

SEMANA DA PESSOA IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM MUNICÍPIO DO NORTE DO TOCANTINS.

Adriano Filipe Barreto Grangeiro (1)

(1) Professor da Fundação da Universidade Federal do Tocantins (UFT), Doutorando em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília, e-mail: filipe@uft.edu.br.

Introdução

O envelhecimento faz parte da realidade da maioria das sociedades. O mundo envelheceu. Estima-se para o ano de 2050 que existam cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos e mais no mundo e prevalência delas vivendo em países em desenvolvimento¹, como é o caso do Brasil.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define pessoa idosa como aquela a partir de 60 anos de idade, mas faz uma distinção quanto ao local de residência dos idosos. Este limite é válido para os países em desenvolvimento subindo para 65 anos de idade, quando se trata de países desenvolvidos.² A Política Nacional do Idoso no Artigo 2º considera idoso, para os efeitos desta lei, a pessoa maior de sessenta anos de idade³ e com a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, o estatuto do idoso confere direito assegurado às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.⁴

Dados do Censo 2010 apontam que o Brasil tem 190.755.799 habitantes, dos quais 20.590.599 são considerados pessoas idosas (idade \geq 60 anos) e que a população brasileira cresceu durante a última década 12,3%, a uma taxa média de 1,17% ao ano. Essa população inclui 13,8 milhões de crianças de até quatro anos (3,6%) e 14 milhões de pessoas com mais de 65 (7,4%). A população de pessoas idosas no Estado do Tocantins representa 117.454 (8,7% da população), sendo que o município de Tocantinópolis, situado na região Norte do Tocantins, vivem 2.198 idosos, constituindo 9,8% da população total.⁵

Percebe-se que o município de Tocantinópolis não é diferente dos demais municípios do Brasil, em termos do crescimento acelerado do envelhecimento populacional. Constata-se que é um fato perceptível no mundo e no Brasil é uma realidade inegável.

Dessa forma, tornam-se necessárias profundas e imediatas reformulações nas políticas sociais e de saúde, para que possa absorver ao menos em parte, o impacto da galopante transição demográfica e, só assim, evitar que os anos de vida a mais conquistados sejam sinônimo de acúmulo de incapacidades e dependências, comprometendo, sobremaneira, a qualidade de vida da maioria das pessoas idosas.⁶

No dia 1º de outubro, comemora-se o Dia Nacional do Idoso. Essa data foi instituída no Brasil por meio da Lei 11.433 de 28 de dezembro de 2006. O parágrafo único da referida Lei, relata que é de compromisso dos órgãos públicos promover a realização e divulgação de eventos que valorizem a pessoa idosa na sociedade.⁷ Convém ressaltar, que essa data faz menção ao Dia da aprovação do Estatuto do Idoso, promulgada em 2003, que completou em 01 de outubro de 2017, 14 anos.

Diante do cenário apresentado, este relato teve como objetivo descrever a experiência de uma atividade de extensão, realizada com pessoas idosas da comunidade Tocantinopolina, em alusão ao Dia Nacional da Pessoa Idosa.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva realizado no período de 04 a 06 de outubro de 2016 nos Pioneiros Mirins, em comemoração ao Dia Nacional da Pessoa Idosa celebrado em 01 de outubro.

A ação foi promovida pelo Grupo de Estudos sobre Envelhecimento Humano, discentes e docentes dos Cursos de Educação Física e Pedagogia da Universidade Federal do Tocantins – Câmpus de Tocantinópolis, contou com a parceria da Prefeitura Municipal de Tocantinópolis e o Centro de Ensino Médio Deputado Darcy Marinho com profissionais e discentes dos Cursos Técnico de Enfermagem e Farmácia.

Os critérios de inclusão para participar da Semana da Pessoa Idosa foram: indivíduos da comunidade Tocantinopolina, com idade igual ou superior a 60 anos, do gênero masculino e feminino. Os critérios de exclusão: aqueles que fossem acamados com impossibilidade de se deslocar ao local da ação.

