

AUTOESTIMA NOS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA UATI

Laiane da Silva Santana
Laís Pinheiro de Brito
Milena Santana Guimarães
Pricila Araújo de Oliveira

Universidade Estadual de Feira de Santana. Email: laianasantana00@gmail.com

INTRODUÇÃO

No Brasil, assim como em diversos países em desenvolvimento estão ocorrendo uma série de transformações epidemiológicas e demográficas da população idosa e, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a quantidade de idosos no Brasil será maior do que a de crianças no ano de 2020. Isso ocorre por vários fatores, dentre eles, podemos citar: melhoria nas condições de saúde que elevam a expectativa de vida da população; a estruturação das famílias na qual as mulheres se inserem no mercado de trabalho e, conseqüentemente, diminui a quantidade de filhos e o padrão de nupcialidade.

Devido ao aumento da população idosa, o Brasil necessita de novas políticas públicas que promovam o envelhecimento saudável que, segundo o Ministério da Saúde (2006), significa velhice com autonomia e independência, que é a capacidade de tomar decisões e de viver com seus próprios meios, respectivamente. A Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) tem como um dos seus objetivos reinserir o idoso na sociedade, além de promover a saúde. O idoso ativo é capaz de desenvolver novas habilidades e recuperar a sensação de autoeficácia, proporcionando uma maior autoestima (SEIDEL; BECKER, 2008) O conceito de autoestima é bastante amplo e se insere através de padrões que são impostos pela sociedade podendo ser classificada em autoestima baixa ou alta. Então pode-se dizer que não é algo natural do homem, mas que surge em diferentes contextos especialmente em situações vividas ao longo da vida, ainda que em muitos casos, sejam contraditórias e nem sempre claras. (FRANCO, A.F, 2009)

A autoaceitação é fundamental para que o indivíduo goste de si mesmo e se recuse a negar ou rejeitar o próprio “eu”. Uma autoestima positiva na velhice conduz a que o indivíduo se sinta seguro, independente, respeitado, reconhecido, adequado à vida e merecedor da felicidade. Por sua vez, a alta prevalência de doenças crônicas na terceira idade pode comprometer o estilo de vida dos indivíduos acometidos em razão das diversas limitações impostas pelo tratamento e pelas complicações na sua mobilização e na função. (VITORELI. E; PESSINI, S; SILVA, M.G.P, 2005).

Diante disso, torna-se importante estimular, em todos os espaços em que hajam idosos, a autoestima e a importância dela para a saúde.

Assim, o objetivo deste trabalho é relatar as experiências vividas na Oficina Saúde no Envelhecer, da Universidade Aberta a Terceira Idade, da Universidade Estadual de Feira de Santana.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de caráter extensionista cujo o eixo temático escolhido foi a autoestima e os cuidados com a saúde dos idosos realizado na Oficina Saúde do Envelhecer na Universidade Aberta à Terceira Idade. No dia da abordagem deste assunto foi contabilizado um total de 13 participantes entre adultos e idosos na faixa etária de 40 a 80 anos, na proporção de 12 mulheres e um homem, com duração de 2 horas e realizado em 15 de março de 2017.

A metodologia para se abordar este tema, foi por meio de dinâmicas, atividades com desenhos e vídeos para motivar os idosos a falarem sobre o tema da autoestima e sua importância para o envelhecimento saudável.

Para abordar a temática, no início da aula investigamos, os conhecimentos, do que seria autoestima para os idosos e, a partir disso, provocamos reflexões sobre a importância da autoestima e como ela pode prevenir algumas doenças. Das 13 pessoas, apenas 3 se manifestaram no sentido de que autoestima é estar bem consigo mesmo, e que existem autoestima baixa e alta, e que, nem sempre, usar esta palavra significa autoconfiança e aceitação de si. Em seguida, foi projetado slides ilustrativos do poema “Aquarelas” de Marcel Reynaert, que descreve as diferenças entre jovens e idosos demonstrando que envelhecimento é uma fase natural da vida e que devemos aproveitar cada segundo com responsabilidade para não nos arrependermos depois. Projetamos ainda, um vídeo motivacional e facilitador sobre todo o conteúdo que seria abordado juntamente com um pedido de demonstração de afeto coletivo, por meio de um abraço. Este momento mostrou a importância do contato com o próximo e como um gesto de carinho pode levar bem estar para o outro e, estimular a produção de endorfina que é o hormônio relacionado ao prazer.

