

CUIDADO E QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A I SEMANA DE SAÚDE DO IDOSO DO IFPB MANGABEIRA

Maria Tereza de Souza Neves da Cunha ¹
Amanda Haissa Barros Henriques ²
Rita de Cassia Cordeiro de Oliveira ³
Danilo Augusto de Holanda Ferreira ⁴
Dione Marques Figueiredo Guedes Pereira ⁵

RESUMO

Levando-se em consideração que a população mundial está envelhecendo e que especificamente o Brasil envelhece de forma acelerada, percebe-se a necessidade de cada vez mais de se abordar o tema envelhecimento. A I Semana de Saúde do Idoso: cuidado e qualidade de vida na velhice, realizada pelo IFPB Campus Avançado João Pessoa Mangabeira, teve como objetivo fazer com que discentes, profissionais da área e idosos da comunidade externa vivenciassem práticas que pudessem melhorar o processo de envelhecer, fazendo com este possa ser visto de forma positiva e que o cuidado possa ser realizado de forma qualificada, visando o bem-estar e qualidade de vida do idoso. Este evento teve então o propósito de ampliar o conhecimento acerca da velhice fazendo com que idosos a vejam de forma positiva e que profissionais e estudantes da área possam se qualificar para lidar com as demandas que surgem com o processo de envelhecimento. Propor ações que visem a melhoria da qualidade de vida e saúde do idoso é de extrema importância pois faz com que a velhice seja vista de uma forma positiva, e dentro destas ações deve-se incluir não apenas os idosos mas também outros atores que participam junto a esse processo, como é o caso das pessoas que prestam cuidados ao idoso dependente, sem deixar de incluir também todos os profissionais envolvidos na melhora da saúde e qualidade de vida deste idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento, Cuidado, Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional já é observado em todo o mundo, no Brasil há uma crescente aceleração do envelhecimento, fato este que está mudando o

¹ Psicóloga. Doutora em Psicologia Social pela UFPB. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFPB, maria.neves@ifpb.edu.br;

² Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFPB, amandahaissa@gmail.com;

³ Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela UFPB. Professora Substituta do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFPB, ritaoliver2002@yahoo.com.br;

⁴ Odontólogo. Mestre em Odontologia pela UFPB. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFPB, daniло.ferreira@ifpb.edu.br;

⁵ Educadora Física. Doutora em Estudos da Linguagem pela UFRN. Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFPB, dione.pereira@ifpb.edu.br.

nosso perfil etário fazendo com que o país deixe de ser um país de jovens e passe a se configurar como um país de pessoas mais velhas (SBBG, 2019).

Levando-se em consideração a necessidade de debater o tema envelhecimento e introduzir ações voltadas para os idosos da comunidade externa, o IFPB Campus Avançado João Pessoa Mangabeira, realizou no período de 01 a 03 de outubro de 2019, a I SEMANA DE SAÚDE DO IDOSO - CUIDADO E QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE, este evento foi planejado e executado a partir do Edital 03/2019 - PROEVEX realizando ações conjuntas elaboradas pelos docentes, técnicos-administrativos, discentes e egressos do Curso Técnico em Cuidados de Idosos Subsequente ao Ensino Médio ofertado pelo Campus Avançado João Pessoa - Mangabeira que atuaram como monitores do evento, como parceiro social teve-se o apoio do CRAS (Centro de Referência em Assistência Social) de Mangabeira.

Nos três dias de evento, o objetivo foi oferecer conhecimento e vivências para a comunidade acadêmica e para os idosos da comunidade externa, acerca do processo de envelhecimento, com foco no cuidado, saúde e qualidade de vida na velhice. O público-alvo foram idosos da comunidade externa, os quais faziam parte dos grupos coordenados pelo CRAS de Mangabeira (parceiro social), como também alunos e egressos do Curso Técnico em Cuidados de Idosos Subsequente ao Ensino Médio ofertado pelo IFPB Campus Avançado João Pessoa Mangabeira.

A proposta foi realizar um evento que envolvesse palestras, mini-cursos e oficinas com profissionais da área de envelhecimento, ofertando também atividades práticas que estimulassem a qualidade de vida da pessoa idosa. Toda a programação foi voltada para o público de idosos participantes, como também com foco em atividades que envolvessem os alunos e egressos do Curso Técnico em Cuidados de Idosos ofertado pelo IFPB Campus Avançado João Pessoa Mangabeira.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de abordagem crítico-reflexiva, de cunho descritivo-compreensivo, sobre a realização da “I Semana de Saúde do Idoso do IFPB Mangabeira: cuidado e qualidade de vida na velhice”, evento este realizado pelo IFPB Campus Avançado João Pessoa Mangabeira no período de 01 a 03 de Outubro de 2019.

