

VIVENCIANDO PERSPECTIVAS SOBRE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL COM ADOLESCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE

Thalía Natasha Silva Barbalho ¹
Bárbara Cristianny da Silva ²
Dimitri Taurino Guedes³

INTRODUÇÃO

Sabe-se que a população idosa segue aumentando em todo o mundo e a perspectiva é de que por volta de 2050 a população brasileira será de 253 milhões de pessoas nessa faixa etária (MIRANDA G et al., 2016). Dessa forma é necessário não somente pensar em auxiliar o processo de envelhecimento saudável, mas em refletir sobre como o idoso irá interagir e como será recebido pelos indivíduos de diferentes idades.

A exclusão social do convívio comum envolvendo os senescentes é nítida e corriqueira, principalmente por familiares mesmo que permaneçam em casa ou sejam encaminhados a algum lugar de cuidados específicos. Situação tal, que merece destaque por uma infinidade de situações que podem decorrer como sofrimento contínuo e depressão (MARTÍNEZ, 2015).

A infantilização do idoso, somado aos moldes tradicionais que a sociedade tende a encaixar a pessoa idosa e retirada gradual e excessiva da sua autonomia desfavorece também que ele se sinta parte efetiva da população em suas famílias e outros locais de interação social. Dessa forma, o fortalecimento da autonomia do idoso ajuda no envelhecimento ativo, que inclui a habilidade de controlar e lidar com decisões pessoais e agir de acordo com suas regras e vontades (OMS, 2005).

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande Norte – UFRN/FACISA, thalia.barbalho.017@gmail.com;

² Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN/FACISA, barbara.cristianny@outlook.com;

³ Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN/FACISA, dtaurino.ufrn@gmail.com;

A intergeracionalidade surge, portanto, como uma forma de incluir e debater a presença de idosos com pessoas de outras gerações e contextos de vida, sendo algo realmente positivo. A intergeracionalidade é definida como vínculos que se estabelecem entre duas ou mais pessoas com idades distintas, possibilitando o cruzamento de experiências e contribuindo para a harmonização dentro da diversificação (SILVA DM et al., 2015).

Sabendo da importância de tudo que foi citado anteriormente, é relevante que estudantes de cursos de graduação da saúde percebam seu papel no cenário e provoquem reflexões acerca da temática visto que pode impactar diretamente na atuação profissional e aprendizagens associadas, além do papel social a cumprir.

Foi preparado um encontro remoto com estudantes do ensino fundamental de uma escola particular do interior do Rio Grande do Norte, a fim de discutir sobre envelhecimento. As metodologias de abordagem escolhidas foram ativas, pensando no máximo de interação dos discentes, envolvendo discussões, formação de nuvem de palavras e jogos de perguntas e respostas.

Foi possível notar que os alunos se envolveram com a temática, já traziam uma visão não tão estereotipada da pessoa idosa e o momento foi crucial para ampliar ainda o mais o conhecimento que já tinham, sendo necessário mais propostas como essas a diferentes âmbitos de ensino e sociedade.

Além do mais, é importante destacar a influência positiva que impactou a vivência dos universitários que propuseram o momento. Perceberam que um encontro com jovens e tratando de uma temática que não envolve sua faixa etária, realmente precisa ser bem planejada e feita de modo mais ativo possível.

METODOLOGIA

O momento desenvolvido com os estudantes foi pensado dentro de um projeto de extensão da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí, intitulado de “Educando para um envelhecimento saudável” aprovado com o código PJ213-2021.

Considerando a situação pandêmica ainda vigente, o mais apropriado foi organizar a vivência no formato remoto, que ocorreu no dia 13 agosto de 2021 com discentes do ensino fundamental da escola particular IESC (Instituto Educacional de Santa Cruz), em

Na instituição os alunos dispõem de aparelhos conectados à internet e toda tecnologia necessária que favoreceu o encontro virtual.

O debate ficou dividido em quatro partes: dinâmica de interação inicial, dinâmica utilizando o *mentimeter*, depois utilizando o *kahhot* e por fim uma breve abordagem sobre o tema inicial de discussão sobre envelhecimento.

