

## PERCEPÇÃO DE SERVIDORES DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO ACERCA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Thalía Natasha Silva Barbalho <sup>1</sup>  
Maria Amélia Pires Soares da Silva <sup>2</sup>  
Dimitri Taurino Guedes <sup>3</sup>

### RESUMO

A sugestão de reflexão sobre envelhecimento saudável é uma abordagem que normalmente desperta diferentes visões, que trazem consigo o que cada um vive, percebe, acredita, reflete e imagina para si e para os outros. Dessa forma, é importante que essas discussões sejam provocadas nos diferentes espaços e idades, visto que o envelhecer é uma parte inevitável da vida e precisa de olhares cada vez mais atentos. Para tanto, representantes do projeto de extensão “Educando para um Envelhecimento Saudável” na cidade de Santa Cruz/RN e desenvolvido no âmbito da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA), campus da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) se reuniram com servidores do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) para discutir sobre o assunto. Participaram do encontro “Café com Prosa” 20 pessoas presencialmente e 2 remotamente, e aconteceu no espaço cultural do próprio IFRN no dia 24 de março deste ano. O momento foi dividido em 3 partes: primeiro cada participante falou sobre o que para ele significa um envelhecimento saudável, depois com as respostas apresentadas discutimos sobre as diferentes perspectivas, e por fim, uma dinâmica de dança das cadeiras com perguntas relativas ao tema foi realizada. Foi possível notar que a maioria das respostas foram direcionadas a terceiros, já idosos, que os servidores expuseram ter admiração e tomar como exemplo para demonstração, e não relativo aos seus próprios processos de envelhecimento. Bem como associarem o processo à dieta saudável, exercícios e carga de trabalho. Por fim, relataram a importância da vivência, sugerindo mais encontros para debater o tema.

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável, Dieta saudável, Carga de trabalho.

### INTRODUÇÃO

A sugestão de reflexão sobre envelhecimento saudável é uma abordagem que normalmente desperta diferentes visões, que trazem consigo o que cada um vive, percebe, acredita, reflete e imagina para si e para os outros. Dessa forma, é importante que essas discussões sejam provocadas em diferentes espaços e com diferentes idades, visto que o envelhecer é uma parte inevitável da vida e precisa de olhares cada vez mais minuciosos, especializados e treinados.

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [thaliabarbalho04@gmail.com](mailto:thaliabarbalho04@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [maria.amelia.123@ufrn.edu.br](mailto:maria.amelia.123@ufrn.edu.br);

<sup>3</sup> Professor orientador: Doutor, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [dtaurino.ufrn@gmail.com](mailto:dtaurino.ufrn@gmail.com);



Para tanto, os principais objetivos da ação sobre a qual o presente trabalho versa foi ter a possibilidade de conversar com pessoas ainda não são consideradas idosas para falar sobre envelhecimento saudável e que fosse de modo livre, dinâmico e participativo, fugindo de respostas que precisem necessariamente se adequar à maioria.

Dessa forma, representantes do projeto de extensão “Educando para um Envelhecimento Saudável” que acontecia na cidade de Santa Cruz/RN e foi desenvolvido na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, campus da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), prepararam um momento com servidores do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) para discutir sobre o assunto. Participaram do encontro “Café com Prosa” 20 pessoas nas modalidades presencial e remoto no dia 24 de março deste ano.

O momento foi dividido em três partes: primeiro cada participante falou sobre o que para ele significa um envelhecimento saudável, depois com as respostas apresentadas discutimos sobre as diferentes perspectivas, e por fim, uma dinâmica de dança das cadeiras com perguntas relativas ao tema foi realizada.

Foi possível notar que a maioria das respostas foram direcionadas a terceiros, já idosos, que os servidores expuseram ter admiração e tomar como exemplo para demonstração e a ser seguido. Para eles, é louvável que os avós ou até mesmo pais já sejam pessoas idosas e continuem trabalhando em afazeres físicos pesados, e apesar de não contarem com certas tecnologias e o cotidiano que a maioria de nós tem, não apresentam doenças que os limite.