REFERENCIAL TEÓRICO

O processo de envelhecimento populacional já é observado em todo o mundo, no Brasil observa-se cada vez mais uma crescente aceleração do envelhecimento, fato este que está mudando o nosso perfil etário fazendo com que o país deixe de ser um país de jovens e passe a se configurar como um país de pessoas mais velhas.

Em 2000 a população idosa com mais de 60 anos era de 14,5 milhões de pessoas, um aumento de 35,5% ante os 10,7 milhões em 1991. Hoje, este número ultrapassa os 29 milhões e a expectativa é que, até 2060, este número suba para 73 milhões com 60 anos ou mais, o que representa um aumento de 160%. A OMS considera um país envelhecido quando 14% da sua população possui mais de 65 anos. Na França, por exemplo, este processo levou 115 anos. Na Suécia, 85. No Brasil, levará pouco mais de duas décadas, sendo considerado um país velho em 2032, quando 32,5 milhões dos mais de 226 milhões de brasileiros terão 65 anos ou mais (SBBG, 2019).

Fazendo-se uma contextualização sobre o tema, deve-se entender que o envelhecimento humano é um processo biopsicossocial de transformações ocorridas ao longo do curso da vida as quais acarretam modificação progressiva de eficiência e adaptações das funções orgânicas (dimensão biológica); criação de novo papel social que poderá ser positivo ou negativo, ou ambos, de acordo com os valores sociais e culturais do grupo ao qual o indivíduo pertence (dimensão sociocultural) e pelos aspectos psíquicos e emocionais vistos tanto pela sociedade quanto pelo próprio idoso (dimensão psicológica) (CUNHA, 2014). Percebe-se então o quão complexo é o processo de envelhecimento, e sua aceitação pelo idoso e pelas pessoas que estão no seu convívio por vezes pode não ser algo simples, devido a isso é de extrema importância fazer com que o idoso valorize essa etapa da sua vida e a vivencie de forma positiva.

Desde a década de 1980, há diversas iniciativas internacionais que valorizam a possibilidade de se considerar o envelhecimento como um processo positivo, pensado como um momento da vida de bem-estar e prazer. A política de desenvolvimento ativo, proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), é um exemplo real dessas recomendações, enfatizando que envelhecer bem não é apenas responsabilidade do indivíduo e, sim, um processo que deve ser respaldado por políticas públicas e por iniciativas sociais e de saúde ao longo do curso da vida. A princípio, a criação dessa

política parte do pressuposto de que, para se envelhecer de forma saudável, é fundamental aumentar as oportunidades para que os indivíduos possam optar por um estilo de vida mais adequado, que inclui mudanças de hábitos alimentares e atividade física regular e, conseqüentemente, o controle da saúde física e psicológica. Assim, a definição de envelhecimento ativo é apresentada como a “otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p.13).

Para que o idoso tenha qualidade de vida é preciso que ele envelheça de maneira ativa, ou seja, que não se isole do convívio social e familiar; deixando de lado aquilo que sempre lhe fez bem, e que ele cuide de sua saúde, pois assim, o envelhecimento se tornará uma experiência positiva de fato (MIRANDA; BANHATO, 2005).

Para que haja uma velhice com qualidade de vida é preciso que o idoso pratique atividades físicas, se envolva em atividades culturais e sociais, enfim mantenha-se conectado com o mundo e assim tenha uma boa vida na velhice. Pois o idoso ao participar ativamente de atividades nas mais variadas áreas se beneficia e muito com o convívio com seus iguais.

Qualidade de vida enfim é um grupo de fatores que juntos melhoram e muito a vida na terceira idade. É a valorização do idoso por aqueles que o rodeiam, é a participação ativa em atividades que lhe deem prazer, é o cuidado com a alimentação adequada, são a manutenção de hábitos saudáveis, é viver com alegria e com condições dignas, estar de bem emocionalmente e espiritualmente, enfim é viver em plenitude a sua idade em questão e saber tirar o máximo de prazer desta etapa da vida (MELO, 2017).

A velhice não deve ser vista de forma negativa, como um fardo ou um castigo, e sim como uma chance de conviver com seus familiares e amigos por um período mais longo. É preciso que sociedade e próprio idoso abandonem a ideia de velhice como sinônimo de tristeza, depressão, solidão, abandono ou doença. A velhice precisa ser aceita e reconhecida enquanto sua irreversibilidade, mas com o conhecimento necessário para tomar medidas que ajudem o indivíduo a controlar e retardar os sintomas desta no organismo e na mente.

