

PROJETO DE EXTENSÃO: DESENVOLVENDO SAÚDE E BEM ESTAR NA TERCEIRA IDADE NO MUNICÍPIO DE CURRAIS NOVOS/RN – RELATO DE EXPERIÊNCIA

CRUZ, C.B.; MEDEIROS, M.P.; LUCAS, G.K.S.; MACEDO, K.C.; AZEVEDO FILHO, F.M.

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte,
cristiane.cruz@ifrn.edu.br; mimedeiros@hotmail.com; greyce23lully@gmail.com; katycristina-2@hotmail.com; medeiros.filho@ifrn.edu.br

INTRODUÇÃO

O aumento do número de idosos no Brasil retrata a tendência de envelhecimento da população, conforme registra os dados do último censo do IBGE. Em 2010, esse número era de 23,5 milhões de pessoas com mais de 60 anos. No Brasil, esse processo de envelhecimento vem ocorrendo em alta velocidade. Com isso, as políticas públicas existentes não conseguem adaptar-se adequadamente de forma a gerar qualidade de vida ou atender a população idosa, grupo populacional mais vulnerável e que mais utiliza o sistema de saúde. (IBGE, 2010; ALVES et al., 2016).

Um programa de atividades físicas bem estruturadas pode gerar inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos, ajudando-os na manutenção ou melhorias de suas capacidades físicas, bem como do seu estado nutricional. Segundo Alencar na terceira idade ocorre uma diminuição do peso e da estatura; redução de tecido magro, principalmente de células musculares metabolicamente ativas; perda de massa óssea; aumento da gordura corporal; diminuição da massa livre de gordura e seus principais componentes (mineral, água, proteína e potássio). Dessa forma, é de extrema importância para o idoso uma alimentação balanceada em minerais e vitaminas e constantes atividades. Sugere-se a prática de 90 a 150 minutos semanalmente de atividades físicas regulares. (2011, 2000 apud Alencar et al., 2015).

O município de Currais Novos, localizado no Seridó potiguar apresenta cerca de 46 mil habitantes, e é regionalmente famoso por apresentar uma parcela significativa de idosos que praticam algumas atividades físicas, como, por exemplo, a caminhada nas vias urbanas da cidade. Mas apesar deste fato, o número de idosos sedentários e nos abrigos do município ainda é

relativamente grande. Este fator por sua vez, caracteriza um preocupante problema quanto à saúde desses idosos a curto, médio e longo prazo.

Portanto, tendo em vista a atual situação, surge a necessidade de uma ação direta para com esse grupo social. E é nesse cenário deficiente que o IFRN Campus Currais Novos apresenta uma intervenção, esta, através de um grupo de servidores e discentes capacitados, comprometidos em contribuir para uma melhor qualidade de vida desses idosos. Enfatizando tanto a importância de atividades físicas como também uma corresponsabilidade no que se refere a uma alimentação saudável.

O projeto visa beneficiar cerca de 250 idosos da cidade, sendo cerca de 200 que frequentam o Centro de Convivência de Idosos (CCI) e cerca de 50 que moram no Abrigo Paulo Herôncio. O projeto é importante por fazer parte de ações e metas do governo para as Metas do próximo milênio que incluem saúde e educação à população idosa. Os alunos também são beneficiados por tratar-se de uma atividade que causa a troca de experiências entre os jovens e os idosos que se beneficiam mutuamente, pois faz com que os idosos possam sentir-se menos sozinhos, principalmente no abrigo onde o abandono é um dos motivos de tristeza e este contato faz com que os jovens possam refletir quanto à importância da colaboração e cooperação para com o idoso. O contato além de ser motivador pode ajudar na qualidade de saúde mental já que promova a interação e possa ajudar na memória, já que muitos gostam de contar sua história.

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento populacional é um processo natural e manifestam-se por um declínio das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo, não se conseguindo definir um ponto exato de transição, como nas demais fases (GUCCIONE, 2002).

