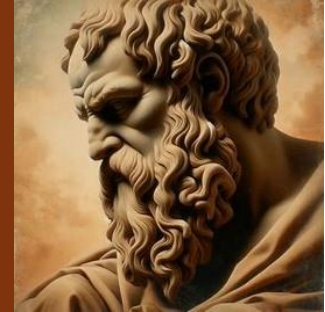


RESULTADO E DISCUSSÃO

Desde 1980 temos acompanhado uma mudança drástica na pirâmide etária brasileira. De acordo com o quantitativo feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de pessoas acima de 65 anos de idade aumentou cerca de 57,4% nos últimos 12 anos. (IBGE, 2022). Essa nova realidade traz desafios diretos à saúde pública, tratando-se de um processo que transpassa o limite institucional, trazendo mudanças biopsicossociais para toda população, afetando a forma que cada indivíduo, subjetivamente, lida com seu processo de envelhecimento (SILVA, FEDOSSE, PASCOTINI, 2018).

Porém, o envelhecimento não é um processo unicamente individual. Atualmente, o modo de percepção dos idosos na sociedade tem sido ambivalente, de um lado vemos estereótipos positivos, contudo, são acompanhados de estereótipos negativos que cada vez mais marginalizam o idoso dentro da sociedade (VIEIRA, LIMA, 2015). No ambiente institucional esses fatos são ainda mais agravados, frequentemente a demanda dessas Instituições apresentam indivíduos com múltiplas fragilidades, dentre elas a incapacidade de subsistência, a falta de apoio familiar e as próprias limitações impostas pela idade. Não obstante, a falta de apoio familiar citada anteriormente como não reforçador do cuidado abre grandes brechas para o desenvolvimento da depressão (CONCEIÇÃO, et al., 2023).

Ademais, ações protecionistas reforçam essa exclusão uma vez que apagam as potencialidades dos idosos. Nesse contexto, a liberdade de escolha se torna mínima, assim como a autonomia que somados podem gradativamente aumentar os quadros de dependência e isolamento social. Esses fatos corroboram para que os indivíduos percam exponencialmente a expectativa em uma vida ativa e de qualidade (SOUZA ET AL., 2011). Portanto, diante desse cenário, a promoção de um envelhecimento saudável e ativo além da diminuição do isolamento social deve ser apontada como uma das principais prioridades para a saúde pública no país (BRASIL, 2012; BRASÍLIA, 2005; OMS, 2015). No Brasil, o Ministério da Saúde procura institucionalmente assegurar o tratamento integral do cuidado ao idoso, propondo ações que visem a manutenção funcional e promoção da autonomia,



todavia, a sociedade tem papel ativo nesse processo (SCLIAR, 2007). Um grande exemplo da sociedade neste processo de integração são os trabalhos de extensão universitária realizados em casas de Longa Permanência, que têm sido uma prática comum em crescente evolução. Este trabalho tem trazido ótimos resultados como mecanismo de socialização dos idosos, além de mecanismo para a superação do preconceito e uma vida mais ativa (LAUERT, SOUZA, 2007). Assim, o projeto “Envelhecendo Juntos: Promovendo um Envelhecimento Ativo e Saudável” buscou superar os desafios citados promovendo o auxílio na integralidade do cuidado à pessoa idosa. Desse modo, através do relato dos idosos podemos ver a influência e a percepção dos idosos no dado trabalho como explicitado pelo agradecimento de Maria, que possui 72 anos que disse durante as atividades:

“Nossa, eu sempre quis pintar mas como eu não enxergo achei que não tinha como, eu estou gostando muito”

(Maria, 72 anos).

Além das palavras de ternura de Fátima, que com 74 anos que disse:

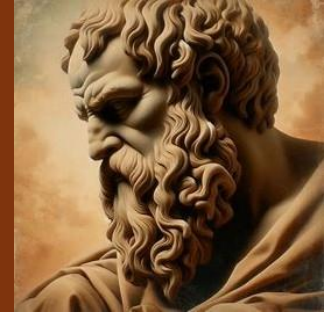
“ Eu te amo”
(Fátima, 74 anos).