Propor ações que visem a melhoria da qualidade de vida e saúde do idoso é de extrema importância pois faz com que a velhice seja vista de uma forma positiva, e dentro destas ações deve-se incluir não apenas os idosos mas também outros atores que

participam junto a esse processo, como é o caso das pessoas que prestam cuidados ao idoso dependente, sem deixar de incluir também todos os profissionais envolvidos na melhora da saúde e qualidade de vida deste idoso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro dia de evento (01/10/2019) houve o credenciamento dos idosos e dos alunos e egressos participantes, apresentação musical e cultural do grupo Idosos em Ação, e palestra de abertura cujo tema foi “Cuidado e Qualidade de Vida na Velhice” ministrada por uma professora convidada da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), na abertura contou-se com a presença de representantes do Ensino, Pesquisa e Extensão do IFPB através de suas Pró-Reitorias, como também do Secretário Municipal de Saúde de João Pessoa e Conselho Municipal do Idoso.



No segundo dia (02/10/2019), foram oferecidas oficinas para os grupos de idosos, oficinas de artesanato (confeção de boneca de pano e retalhos em jeans), além das oficinas de artesanato houve ainda uma atividade de Dança para a Terceira Idade ministrada por uma professora de Educação Física do IFPB campus Guarabira. Concomitantemente às oficinas, três tendas ficaram ofertando serviços de cuidados com a saúde (aferição de pressão arterial e glicemia), beleza (corte feminino e masculino, escova, designer de sobrancelhas e manicure) e alimentação dos idosos (oferta e demonstração de alimentação saudável na terceira idade), todas as tendas tiveram a participação dos alunos e egressos do Curso Técnico Subsequente em Cuidados de Idosos. Também houve programação voltada para os alunos e egressos do IFPB Campus João Pessoa - Mangabeira, onde foram oferecidos mini-cursos com os seguintes temas:

higiene bucal em idosos, massoterapia e acupuntura para idosos, fonoterapia, atividade física para idosos e noções de biossegurança nos cuidados com os idosos nas ILPI's (Instituições de Longa Permanência), além dos mini-cursos também houve uma atividade artístico-cultural de biodança.



No terceiro e último dia (03/10/2019), foram oferecidas oficina de Pilates para Idosos e uma oficina de Yoga para a Terceira Idade, além de apresentação cultural de um grupo de Idosos, e culminando com o Cine Bem-Estar apresentando o documentário Envelhescência, o qual aborda o envelhecimento a partir de uma abordagem positiva. Para finalizar a I Semana de Saúde do Idoso, ocorreu a palestra de encerramento, cujo tema foi “Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável” ministrada por um professor convidado da UFCG campus Cuité, além disso também houve a participação do Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa abordando o tema “A Importância do Conselho do Idoso”, apresentação do Coral de Idosos e finalizando o evento com apresentação musical de discentes e docente do IFPB campus Mangabeira.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se afirmar que a realização deste evento foi de extrema importância para o IFPB Campus Avançado João Pessoa Mangabeira, dando oportunidade do campus ter visibilidade de suas ações para com a comunidade acadêmica e comunidade externa, visto

que houve a participação e envolvimento de docentes, técnicos-administrativos, alunos e egressos do Curso Técnico Subsequente em Cuidados de Idosos, e ampla adesão dos grupos de idosos coordenados pelo CRAS de Mangabeira, nosso parceiro social, participaram do evento uma média de 100 idosos.

O Campus Avançado João Pessoa Mangabeira é o primeiro campus do IFPB a ofertar curso na área da Saúde, e a realização da I SEMANA DE SAÚDE DO IDOSO – CUIDADO E QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE ampliou a procura pelo curso e fortaleceu ainda mais o vínculo com a comunidade externa, principalmente com os idosos que saíram do evento entusiasmados e agradecidos. De modo geral, faz-se uma avaliação positiva da realização deste evento, visto que os objetivos foram alcançados, principalmente contribuindo para a manutenção da saúde e qualidade dos idosos participantes.

REFERÊNCIAS

CUNHA, M. T. S. N. Impacto do Cuidado na Qualidade de Vida e Saúde Mental do Cuidador Familiar de Idoso Dependente. **Tese de Doutorado**. Pós Graduação em Psicologia Social. Universidade Federal da Paraíba, 2014.

MELO, Camilla Fernanda de. **Qualidade de Vida na Terceira Idade**. Trabalho de Conclusão de Curso de Psicologia – Anhanguera Educacional, Leme, 2017.

MIRANDA, Luciene C; BANHOTO, Eliane F. C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. **Psicol. pesq.** v.2 n.1 Juiz de Fora jun. 2008. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198212472008000100009

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. **OMS Divulga Metas para 2019: desafios impactam a vida dos idosos**. 2019. Disponível em: <https://sbgg.org.br/oms-divulga-metas-para-2019-desafios-impactam-a-vida-de-idosos/>