

PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA, O PAPEL DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Nathalia Barbosa de Aquino¹; Juliana Souza Oliveira²

¹Mestranda em Gerontologia pela Universidade Federal de Pernambuco
nathalia.aquino@hotmail.com

²Professora do Núcleo de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória
juliana_nutricao@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea. Este fenômeno ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, mas, recentemente é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada. No Brasil, o número de idosos (60 anos de idade) passou de 3 milhões em 1960, para 7 milhões em 1975 e 14 milhões em 2002 (um aumento de 500% em quarenta anos) e estima-se que alcançará 32 milhões em 2020. Em países como a Bélgica, por exemplo, foram necessários cem anos para que a população idosa dobrasse de tamanho.¹ Neste contexto, diante do aumento expressivo da população idosa, questões como os cuidados a idosos institucionalizados têm despertado a preocupação de vários setores da sociedade.

Diversos fatores podem contribuir para a inserção de um idoso em uma instituição de longa permanência. Muitas vezes, o mesmo é considerado uma sobrecarga para a família havendo dificuldades de dedicação e limitação do espaço físico. Além disso, há a inserção da mulher no mercado de trabalho, que a impede de exercer o papel que lhe fora tradicionalmente atribuído, de cuidadora das crianças e idosos. Desse modo, muitos idosos residem nestas instituições, longe do convívio de seus familiares, deixando para trás seus pertences e parte de suas histórias. Muitos são levados por seus familiares, entretanto, há uma minoria que por vontade própria decide procurar abrigo nestas instituições.^{2,3} Para que se promova o envelhecimento saudável dos idosos institucionalizados, estratégias estão sendo criadas e implementadas com objetivo de não

só contemplar o aspecto biológico do indivíduo, mas sim alcançar aspectos mais amplos. Como exemplo pode-se destacar os projetos de extensão universitária, os quais são voltados para a realização de atividades que proporcionam aos idosos uma melhor qualidade de vida, com foco principalmente no lazer, no autocuidado e na integração social.

Neste contexto, o projeto Conexão Vitória através do subprojeto “Promoção da Saúde e Qualidade de Vida em Instituições de Longa Permanência (ILP)” contemplou o atendimento à população idosa do município de Vitória, tendo como proposta a promoção do intercâmbio entre estudantes, comunidade e instituições, integrando atividades didáticas e multidisciplinares, na promoção da saúde e qualidade de vida, com o objetivo de realizar atividades lúdico-recreativas que estimulassem a capacidade intelectual e a interação social entre idosos residentes em ILP e estudantes da UFPE/CAV.

METODOLOGIA

As atividades foram realizadas junto às duas Instituições de Longa Permanência existentes no município de Vitória de Santo Antão – PE, compreendendo uma visita semanal durante um período de 3 horas num decurso de 8 meses, com atividades sociais destinada aos idosos institucionalizados. Foram diversos os trabalhos realizados com os idosos, entre os quais se pode citar: Bingo Legal; Oficina de artes – Pintura, hora da história e alongamento/aquecimento geral; Viva a natureza: plantando uma árvore, chegou a primavera e Mexendo o esqueleto; Vovôs e crianças (comemoração do dia da criança e do idoso); Seresta; Aula de dança; A vovó e o vovô mais elegante.

As atividades possibilitaram a interação social entre idosos, cuidadores e sociedade, bem como propiciou aos alunos do Conexão Vitória (estudantes de nutrição, enfermagem e educação física) a vivência com pessoas idosas em ILP.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi observado que uma grande parte dos idosos interagiu com os alunos, através de conversas, músicas e danças. As atividades propostas eram bem aceitas e executadas pela população alvo. Os idosos mostravam-se interessados com as atividades de modo que existia a troca de saberes entre os mesmos e os alunos, como pode ser observado nas figuras a seguir:



Figura 1 – Atividade Laboral e Dança com os idosos

A figura 1 mostra a realização das atividades físicas com os idosos institucionalizados, e, de acordo com Pate⁴ a atividade física constitui uma grande conquista da saúde pública por proporcionar muitos benefícios ao organismo; possui influência sobre as variáveis fisiológicas, funcionais, psicológicas e sociais quando realizada regularmente. A medida de atividade física em idosos é fundamental para que se construam intervenções que minimizem e controlem problemas relacionados à inatividade e ao declínio funcional.⁵ Desse modo, as atividades laborais, bem como as danças que também foram realizadas, favoreceram a busca de uma melhor qualidade de vida, de um envelhecimento saudável e ativo, que tem-se investido no desenvolvimento de programas sociais e de saúde voltados para a preservação da independência e da autonomia, sendo metas fundamentais não só do governo, mas de todos os setores da sociedade.^{6,7}