As atividades propostas para a Semana da Pessoa Idosa foram: Lançamento do Projeto de Extensão - Atividade Física e Cognição: Promoção da Saúde do Idoso em Tocantinópolis; verificar os sinais vitais (Pressão Arterial, Frequência Cardíaca, Frequência Respiratória e Temperatura), verificar Peso, Altura e Idade; Calcular Índice de Massa Corporal, definir o estado nutricional da pessoa idosa, Aplicar testes físicos e cognitivos, promover atividades físicas e recreativas, oficinas de memória e leitura, Oficina de Limpeza de Pele, realizar o acompanhamento Farmacoterapêutico e roda de conversa sobre o estatuto do idoso que comemorou 17 anos.

A avaliação da ação foi realizada através de um instrumento próprio sendo aplicado ao final da mesma com todos os participantes. Nele buscou-se verificar os impactos da execução de uma semana voltada para a Pessoa Idosa.

Resultados e Discussão

Participaram da Semana da Pessoa Idosa 150 idosos, do gênero masculino e do gênero feminino, com idade variando de 60 a 85 anos.

A ação foi desenvolvida de forma interdisciplinar com a participação de Docentes e Discentes dos Cursos de Educação Física, Pedagogia vinculados ao Grupo de Estudos em Envelhecimento Humano (PRO-GERO) da UFT – Câmpus Tocantinópolis, Profissionais de áreas distintas vinculados a Prefeitura Municipal de Tocantinópolis: Educação Física, Pedagogia, Fisioterapia, Enfermagem, Assistente Social, Psicólogo, Farmacêutico e Nutricionista; e Docentes e discentes do Cursos Técnico de Farmácia e Enfermagem do Centro de Ensino Médio Deputado Darcy Marinho.

Durante os dias da ação foi possível realizar glicemia em jejum, verificar os sinais vitais (Pressão Arterial, Frequência Cardíaca, Frequência Respiratória e Temperatura), verificar Peso, Altura e idade, Calcular Índice de Massa Corporal, definir o estado nutricional da pessoa idosa, aplicação de testes cognitivos e físicos, participar de oficinas de memória, leitura, limpeza de pele, atividades físicas, atividades recreativas, roda de conversa que abordou questões sobre os direitos das pessoas idosas assegurados no estatuto e fazer acompanhamento Farmacoterapêutico.

Na ocasião, foi realizado o lançamento oficial do Projeto de Extensão da UFT denominado: “Atividade Física e Cognição: Promoção da Saúde do Idoso em Tocantinópolis”, momento em que foi possível refletir sobre o crescimento expressivo do número de idosos na cidade, que tem ocasionado o aumento das Doenças Crônicas não transmissíveis, inatividade física e declínio da função cognitiva neste grupo etário reforçando assim a importância de eventos desta natureza.

Em um relato de experiência que descreve a experiência de uma atividade extensionista, realizada com um grupo de idosos, desenvolvida por acadêmicos dos cursos de Educação Física, Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia da Universidade Estadual em parceria com o município de Guarapuava/PR com atividades de promoção a saúde com início em fevereiro de 2009 e término em dezembro de 2011 os autores concluíram que as pessoas idosas necessitam se envolver com

atividades de grupo, a fim de que facilite a interação uns com os outros e, assim, refletir sobre sua qualidade de vida, entendendo-se como sujeito desse processo e não apenas como receptor das ações em saúde.⁸

Corroborando, Fechaduras et al (2012)⁹ relata que a atividade física, na terceira idade é extremamente importante tanto para funções pulmonares e cardiovasculares, assim como, para manutenção da saúde mental.

