

AUTOESTIMA DOS IDOSOS: ATIVIDADES REALIZADAS NO CENCAPI CAMETÁ/PA

Gleicilene Ferreira Monteiro – UFPA/DIE/GESAT¹

INTRODUÇÃO

A população brasileira de idosos está em constante crescimento, estima-se que teremos um “Brasil mais velho” segundo uma pesquisa publicada na “agencia notícias IBGE”, “o número de idosos cresceu 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017” (IBGE 2018).

A gerente da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio - PNAD contínua, Maria Lúcia Vieira explica que esse processo é recorrente a vários fatores como a melhoria de vida das pessoas, que passaram não só a viver mais como a viver melhor, outro fator determinante foi o fato de casais optarem por terem menos filhos, tendo um público menor de pessoas mais novas.

“Não só no Brasil, mas no mundo todo vem se observando essa tendência de envelhecimento da população nos últimos anos. Ela decorre tanto do aumento da expectativa de vida pela melhoria nas condições de saúde quanto pela questão da taxa de fecundidade, pois o número médio de filhos por mulher vem caindo. Esse é um fenômeno mundial, não só no Brasil. Aqui demorou até mais que no resto do mundo para acontecer” (IBGE 2018).

Pois bem, o envelhecimento é um processo natural de todo o ser humano ocorrendo de forma lenta e gradativa, provocando alterações físicas, comportamentais, sociais e de saúde. Piraí (2007), relata algumas dessas consequências relacionado ao processo do envelhecimento humano.

as principais consequências do processo de envelhecimento para a aptidão física são: a perda da massa muscular; a desmineralização óssea, a redução da capacidade cardiorrespiratória; a redução da flexibilidade articular e a redução do equilíbrio PIRAÍ (2007, p. 122-123).

Somados a isso, em alguns casos, idosos são abandonados pela família, são

¹ Gleicilene Ferreira Monteiro – graduanda do curso de Ciências Naturais, bolsista de Divisão de Inclusão Educacional – DIE e pesquisadora do Grupo de Estudos Surdos na Amazônia Tocantina – GESAT. lenemonteiro1996@gmail.com.

descriminalizados pela sociedade, Siviero (et. al, 2011) destaca que essas situações são recorrentes ao modo de como a sociedade ver o idoso “a sociedade considera o idoso pouco importante, segundo estes, ser velho significa ser incapaz” Siviero; Neto; Domingues (2012, p. 15. Apud Lorda e Sanchez (2001)).

Tais representações podem provocar um sentimento de tristeza e incapacidade nos idosos, afetando sua autoestima. “A autoestima corresponde à valoração intrínseca que o indivíduo faz de si mesmo em diferentes situações e eventos da vida a partir de um determinado conjunto de valores eleitos por ele como positivos ou negativos” Schultheisz; Aprile (2013, p.36).

Por isso, faz-se necessário o desenvolvimento de ações que promova aos idosos o bem-estar de maneira que os incentive à autovalorização, pois se o idoso estiver com a autoestima elevada, conseqüentemente isso irá refletir na sua qualidade de vida, pois pra Schultheisz; Aprile (2013) a autoestima também está relacionada a saúde “A autoestima também é considerada um importante indicador da saúde mental por interferir nas condições afetivas, sociais e psicológicas dos indivíduos. Interfere, portanto, na saúde, no bem estar e na qualidade de vida da população em geral” Schultheisz; Aprile (2013, p.37).

A política nacional do idoso em seu capítulo I, artigo 1º “A política nacional do idoso tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”. Com esse intuito o Centro de Atendimento ao Idoso – CENCAPI no município de Cametá-Pá, é um espaço coletivo para o desenvolvimento de pessoas que se encontram com a baixa autoestima, visando o desenvolvimento do mesmo para se sentir bem diante da sociedade em que vive.

Assim, esse trabalho tem como objetivo avaliar como essas atividades desenvolvidas no CENCAPI junto com o “dia de beleza” contribui para a autoestima dos idosos atendidos pelo Centro no Município de Cametá.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O procedimento metodológico utilizado no desenvolvimento da pesquisa se caracterizou em um relato de experiência. Para Cavalcante e Lima (2012, p. 96) o relato de experiência “é uma ferramenta da pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica”.

Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com os idosos atendidos pelo

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

CENCAPI, com o objetivo de fazer um levantamento sobre a contribuição das atividades desenvolvidas no centro para seu bem-estar e melhor condição de vida e posteriormente a prática de cuidados com o corpo. Para Triviños (1987, p. 146) “a entrevista semi-estruturada tem como característica questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa”.

Assim, o relato é feito de modo contextualizado, com objetividade e aporte teórico.

DESENVOLVIMENTO

O CENCAPI funciona com reuniões diárias pela manhã, para o desenvolvimento de atividades regulares de Ioga, exercício físico/caminhada, aulas de alfabetização/MOVA, passeios, oficinas, palestras, rodas de conversa e ainda o projeto de “sala de cinema”, em parceria com a Universidade Federal do Para (UFPA); há também hidroginástica, transporte e lanche para apresentação do teatro “mundo da imaginação”, que são encenados pelos próprios idosos.