Figura 2 – Atividade “Viva a natureza: Plantando uma árvore”



Figura 3 – Oficina de Artes com os idosos

E conforme as figuras 2 e 3 foram realizadas atividades lúdicas com os idosos, e, segundo estudo realizado por Fleurí, a solidão, a falta de afeto e de atenção, podem ocasionar um sofrimento psíquico, como a depressão. Sendo assim, é de fundamental importância desenvolver ações de lazer, como por exemplo, atividades musicais, artística, artesanal ou de outra ordem, para que haja a diminuição do estresse, depressão, angústia e ansiedade. É uma estratégia para preencher o tempo ocioso, contribuindo de forma direta para uma melhor qualidade de vida. Os benefícios também repercutem no âmbito social, melhorando o desempenho funcional, mantendo e promovendo a independência e a autonomia daqueles que envelhecem.⁸

Assim, é possível notar que a prática de atividades de lazer para idosos influencia suas vidas de forma positiva contribuindo significativamente para o estabelecimento e manutenção dos fatores biológicos, psicológicos e sociais. Por fim, as atividades possibilitaram diversos benefícios aos idosos institucionalizados, desde o entretenimento até a prática de exercícios, propiciando um dos principais objetivos na promoção de saúde para os idosos, o envelhecimento ativo.

CONCLUSÕES

O crescimento da população idosa gera a necessidade de elaboração de meios para melhor atender às necessidades desta população. E, mesmo que hajam as perdas devido o processo de envelhecimento, o envelhecer de maneira ativa deve ser estimulado entre os idosos, pois ele é sinônimo de vida plena e com qualidade. Daí a importância do apoio da política, da família, da sociedade, da rede de amigos e dos grupos de interesse comuns, todos juntos na luta contra a discriminação e o preconceito que gira em torno do envelhecimento na nossa cultura. As ações do Projeto Conexão Vitória proporcionaram um maior vínculo entre a sociedade e a comunidade acadêmica, onde houve a ampliação de momentos de convivência e troca de experiências entre alunos, professores, Universidade e Sociedade, o que contribuiu para a formação e exercício da cidadania e da prática profissional multidisciplinar, de acordo com as necessidades da população trabalhada. De modo particular, as ações voltadas para os idosos institucionalizados são enriquecedoras, pois é possível que haja uma intensa troca de saberes, além da promoção de momentos de descontração que são tão importantes considerando a realidade dos idosos, população que vem crescendo a cada dia em nosso país, e ainda, oportuniza a concretização de uma práxis pedagógica mais competente e diretamente relacionada com a realidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lima-Costa MF, Veras R. Saúde pública e envelhecimento. *Cad. Saúde Pública*. 2003; 19(3): 700-701.
2. Bessa MEP, Silva MJ. Motivações para o ingresso dos idosos em instituições de longa permanência e processos adaptativos: um estudo de caso. *Texto Contexto Enferm*. Florianópolis. 2008; 17(2): 258-65.
3. Freitas, Adriana Valéria da Silva e NORONHA, Ceci Vilar. Idosos em instituições de longa permanência: falando de cuidado. *Interface (Botucatu)* [online]. 2010, vol.14, n.33, pp. 359-369. ISSN 1807-5762.
4. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*. 1995; 273(5):402-7.
5. Rabacow FM, Gomes MA, Marques P, Benedetti TRB. Questionários de medidas de atividade física em idosos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2006; 8(4):99-106.
6. Caldas CP. Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família. *Cad. Saúde Pública*. 2003 Jun; 19(3): 773-81.
7. Assis M, Hartz ZMA, Valla VV. Programas de promoção da saúde dos idosos: uma revisão da literatura científica no período de 1900 a 2002. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2004; 9(3): 557-81.
8. Fleurí ACP, Almeida ACS, Diniz AJ. et al. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. *Rev. Enfermagem Revista*. 2013; 16(1).