Portanto, os resultados obtidos através deste Projeto reiteram a importância dos fatores sociais para o estabelecimento de um envelhecimento saudável e ativo, onde atividades manuais e jogos lúdicos auxiliam na metodologia desse desenvolvimento que deve ter papel ativo da sociedade.

CONCLUSÃO

O projeto realizado foi um importante mecanismo de integração que revelou como o processo de envelhecimento pede por um olhar holístico e voltado para as questões psicológicas e emocionais.

Durante o projeto, as interações realizadas se mostraram benéficas, já que trabalharam o desenvolvimento social e cognitivo dos idosos participantes. Ademais, a interações entre os acadêmicos e os idosos se mostrou terapêutica, uma vez que



os idosos puderam expor seus pensamentos, opiniões, dividir suas histórias de vida. Dessa forma, ao finalizar o Projeto de extensão, pudemos ver a relevância do mesmo dentro da sociedade, já que sua concretização contribuiu para a socialização dos moradores do lar, criando laços e abrindo espaço para novas pesquisas e projetos.



IMAGEM 1: JOGO BINGO

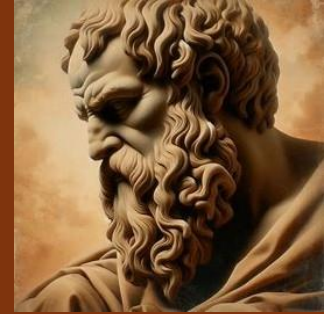


IMAGEM 2: PINTURA EM TECIDO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Informe nacional sobre a implementação na América Latina e Caribe da Declaração de Brasília sobre Envelhecimento**. 2012. Disponível em: <<http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/46849/Brasil.pdf>> Acesso em: 11 nov. 2024.

BRASÍLIA. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Organização Pan-Americana da Saúde, 60.:il. 2005. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 11 nov. 2024.



CARREIRA, L. Prevalência de depressão em idosos institucionalizados. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 268-273, 2011. Disponível em: . Acesso em: 11 nov. 2024.

CONCEIÇÃO J.SOARES, RIBEIRO DOS SANTOS, I.; SILVA VASCONCELOS,, A. F. DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA DISCUSSÃO SOBRE ABANDONO FAMILIAR DE IDOSOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA. **Revista Formadores**, v. 16, n. 3, 2023.

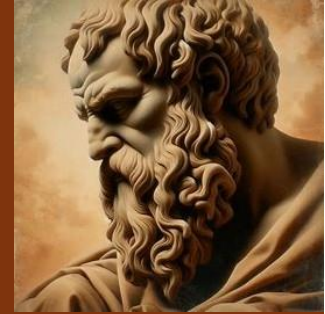
CRUZ, D. T.; CAETANO, V. C.; LEITE, I. C. G. Envelhecimento populacional e bases legais da atenção à saúde do idoso. **Cadernos de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro**, v. 18, n. 4, p. 500-508, 2010. Disponível em: . Acesso em: 11 nov. 2024.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Conheça o Brasil: Pirâmide Etária**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>. Acesso em: 11 nov. 2024.

LAUTERT, L.; SOUZA, L.; HILLESHEIN, E. F. Qualidade de vida e trabalho voluntário em idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 3, p. 665–671, jun. 2011.

OMS-ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf> Acesso em: 11 nov. 2024.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 29–41, jan. 2007.



SILVA, R. S. DA. et al. **Condições de saúde de idosos institucionalizados: contribuições para ação interdisciplinar e promotora de saúde.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 27, n. 2, p. 345–356, abr. 2018.

SOUZA, L. M. DE.; LAUTERT, L.; HILLESHEIN, E. F. Qualidade de vida e trabalho voluntário em idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 3, p. 665–671, jun. 2011.

VIEIRA, Rodrigo de Sena e Silva; LIMA, Marcus Eugênio Oliveira. **Estereótipos sobre os idosos: dissociação entre crenças pessoais e coletivas.** Temas psicol. Ribeirão Preto, v. 23, n. 4, p. 947-958, dez. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2015000400012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 11 nov. 2024. <https://doi.org/10.9788/TP2015.4-11>.