Muitas trazem a perspectiva de manter hábitos de vida considerados saudáveis como uma boa alimentação, exercícios físicos de rotina e acesso à espaços culturais, sociais e de saúde.

Poucos trouxeram a reflexão sobre seus próprios processos de envelhecimento e de como alguns desejos ainda fogem ao que à sociedade no geral acredita que uma pessoa idosa possa e queira ter.

Sabendo que ao longo do tempo as perspectivas obre envelhecimento saudável podem sofrer alterações, é importante que hajam discussões sobre o tema, e o envelhecimento saudável hoje assume conceituações que vão muito além do físico, com questões mais sociais, mentais, psicológicas, religiosas e estruturais (VALER et. al. 2015). Todos citaram, dentro das suas especificidades, que para se ter um envelhecimento saudável é interessante que haja equilíbrio em pilares essenciais biopsicossociais, com boa saúde mental, física e psicológica.



Sabe-se que a atenção para as questões de saúde no envelhecimento tem crescido nas últimas décadas em virtude do aumento da longevidade da população mundial, e que nos países periféricos marcados por acentuada pobreza e desigualdades, a busca de qualidade de vida dos idosos cresce como um desafio a partir do qual se poderão considerar os ganhos na expectativa de vida como valiosa conquista humana e social (ARAÚJO et. al. 2019).

Foi notório o envolvimento de todos, inclusive com o pedido de que os alunos pudessem voltar com outras questões a serem discutidas e aprofundadas que tivesse relação com o tema principal. Destaca-se portanto a necessidade de mais trabalhos e ações que ultrapassem os muros das universidades, trazendo a importância do fazer ciência com e para a população, sem permitir que os conhecimentos científicos fiquem ilhados nos âmbitos físicos e científicos da relação docente-discente.

Por fim, destaca-se também o investimento na educação que envolva os princípios ensino-pesquisa-extensão, principalmente em universidades que tenham campus em interiores dos estados, onde normalmente as informações, investimentos e esforços são limitados quando comparados a grandes centros populacionais e universitários.

## **METODOLOGIA**

Os discentes representantes do projeto de extensão “Educando para um Envelhecimento Saudável” que acontecia na cidade de Santa Cruz/RN e foi desenvolvido na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí (FACISA) que é um campus da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) no interior do estado, prepararam um momento com servidores do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) para discutir sobre o assunto “Envelhecimento Saudável”.

O momento que fez parte de um projeto que já acontece continuamente entre os servidores do local e que se chama “Café com Prosa”, contou com a participação de vinte indivíduos que se dividiram entre o formato presencial e remoto no dia 24 de março deste ano. De forma rotineira, todos se reúnem para lanche e interagir, fugindo de alguns padrões impostos por outros locais de trabalho, na perspectiva de desenvolverem um espaço saudável, de boa comunicação, troca de experiências e relaxamento.

Logo após, a discussão iniciou com a apresentação da proposta da atividade e apresentação dos alunos e professor participantes. O encontro foi organizado e dividido em



três partes principais: primeiro cada participante falou sobre o que para ele significa um envelhecimento saudável, depois, com as respostas apresentadas anteriormente, seria possível discutir sobre as diferentes perspectivas mostradas, e por fim, uma dinâmica de dança das cadeiras com perguntas relativas ao tema foi realizada.

No primeiro momento todos ficaram em uma roda de conversa, e os participantes foram orientados a falar livremente sobre qualquer aspecto relacionado ao tema, que realmente fizesse sentido às suas reflexões sobre o envelhecimento saudável. A partir daquele momento eles ficaram livres para expressar o que entendiam, achavam, refletiam, acreditavam e esperavam. Além disso, as formas que eles poderiam utilizar para essas demonstrações também ficaram à disposição da imaginação de cada um.