No século XX principalmente após a década de 50, houve uma mudança na pirâmide etária mundial. O processo de envelhecimento, que antes era restrito aos países desenvolvidos, está acontecendo nos países em desenvolvimento e de modo mais rápido (CAROMANO, 2006)

No Brasil e em outros países em desenvolvimento, esse processo foi rápido e desvinculado de uma política social favorável, sem melhora concomitante na qualidade de vida da população idosa (CARVALHO; GARCIA, 2003). A cada ano, 650 mil novos idosos são incorporados à população, e a maior parte apresenta doenças crônicas não transmissíveis e limitações funcionais (VERAS 2007).

Segundo a projeção estatística da organização mundial da saúde, entre 1950 e 2025, a população de idoso crescerá dezesseis vezes contra cinco da população total. A proporção de idosos passará de 7,5% em 1991 para cerca de 15% em 2025, que é a mesma proporção dos países europeus. Com este aumento o Brasil estará, em termos absolutos, com a sexta população de idoso do mundo.

METODOLOGIA

O projeto está em funcionamento desde junho e muitos foram os desafios até o momento. Os procedimentos metodológicos estão sendo desde a realização de palestras e oficinas tanto para os idosos quanto para os cuidadores, como também na movimentação do idoso por parte do cuidador; quanto a higiene e limpeza; prevenção de quedas; boas práticas na manipulação de alimentos; na administração de medicamentos que ocorrerão nos próximos meses até nas atividades físicas, dança e jogos intelectivos. Os profissionais de educação física estão trabalhando com a prática de exercícios físicos tendo como foco o fortalecimento muscular do idoso, para desenvolver as capacidades coordenativas melhorando a postura e o equilíbrio contribuindo na prevenção de quedas; atividades como alongamento; atividades lúdicas com dança e jogos recreativos; trabalhar a psicomotricidade fina.



Figura 1 Prof. Medeiros fazendo hidrogenástica com idosas do CCI



Figura 2 Realização de Consultas Médicas feitas pelas equipes de saúde do bairro no CCI

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um dos resultados alcançados foi à satisfação em ver os idosos que participaram das ações felizes e com o aumento no número deles a cada ação realizada. Espera-se que com este projeto os idosos possam melhorar sua qualidade de vida através de uma postura adequada; melhor higienização daqueles com problemas de locomoção; melhoria na saúde e no bem-estar; melhor capacitação dos cuidadores e funcionários do Centro de Convivência de Idosos (CCI) e do Abrigo Monsenhor Paulo Herônimo. A disseminação desses resultados será feita através da participação do Coordenador, de um membro da equipe e discentes em evento de nível institucional e demais eventos internos; regional ou nacional, na apresentação do trabalho com os resultados alcançados no projeto; e publicação em periódicos especializados ou artigo em revista.



Figura 3 Estagiária Katiana faz momento de Dança com idosas do CCI

CONCLUSÃO

O projeto tem gerado bons frutos, pois conseguimos a participação tanto da equipe de saúde escolar que compõe o projeto quanto das equipes de saúde dos bairros próximos ao Centro de Convivência de Idosos. Foram atendidos cerca de 50 idosos e feitos exames de glicemia e pressão bem como encaminhamentos para exames mais detalhados como eletrocardiograma. Com a comemoração do dia do idoso no final do mês de setembro, foi realizado novamente na piscina do instituto no dia 27 de do mesmo mês e a participação dos componentes do projeto no jantar promovido pelo abrigo de idosos.

As próximas ações serão constará com a presença do nutricionista da escola, para realização de capacitação neste centro de convivência de idosos e no abrigo; com cursos de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos no Centro de Convivência e no Abrigo; Curso de Capacitação em Higiene e limpeza, dado pela equipe médica e de enfermagem do Instituto. Acreditamos que o

projeto contribuirá para melhoria do bem-estar dos idosos, com ações diversificadas e a possibilidade de realização de atividades físicas que muitos não tinham a oportunidade.

As equipes de estudantes de fisioterapia também contribuiram com a primeira visita ao abrigo, realizando pequenas intervenções: como pedir aos idosos que ao levantarem eles possam fazer caminhadas curtas. Acreditamos que conseguiremos na cidade, algum profissional de fisioterapia que possa dar assistência ao abrigo fazendo algumas visitas pelo menos até o final do ano, período que o projeto encerra já que os alunos não poderão mais vir. As ações irão transcorrer tanto no centro de idosos quanto no abrigo e os resultados qualitativos estão chegando, já que temos o depoimento das pessoas que participaram agradecendo os momentos. O gráfico 1 mostra a participação dos idosos nas primeiras atividades do projeto.