FIGURA 1- Momento de demonstração de afeto para elevar a autoestima

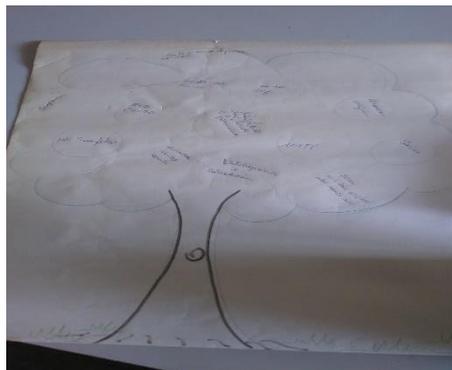


Fonte: Laiane Santana, 2017

Posteriormente, utilizamos nossos conhecimentos científicos acerca dos cuidados que os idosos devem ter para se obter o envelhecimento saudável. Discutimos o conceito ampliado de saúde que, para a Organização Mundial de Saúde (OMS), é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. Os tópicos que abordaram a elevação da autoestima, foram: gostar de si mesmo independente das dificuldades, pois o primeiro passo deve partir de nós e não da sociedade em si; ampliar os relacionamentos e os conhecimentos, pois ajuda a combater a solidão e a tristeza exacerbada; manter-se calmo mediante situações conflituosas tornando-se um indivíduo seguro de si; manter-se ativo para um envelhecimento saudável; atentar para mudanças que podem estar ocorrendo no nosso corpo e estabelecer hábitos de vida saudáveis, a importância de políticas públicas adequadas a essa população que garantam o envelhecimento saudável.

Para finalização da aula, foi utilizado dois métodos distintos, primeiro utilizou-se a “dinâmica do espelho”, na qual dentro de uma caixa havia um espelho e ao som de uma música, os idosos teriam que dizer 3 aspectos bons ou ruins que estavam visualizando, sem revelar o que havia dentro dela. O outro método foi a utilização de cartaz, onde o desenho de uma árvore estava formado e dentro dela eles escreveriam os frutos que o envelhecimento tem gerado para cada um.

FIGURA 2- Árvore feita pelos idosos contendo os frutos que recebeu com o passar dos anos.



Fonte: Laiane Santana, 2017

Resultados e discussão

Diante das dinâmicas e assuntos abordados, conseguimos compartilhar informações e aprimorar o aprendizado a partir de buscas científicas e relatos da própria trajetória de vida. Essa troca de experiência foi de suma importância para fortalecer os vínculos entre os membros da oficina.

Durante a dinâmica do espelho, percebemos a evolução da autoestima entre os idosos. Uma idosa declarou estar vendo algo ruim e feio, outra idosa não quis falar sobre o assunto, porém ao final da dinâmica, elas disseram que se viam de forma feia, porém tentariam acreditar em sua beleza exterior e interior, pois precisavam se valorizar e sentiram-se felizes em falar sobre um assunto que tanto as incomodavam. As demais alunas já tinham a autoestima elevada e queriam melhorar cada dia mais.

Durante a dinâmica da árvore em cartaz, houveram 12 idosas que conseguiram realizar as suas vontades com o passar dos anos, porém uma delas reclamou que o envelhecimento trouxe patologias e dificuldades financeiras.

Deste modo, o próprio idoso é a principal referência da sua vida futura sendo sujeito do processo de prevenção de doenças para que possa diminuir os agravos à saúde e os oficinairos são agentes multiplicadores da promoção em saúde e pela manutenção de acompanhamentos dessas pessoas, além de manter vínculos e propagar conhecimentos.

CONCLUSÃO

A atividade nos mostrou que a maior parte dos idosos que participavam tinham autoestima elevada e reconheceram a importância do tema. Profissionais e estudantes de saúde devem ter um

olhar mais sensível para as necessidades da população idosa, especialmente no que tange a autoestima, que é afetada por fatores sociais, emocionais e psicológicos.

REFERÊNCIAS

Camarano, A.A., O idoso brasileiro no mercado de trabalho. V Congresso Nacional de Estudios del Trabajo, agosto de 2001, Argentina. Rio de Janeiro: IPEA, 2001, p.01-22.

Candeias, N. M. F., Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. Rev. Saúde Pública. 1997: 31 (2): 209-13.

Franco, A.F. O mito da autoestima na aprendizagem escolar. *Psicol. Esc. Educ.* 2009: vol.13, n.2, p.325-332.

Fonseca, C.C ET AL. Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. Rev. educ. fis. UEM. 2014: vol.25 no.3 Maringá.

Ribeiro, A.V.B, et al. Educação em saúde para autonomia e independência no envelhecer: um relato de experiência na UATI. Revista Proex. Julho-Dezembro 2012: Vol. 2, Número 4.

Vitoreli. E; Pessini, S; Silva, M.G.P. A auto-estima de idosos e as doenças crônico-degenerativas. RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. jan./jun. 2005: Passo Fundo, p.102-114