Já no segundo momento, todas as formas de expressão foram resgatadas e discutidas entre eles e a organização do evento. Foram demonstradas as respostas mais colocadas, os pensamentos e ideias que iam ao encontro e as que iam de encontro às outras, o que era imposto e esperado pela sociedade e o que conseguia ir além dessa perspectiva, o que era colocado para si e o que era colocado para os outros, o que se mostrou ser valorizado e de certa forma como espelho para o que seria considerado um bom envelhecimento saudável de modo geral e também mais específico.

O terceiro momento foi preparado para ser o fechamento da tarde, e pensado para ter um formato que fosse o mais lúdico possível. Dessa forma, foi preparada uma dança das cadeiras com perguntas relativas a mitos, verdades e o que a ciência versa sobre o tema principal envelhecimento saudável.

Assim, quem aceitou participar recebeu as orientações de que uma cadeira a menos para o grupo estava na dinâmica, e que enquanto a música estivesse sendo tocada, eles teriam que andar/dançar ao redor dessas cadeiras com os braços cruzados para trás. Quando a música parasse de tocar, cada um deveria sentar o mais rápido em alguma cadeira. Obviamente uma das pessoas do grupo não conseguiria sentar por causa da cadeira faltando intencionalmente, e essa pessoa teria que tentar responder a uma das perguntas previamente feita e sorteada para o momento, até que um só indivíduo finalizasse na dinâmica.

O formato de lanchar e conversar, sentar e debater o tema de forma livre, numa roda de conversa em que todos podem se observar, e trabalhar questões importantes de modo lúdico com música e movimento foi pensado para que ao menos a maioria dos participantes pudesse sentir um espaço de aceitação de ideias e percepções, sem pressão.



O momento foi finalizado com fotos, agradecimentos e sugestões de abordagem de subtemas a partir do tema principal trabalhado no dia.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os participantes do encontro foram extremamente receptivos e participativos, mostrando real interesse e valorização com o tema que estava sendo abordado e discutido no dia 24 de março de 2022. No geral, não optaram pela exposição de suas percepções em outra forma sem ser pela fala e contação de histórias reais.

Foi possível observar que a maioria das respostas apresentadas falavam sobre terceiros em relação ao envelhecimento saudável. Sempre surgiram histórias de vida dos pais, avós, vizinhos, amigos e conhecidos que já passaram ou estavam passando pela fase considerada de real estabelecimento da vida idosa de um adulto.

Em contrapartida, apenas uma participante se destacou em relação a todo grupo. Apenas ela registrou seus ideais de envelhecimento saudável baseados no que ela estava vivendo, sentindo, preparando e acreditando. Inclusive com aspectos que para muitos, dentro da sociedade em que vivemos, infelizmente não são discutidos ou levados em consideração, como por exemplo cuidados paliativos e escolhas que envolvem vida e morte de cada um dentro de diversos contextos.

Outro aspecto relevante dos diálogos foram as formas relacionadas ao processo de trabalho inerentes aos cidadãos, e como poderiam interferir nesse processo de envelhecimento saudável. Boa parte das falas traziam uma supervalorização do trabalho, que dignifica a vida de alguém e conduz para um envelhecimento de um alguém que viveu e contribuiu para a família, sociedade e cumpriu o seu papel de certa forma.

Os trabalhos mais citados foram os braçais e que normalmente ocorreram no campo, sítio e fazendas, com familiares que inspiram a vivência dos participantes não só no modo trabalhista, mas na perspectiva de exercer trabalhos considerados pesados fisicamente, por muitos anos, e por muitas vezes até os minutos finais da vida.

Pensando dessa maneira eles relacionaram o tipo de trabalho a uma maior expectativa de vida com produtividade e glória, que por mais que pudesse ser cansativo e não ofertasse grandes opções de serviços de saúde, lazer e tecnologias, passavam seus dias com menos estresses, preocupações com perigos como criminalidade mais características de espaços urbanos em relação aos rurais.

