

AUTOESTIMA COMO QUALIDADE POTENCIALIZADORA DE UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Júlia Karoline Duarte De Amorim (1); Núbia Maria Figueiredo Dantas (2); Danielly Barbosa Rodrigues (3); Kennia Sibelly Marques De Abrantes (4).

¹ *Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande. julia_karoline_amorim@hotmail.com*

² *Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande. nubiamaria@hotmail.com*

³ *Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande. danielly.barbosa.5688@gmail.com*

⁴ *Professora Doutora do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande – kenniaabrantess@bol.com.br*

INTRODUÇÃO

O envelhecimento constitui-se enquanto processo intrínseco ao desenvolvimento humano e é marcado por modificações nas dimensões físicas, biológicas, psicológicas e sociais associadas a cabelos esbranquiçados, perda de cabelos, limitações na capacidade funcional. ^(1,2)

A população mundial vem apresentando um aumento considerável no número de idosos. ⁽³⁾ As alterações apresentadas pelos mesmos confrontam-se com uma sociedade geralmente discriminatória e que têm estes como seres impotentes, incapacitados e sem atração, fato que reflete sobre a qualidade de vida dos idosos. ⁽²⁾

Assim, torna-se de extrema importância a implementação de ações estratégicas, pelos profissionais e acadêmicos da área de saúde, que venham a melhorar a qualidade de vida dos idosos. ⁽¹⁾ Nesse sentido, as ações educativas desenvolvidas com grupos de idosos tornam-se uma estratégia para o conhecimento de como eles lidam com o processo de envelhecimento.

A educação em saúde constitui-se enquanto um agregado de saberes e práticas voltadas para promover saúde e prevenir patologias, sendo um meio pelo qual o conhecimento científico na área da saúde que é adquirido no âmbito universitário alcance a população. ⁽⁴⁾

Grande parte dos idosos rejeita o processo de envelhecimento, em decorrência da imagem que fazem de si mesmo, e acabam por desenvolver sentimentos de desvalorização para consigo mesmo, além de uma reduzida autoestima e diminuição do otimismo. ⁽²⁾ A autoestima diz respeito a um sentimento em que o indivíduo desenvolve apreço, valorização, confiança diante de si mesmo.

(2) Ela está relacionada ao convívio estabelecido pelo indivíduo socialmente e com seus familiares, a presença de doenças físicas ou psicológicas, sendo um importante fator contribuinte para o bem-estar psicológico do indivíduo e satisfação com a vida. (5)

Diante disso, ressalta-se a relevância em promover educação em saúde para os idosos, de forma a fazer com que eles tenham o conhecimento acerca de todos os aspectos relacionados ao envelhecer, esclareçam suas dúvidas e lidem de forma mais harmoniosa com todo o processo de envelhecimento.

Considerando a importância de propiciar ações educativas voltadas a idosos beneficiados por um programa habitacional no Alto Sertão da Paraíba é que um grupo da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) constituído por docentes e acadêmicos do curso de graduação em Enfermagem está a desenvolver o projeto de extensão intitulado “Educação em Saúde: promovendo envelhecimento ativo e saudável entre idosos beneficiados por um programa habitacional”.

Assim, dada a relevância em promover um envelhecimento ativo e saudável, visando autoconhecimento e autocuidado entre idosos, bem como fortalecimento da autonomia e prevenção de doenças e acidentes, e na perspectiva de indicar a relação entre os três pilares constituintes da universidade, ensino, pesquisa e extensão, o objetivo deste trabalho é relatar à experiência de acadêmicas durante a realização de uma intervenção direcionada a discussão sobre a autoestima em idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência construído a partir da vivência com idosos participantes do projeto “Educação em Saúde: promovendo o envelhecimento ativo e saudável entre idosos beneficiados por um programa habitacional” de uma universidade federal do alto sertão paraibano durante a realização de uma intervenção voltada a observar a autoestima apresentada pelos idosos e discutir com eles acerca do tema. Esta ação se deu no mês de julho do presente ano, primeiro ano em que o projeto é desenvolvido.

Participaram da ação cerca de 17 idosos e três discentes. Antes de executar a ação, foram realizadas reuniões com o intuito de discutir acerca do tema que seria apresentado aos idosos. O espaço físico utilizado para o desenvolvimento da atividade em questão foi o centro de vivência do próprio condomínio do programa habitacional, o qual apresenta um salão bem espaçoso favorável para a atividade. A ação em questão foi desenvolvida em um dia de segunda-feira no período da

tarde e neste dia, as três acadêmicas levaram projetor, computador portátil e brindes, Além disso, as acadêmicas encarregaram-se de levar um cabeleireiro disposto a realizar ações voluntárias de beleza para os idosos.