O projeto aconteceu em dois momentos: o primeiro com observação no dia a dia do funcionamento do centro, as atividades desenvolvidas, de que forma eram desenvolvidas, e no segundo momento a realização da atividade do projeto proposto.

A intervenção foi desenvolvida no Centro de Atendimento ao Idoso – CENCAPI, com o projeto denominado “ vaidade na terceira idade”, que consistia em levar para o centro, pessoas para oferecerem aos idosos “um dia de beleza” proporcionando aos mesmos, tanto homens como mulheres cuidados pessoais como: limpeza de pele, cabelereiro e manicure.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após as observações e a intervenção “dia de beleza” perguntamos aos idosos sobre a vaidade, 80% dos entrevistados responderam que antigamente não eram vaidosos, pois tinham impedimentos como maridos ou pais que não deixavam se arrumar, e ainda a falta de acesso aos materiais de beleza. E que agora por conta da velhice não se preocupavam com essas questões de fazer um corte no cabelo, usar uma maquiagem, pintar as unhas, conforme a fala de um entrevistado:

“antes as coisas eram mais difíceis, nosso pai não gostava que a gente usasse essas coisas, depois que eu arrumei marido foi a mesma coisa, agora eu já to velha né minha filha, não tem mais necessidade de usar essas coisas”.

Depois da intervenção podemos perceber a diferença na fala dos entrevistados, pois os mesmos estavam se sentindo mais bonitos, alegres e confiantes, o centro tem uma grande parcela de contribuição para tal diferença, pois lá eles convivem com outros idosos, conversam, dialogam, participam de atividades recreativas, realizam atividades físicas, aprendem sobre assuntos importantes para o dia a dia.

Ao indagarmos sobre o depois do CENCAPI e do “dia de beleza” 85% dos entrevistados estavam otimistas e felizes, começaram a entender que a velhice não é um termo pejorativo, e que essa idade pode ser uma das melhores da vida das pessoas, se aceitando como idosos e gostando mais de si mesmo como um processo de valorização, conforme relatado:

“eu não era acostumada com essa ideia de fazer unha, cabelo, me maquiar, porque eu não achava que adiantasse muita coisa, mas depois que eu comecei a vim pra cá, muita coisa mudou, porque eu fui conhecendo, fui tendo acesso a essas informações, hoje já aceito a ideia. Minha filha, essa é a melhor fase pra ser vivida, eu to me sentindo muito bonita com as unhas pintadas”.

“não é porque nós somos velhas que a gente não pode ser bonita, olha as minhas unhas, vou até comprar um batom dessa mesma cor pra mim”

Portanto, com esse breve estudo, chegou-se à conclusão de como atividades simples e rotineiras de um Centro de Convivência a Pessoa Idosa – CENCAPI, contribui para a autoestima e o bem-estar dos idosos. Deste modo, com o crescimento da expectativa de vida dos idosos no Brasil e no Mundo algo precisa ser feito para que nossos idosos além de viverem muito, vivam com qualidade e com autoestima lá em cima.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades desenvolvidas pelo CENCAPI, como atividades de higiene pessoal e cuidados com o corpo, reuniões, atividades, exercício físico, oficinas, palestras, rodas de conversas, hidroginástica entre outros, proporcionam um sentimento de bem-estar para os idosos atendidos pelo centro, melhorando sua qualidade de vida, conseqüentemente, elevando sua autoestima.

O CENCAPI contribui grandemente para levantar a autoestima, pois estereótipos são quebrados, como: Não poder/querer cortar o cabelo, homem não poder fazer a unha, idosas

não poderem usar maquiagem, entre outros. Contudo, o centro se mostra preocupado não apenas com a autoestima dos idosos, como também com sua saúde que é fundamental para uma boa qualidade de vida. Sendo assim, todas essas atividades diárias proporcionam para os idosos, um envelhecimento com qualidade de vida, incentivando sempre a cidadania, a saúde e a valorização de cada indivíduo.

Palavras-chave: Autoestima; Idosos, CENCAPI, bem-estar, Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, B. L. L; LIMA, U. T. S. Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. *J Nurs Health, Pelotas (RS)* 2012 jan/jun;1(2):94-103. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3447/2832> Acesso em: 11 de Abril de 2019.

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em 11 de Abril de 2019.

PIRAÍ, H.; NEGREIROS, T.C.G.M. (org.) **A nova velhice:** Uma visão multidisciplinar, 2. Ed. Rio de Janeiro, Livraria e Editora Revinter Ltda. 2007.

SCHULTHEISZ, T. S. DE V; APRILE, M. R. **Autoestima, conceitos correlatos e avaliação.** *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, 2013;5(1):36-48.

SIVIERO, C. de A; NETO, L. C; DOMINGUES. T. M. da S. *Recreação como proposta de melhora na autoestima na terceira idade centro social urbano lins – SP.* São Paulo, 2012.

TRIVIÑOS, A. N. S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.* São Paulo: Atlas, 1987.