Estudos apontam que uma das principais formas de evitar, minimizar e/ou reverter à maioria dos declínios físicos, sociais e psicológicos que, frequentemente, acompanham a pessoa idosa, é atividade física, demonstrando que constantemente associada a melhoras significativas nas condições de saúde, como o controle do estresse, da obesidade, do diabetes, das doenças coronarianas e, principalmente, à melhoria da aptidão funcional da pessoa idosa.^{10,11}

Em uma oficina de Educação em Saúde voltada para a Promoção da Saúde da Pessoa Idosa no Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI) da Universidade Federal de Pernambuco no ano de 2013, os autores concluíram que trabalhar a temática do envelhecimento com pessoas idosas no NAI direcionaram para questões engrandecedoras, em que os mesmos evidenciaram seus preconceitos, opiniões e medos, permitindo assim reflexões sobre as atividades no processo de prevenção de agravos na velhice e promoção da saúde.¹²

Portanto, os programas desenvolvidos pelas universidades aos velhos surgem como uma medida eficaz, no sentido em que oferecem oportunidade de retorno ao convívio e de participação na sociedade.¹³

Conclusões

Medidas profiláticas adotadas por meio de ação dessa magnitude, favoreceram o bem-estar físico, psicológico, social e educacional da população idosa Tocantinopolina com vistas a promover manutenção da qualidade de vida e longevidade avançada.

Assim, para que as pessoas idosas envelheçam com dignidade, surge a necessidade de pensarmos em ações que vislumbrem a formulação e implantação de Políticas Públicas de Saúde e Educação, ou seja, é necessário avaliar, planejar e tomar medidas objetivas para prever recursos aos cuidados que demanda a crescente população de pessoas idosas de Tocantinópolis no Tocantins com abordagem interdisciplinar.

Referências bibliográficas

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da Pessoa Idosa. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2007. Disponível em <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abca19.pdf>. Acesso em: 10 jul.2016.
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Geneva; 2009. Disponível em: <http://www.who.int/en>. Acesso em 10 jul.2016.
3. Brasil. Política Nacional do Idoso. Portaria nº 1.395, de 09 de dezembro de 1999. Brasília: Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 13 dez.1999. Seção 1, p. 20-24.
4. Brasil. Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências [Internet] Brasília; 2003. Acesso em 17 de Junho de 2016. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em 10 jul.2016.
5. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo demográfico 2010**: resultados da amostra das características da população. Disponível em: <http://www.cidades.ibge.gov.br>. Acesso em: 10 jul. 2016.
6. Papaléo netto, M. Processo de Envelhecimento e Longevidade. In: PAPANÉO NETTO, M. **Tratado de gerontologia**. 2a. ed., rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2007. Cap.1.
7. Brasil. Lei n.11.433, de 28 de dezembro de 2006. Dispõe sobre o Dia Nacional do Idoso. Brasília; 2006. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111433.htm. Acesso em 11 jul.2016.
8. Pilger C, et al. Atividades de promoção à saúde para um grupo de idosos: um relato de experiência. **Revista de enfermagem e atenção à saúde**[Online]. 2015; 4(2):93-99. Disponível em <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/view/340>. Acesso em: 01 jul.2017.
9. Fechaduras, RR, et al. Efeitos do Treinamento aeróbio e resistido nas respostas cardiovasculares de Idosos Ativos. *Fisioterapia em Movimento*. 2012; 25(3); 541-550.
10. Bocalini DS, Santos L dos, Serra AJ. Physical exercise improves the functional capacity and quality of life in patients with heart failure. **Clinics**. 2008;63(4): 437-442.
11. Santos K, Koszuosky R, Dias-da-costa J, Pattussi M. Fatores associados com a incapacidade funcional em idosos do Município de Guatambu, Santa Catarina, Brasil. **Cad Saúde Pública**. 2007; 23(11): 2781-2788.
12. Cabral JR, Alencar DL, Vieira JCM, Cabral LR, Ramos VP, Vasconcelos EMR. Oficinas de educação em saúde com idosos. **Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde**. 2015; 1(2):71-75. DOI: <http://www.dx.doi.org/10.5935/2446-5682.20150011>. Acesso em: 20 jul.2017.

13. Osório NB, Sousa DM, Neto LSN. Universidade da Maturidade: ressignificando vidas. **VI Jornada Internacional de Políticas Públicas**. Disponível em <http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2013/JornadaEixo2013/anais-eixo8-direitosepoliticaspUBLICAS/universidadedamaturidade-ressignificandovidas.pdf>, 2013. Acesso em: 20 jul.2017