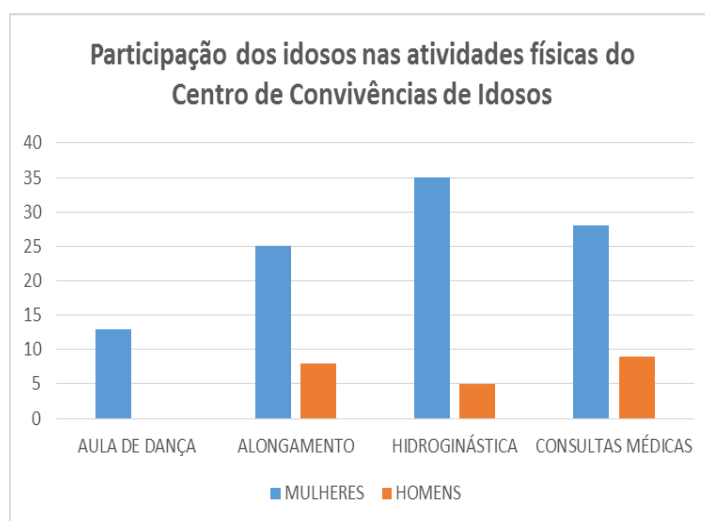


Gráfico 1: Quantidade de idosos que participaram das atividades físicas.

O gráfico acima exemplifica o número de participantes nas atividades propostas no abrigo e notamos que as maiorias das mulheres gostaram de participar das atividades físicas. Os homens que frequentam o CCI geralmente ficam nas mesas de sinuca jogando dominó e não se interessaram muito em participar do projeto no início. O crescimento de participação é visto na tabela a partir das aulas de hidroginástica que geralmente estão fazendo um diferencial para os idosos do projeto. Na aula de dança proposta pela estagiária Katiana, com apenas 13 mulheres das 35 pessoas que estavam presentes no CCI participaram e as outras pessoas apenas observaram. Ao passo que o projeto foi acontecendo tivemos aí a participação de 8 homens na atividade de alongamento e 25 mulheres com a professora Flávia. O segundo dia de hidroginástica foi de grande participação dos idosos: 35 mulheres e 5 homens vieram à escola, entretanto os homens não quiseram entrar na piscina. O projeto tem sido bem aceito e verificamos que os idosos ficaram muito satisfeitos. As

consultas e encaminhamento dos exames tiveram por objetivo verificar as condições físicas dos idosos e duas equipes médicas dos dois postos de saúde da cidade foram convidadas a fazer esta ação do projeto. Ao total foram consultadas 37 pessoas: 28 mulheres e 9 homens. Os idosos foram orientados a fazer os exames para obter um atestado médico na participação das ações do projeto. A próxima ação é a checagem destes exames com nova consulta médica.

Acreditamos que teremos mais resultados significativos ao final do ano. O projeto apresenta ações de 1 a 2 vezes por semana a partir do mês de outubro e certamente os resultados serão mais consistentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, M.S.S. et al. **PERDAS DE MASSA MUSCULAR E ADIPOSITIVA APÓS INSTITUCIONALIZAÇÃO: ATENÇÃO AOS MAIS IDOSOS**. Geriatr Gerontol Aging, Vol. 9, Num. 4, 2015. Disponível em: < www.ggaging.com/export-pdf/44/v9n4a05.pdf>. Acesso em: 4 Ago 2017.

ALVES, D.S.B. et al. **Caracterização do envelhecimento populacional no município do Rio de Janeiro: contribuições para políticas públicas sustentáveis**. Cad. Saúde Colet. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v24n1/1414-462X-cadsc-1414-462X201600010272.pdf>>. Acesso em: 6 Ago 2017.

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, Dep. de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2006IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2010. Disponível em: <<http://censo2010.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 4 jun 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Cidades. Disponível em: <<http://www.cidades.ibge.gov.br>>. Acesso em: 6 ago 2017.