Optou-se por realizar a exposição do tema “Autoestima na terceira idade”, sempre buscando o conhecimento apresentado por eles acerca do tema e como eles encontravam-se quanto à sua autoestima naquele momento, seguido de entrega dos brindes e logo após realização das ações de beleza.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade de extensão voltada a discutir o tema “Autoestima na terceira idade” iniciou-se quando a equipe do projeto visitou todos os idosos em suas respectivas casas objetivando convidá-los a participar da ação que aconteceu no centro de vivência do próprio condomínio vinculado a um programa habitacional, explicando qual o tema a ser abordado, de forma a incitar a participação dos mesmos.

Para a realização da intervenção, por meio da dinâmica de grupo, foram utilizadas caixas pequenas, onde em seu interior havia um espelho e em suas tampas havia a seguinte frase: “Dentro desta caixa, existe algo muito especial, único e valioso. Cuide com carinho!”.

A dinâmica de grupo é um eficiente instrumento utilizado para o processo de ensino-aprendizagem, pois permite aos sujeitos envolvidos vivenciarem experiências significativas tanto no âmbito pessoal como interpessoal.⁽⁶⁾ Isso corrobora com o que foi encontrado durante a realização da intervenção do projeto, em que pode-se perceber que a dinâmica possibilitou uma maior aproximação entre os idosos, fazendo com que estes se sentissem mais confiantes e confortáveis para relatar seus conhecimentos e para esclarecerem dúvidas.

Quando todos os idosos estavam reunidos no centro de vivência, as acadêmicas iniciaram a apresentação a partir da seguinte pergunta: “O que é autoestima para vocês?”, de forma a obter o conhecimento que eles apresentavam acerca do tema e objetivando iniciar a discussão com os idosos. À medida que a equipe do projeto explanava o tema, os idosos participavam trazendo suas vivências pessoais. Para a explanação do tema, as discentes construíram apresentação em slides, os quais continham pontos relevantes acerca do tema além de imagens.

Em um determinado momento, as discentes fizeram o seguinte questionamento: “Como você classifica a sua autoestima? Alta ou baixa?”. Alguns responderam que estavam com a

autoestima elevada, enquanto os outros disseram estar com a autoestima reduzida. Ao serem questionados quanto ao por que estavam com uma baixa autoestima eles apresentaram como motivos: a aposentadoria, a ausência ou redução das visitas por parte dos familiares, limitações físicas, dificuldade para relacionar-se, doenças crônicas e o fato de ser idoso.

A aposentadoria culmina, geralmente, com o término das atividades profissionais desenvolvidas pelos idosos, o que pode desencadear descontentamento, sensação de menor atuação social, bem como preocupações com a renda. Em decorrência também da aposentadoria, há, geralmente, um isolamento por parte dos idosos e um preconceito social, fato que dificulta as relações que estes estabelecem com outros indivíduos. As limitações físicas apresentadas pelos idosos em decorrência do processo de envelhecimento associado a uma ausência na prática de exercícios físicos diminuem as chances de os idosos realizarem passeios e caminhadas em decorrência, principalmente, da sensação de insegurança que eles apresentam o que influencia em uma redução na autoestima destes idosos. A probabilidade no desenvolvimento de um envelhecimento ativo e saudável é amplificada quando há a oportunidade de os idosos realizarem caminhadas, passeios e exercícios físicos. ⁽¹⁾

A equipe do projeto evidenciou as conseqüências decorrentes de uma baixa autoestima apresentada pelos idosos, como o desenvolvimento de problemas psicológicos (depressão, por exemplo), isolamento, distúrbios alimentares, autodesvalorização, agravamento das doenças presentes, dentre outros. Foi ainda salientado pelas discentes a importância de lidar bem com o processo de envelhecimento de maneira a vê-lo como algo inerente ao processo de desenvolvimento humano e como uma fase da vida oportuna e que pode ser promissora a depender da forma como é enfrentada e o fato de lidar de forma satisfatória com o envelhecer está associado à presença de uma autoestima sempre elevada e concomitante fortalecimento da autoconfiança, apresentação de uma adequada saúde mental, bem-estar e qualidade de vida. Além disso, as acadêmicas enfatizaram a importância de os idosos não observarem o envelhecimento como um estágio final da vida, mas como um privilégio em estar vivenciando tantas experiências, e realizarem planejamentos para o futuro de forma otimista sempre buscando a realização de seus sonhos.

A prática de atividades físicas, a participação em rodas de conversa, a realização de passeios, o estabelecimento de relações estáveis com outros indivíduos, a idealização de projetos de vida foram algumas propostas dadas pelas discentes aos idosos para que eles apresentassem uma ampliação na autoestima.