Todos citaram, dentro das suas especificidades, que para se ter um envelhecimento saudável é interessante que haja equilíbrio em pilares essenciais biopsicossociais, com boa saúde mental, física e psicológica. Que as pessoas pudessem praticar exercícios físicos com regularidade, disporem de uma alimentação saudável, variada e balanceada, boas condições de moradia, estudo, lazer, saneamento básico, trabalho e relações pessoais e interpessoais.

Percebe-se que discussões como essa precisam ser exploradas em diferentes âmbitos e com pessoas de diferentes faixas etárias, visto que o processo de envelhecimento é vivido a cada instante e por todos os seres vivos. Ao passar do tempo, as perspectivas de envelhecimento e saúde podem sofrer alterações que impactam na sociedade e precisam ser levadas em consideração.

Seguem abaixo as imagens 01 e 02 referentes ao momento que o trabalho versa:



Imagens 01 e 02: Apresentação do momento do encontro durante a roda de conversa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O encontro com os servidores do Instituto Federal do Rio Grande do Norte campus Santa Cruz e discentes da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí ocorreu no dia 24 de março de 2022 com o objetivo principal de discutir o tema “Envelhecimento Saudável” de modo mais lúdico quanto fosse possível.

Participaram do momento 20 pessoas que se fizeram presentes nos formatos presencial online, em três momentos principais: apresentação das perspectivas de cada um, discussão com o grande grupo e colocação da análise levando em consideração aspectos científicos e por fim uma dinâmica para recapitulação do que foi abordado.



Os participantes trouxeram questões relativas a valorização do trabalho para dignificar a vida das pessoas adultas idosas, diferentes visões do que seriam as melhores formas de prolongar a vida, o que poderia ser feito em termos de exercícios, alimentação, lazer e qualidade de vida que pudessem impactar positiva ou negativamente a saúde em relação ao envelhecimento de cada um.

Foi notório o envolvimento de todos, inclusive com o pedido de que os alunos pudessem voltar com outras questões a serem discutidas e aprofundadas que tivesse relação com o tema principal. Destaca-se portanto a necessidade de mais trabalhos e ações que ultrapassem os muros das universidades, trazendo a importância do fazer ciência com e para a população, sem permitir que os conhecimentos científicos fiquem ilhados nos âmbitos físicos e científicos da relação docente-discente.

Por fim, destaca-se também o investimento na educação que envolva os princípios ensino-pesquisa-extensão, principalmente em universidades que tenham campus em interiores dos estados, onde normalmente as informações, investimentos e esforços são limitados quando comparados a grandes centros populacionais e universitários.

## **AGRADECIMENTOS**

É importante agradecer primeiramente à Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí por incentivar que trabalhos como esse aconteçam ao longo do curso. Ao professor responsável por todos os momentos vividos, desenvolvidos e acolhidos pelos alunos, considerando que tudo partiu de um sonho dentro de uma disciplina do curso de fisioterapia e que a partir daí tudo fluiu.

Além do magnífico espaço oferecido e muito bem preparado para o grupo em questão, por toda a equipe do campus do Instituto Federal do Rio Grande do Norte em Santa Cruz, foi de extrema relevância participar de um momento como o mostrado aqui.

Por último mas não menos importante, aos outros participantes discentes do grupo que não puderam se fazer presentes nesse momento tão especial, mas que em outras situações colaboraram para o fortalecimento do desenvolvimento de ações preparadas, pensadas e sonhadas a serem colocadas para a sociedade a qual a Universidade está inserida.

## **REFERÊNCIAS**



VALER E et. al. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 18(4):809-819, 2015.

ARAÚJO L S et. al. Envelhecer com saúde e qualidade de vida. *Revista Temas em Saúde*, João Pessoa, 19(3)2447-2131: 259-272, 2019.