Após a discussão do tema junto aos idosos, as discentes entregaram os brindes (caixas com espelho em seu interior) e observou-se a reação deles ao abrirem as caixas. Notou-se que os idosos que relataram estar com uma baixa autoestima negaram suas próprias imagens e proferiram frases como: “Não gosto do que vejo. Que coisa feia”. O fato de não estarem satisfeitos com a autoimagem reflete diretamente na qualidade de vida destes idosos, nas ações de autocuidado, no estabelecimento de relações, na manutenção de uma vida ativa e saudável, refletindo, portanto, em sua autoestima.⁽¹⁾

Após o momento de entrega das caixas, foram realizadas as ações de beleza para os idosos tanto pelo cabeleireiro que as discentes encarregaram-se de levá-lo, quanto pelas próprias acadêmicas. As ações de beleza consistiram em cortes de cabelo realizados pelo profissional cabeleireiro voluntário, bem como limpeza e corte das unhas dos idosos pelas discentes.

Durante e após a promoção destas ações, foi notória e também relatada à evolução do nível de autoestima apresentado por alguns idosos, o que evidencia que o cuidado com o corpo também é um fator que influencia a autoestima apresentada por eles.

A ação foi enriquecedora para a formação acadêmica e pessoal das discentes por ter permitido o compartilhamento de experiências e conhecimento acerca do processo de envelhecimento e de como os idosos lidam com esse processo. Observou-se a importância que há em obter o conhecimento prévio dos idosos e suas principais dúvidas para potencializar a discussão. Os grupos de discussão são instrumentos que permitem evidenciar e fortalecer as habilidades apresentadas pelos sujeitos envolvidos, ajudando os idosos a planejar e concretizar projetos, impactando de forma indireta no aumento da autoestima destes, fato observado com o desenvolvimento da atividade relatada no trabalho em questão.⁽¹⁾

O desenvolvimento da ação “Autoestima na terceira idade” vinculada ao projeto de extensão “Educação em Saúde: promovendo o envelhecimento ativo e saudável entre idosos beneficiados por um programa habitacional” permitiu às acadêmicas também observarem as principais carências, angústias e dificuldades apresentadas pelos indivíduos no decorrer do processo de envelhecimento, que atuam como fatores desfavoráveis à autoestima destes e que podem ser reduzidos ou cessados pela atuação da equipe de enfermagem através de atividades como esta.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento do projeto como um todo e em especial desta ação contribuiu para a formação acadêmica e pessoal das discentes envolvidas, permitindo a estas apresentarem uma reflexão crítica acerca do processo de envelhecimento e da importância da manutenção de uma boa autoestima durante esse processo, ajudando, portanto, na construção de enfermeiras mais conscientes e humanizadas.

Portanto, observa-se a importância na realização de mais intervenções como esta que tenham por objetivo afirmar as potencialidades dos idosos de forma a aumentar a motivação e, conseqüentemente, a autoestima apresentada por eles.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Tavares DMS, Matias TGC, Ferreira PCS, Pegorari MS, Nascimento JS, Paiva MM. Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2016 Nov [acesso em 2017 set 8]; 21(11): 3557-3564. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016001103557&script=sci_abstract&tlng=pt
- 2- Chaim J, Izzo H, Sera CTN. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. O mundo da saúde [Internet]. 2009 [acesso em 2017 set 8]; 33(2): 175-181. Disponível em: https://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/67/175a181.pdf
- 3- Meurer ST, Borges LJ, Benedetti TRB, Mazo GZ. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. Rev. Bras. Ciênc. Esporte [Internet]. 2012 Set [acesso em 2017 set 8]; 34(3): 683-695. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892012000300011&script=sci_abstract&tlng=pt
- 4- Alves VS. Um modelo de educação em saúde para o Programa Saúde da Família: pela integralidade da atenção e reorientação do modelo assistencial. Interface (Botucatu) [Internet]. 2005 Fev [acesso em 2017 set 8]; 9(16): 39-52. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832005000100004&script=sci_abstract&tlng=pt
- 5- Antunes G, Mazo GZ, Balbé GP. Relação da autoestima entre a percepção de saúde e aspectos sociodemográficos de idosos praticantes de exercício físico. Rev. educ. fís. UEM [Internet]. 2011 Dez [acesso em 2017 set 8]; 22(4): 583-589. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832011000400009
- 6- Alberti TF, Abegg I, Costa MRJ, Tilton M. Dinâmicas de grupo orientadas pelas atividades de estudo: desenvolvimento de habilidades e competências na educação profissional. Rev. Bras. Estud. Pedagog. [Internet]. 2014 maio/ago [acesso em 2017 set 8]; 95(240): 346-362. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2176-66812014000200006&script=sci_abstract&tlng=pt