A dinâmica inicial logo após a apresentação dos integrantes do grupo do projeto começou com uma das participantes caracterizada de idosa, de modo bastante pré conceituado: cabelo branco, uso de óculos de grau e ainda assim com dificuldade para ver, cachecol, dificuldade para mexer no computador, criando um gato para fazer companhia e que todos os filhos já tinham saído de casa para morarem em outros lugares. Os alunos demonstraram gostar da caracterização, principalmente quando a aluna começou a perguntar “como eles se veem daqui há 60 anos?”.

As respostas foram desde “estarei velho e com dores”, até “pretendo estar aposentado”, “não sei se estarei aposentada”, “ser rica”, “quero estar viajando em um cruzeiro” e menos frequentemente “ser um idoso saudável”.

O segundo momento foi mediado pelo professor e orientador do grupo de extensão, formando uma nuvem de palavras digitadas pelos participantes utilizando o aplicativo online *Mentimeter*, com a orientação disparadora “Defina em até três palavras o significado de envelhecimento para você”. Surgiram as seguintes expressões: “conhecimento”, “sabedoria”, “experiência”, “amadurecimento”, “responsabilidade”, “importância”, “realização”, “dores”, “caducagem”, “sonhos realizados”, “longevidade”, “cautela” e “aproveitar”.

O terceiro momento foi organizado utilizando o *kahhot*, com perguntas que envolviam mitos e verdades sobre envelhecimento: “Com o passar da idade os ossos vão enfraquecendo”, “Os idosos tem direito à acesso a internet e redes sociais”, “É tarde demais começar o exercício físico com mais de 60 anos”, “É importante que o idoso se exercite e use um peso adequado”, “Idoso precisa de musculação”, “Todo idoso, em um certo momento, precisa que alguém cuide do seu dinheiro”, “O idoso deve ser repreendido quando faz algo mais lento ou não consegue fazer”.

Esse momento foi o que mais se destacaram pensamentos e respostas equivocados acerca da relação idosos, exercício físico e independência financeira. Muitos deles não sabiam que o idoso precisa da musculação e não necessariamente com o passar do tempo ele precise que alguém assuma a responsabilidade financeira sob sua vida.

O quarto momento foi utilizado para a abordagem mais teórica sobre o tema, reafirmando o conhecimento que foi sendo construído e compartilhado durante todo o encontro. Relembrando sobre o envelhecimento que é comum a todas as espécies, diferentes formas de se viver e refletir sobre envelhecimento, termos como senescência e senilidade, envelhecimento ativo, autonomia e independência do idoso e determinantes sociais que influenciam nesse processo foram alguns dos temas abordados

Todo o encontro ocorreu por uma vídeo chamada via *Google Meet*, obteve uma duração por volta de 2 horas e a instituição aprovou e disponibilizou inclusive espaço virtual para que outro momento de discussão com o grupo pudesse ocorrer.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O encontro com os participantes resultou num momento virtual de cerca de 2 horas de duração. Os alunos mostraram-se desde o início muito participativos, envolvidos com a temática e companheiros com os colegas durante o andamento das dinâmicas e opiniões.

Foi possível notar que os discentes já não tinham mais a idealização da pessoa idosa sempre característica e pré estabelecida, por demonstrar inclusive em relatos pessoais que tinham muitas pessoas mais velhas em seus convívios (avós e bisavós vivos). E que aqui pode-se entender convívio como realmente participando de suas vidas, alguns moravam em mesmas residências.

O grupo percebeu na prática que a intergeracionalidade é de suma importância para propiciar momentos como os citados, assim como o respeito pelo que o outro representa, com suas experiências, vivências e perspectivas produzidas em diferentes momentos de tempo e espaço e que elas podem complementar-se ao invés de se distanciar.

Dessa forma, o que o grupo de extensão conseguiu proporcionar foram trocas valiosas de saberes, complementando de modo mais embasado e científico o entendimento de que a pessoa idosa precisa ter acesso para um envelhecimento saudável, que incluem informações, rede de apoio, carinho, compreensão e fatores sociais, ambientais, culturais e econômicos de todos que o cercam.

Vale ressaltar que a metodologia escolhida foi pensada de modo a não intimidar o público, bem como tentar deixar o espaço de fala sempre disponível para que o momento não fosse uma mera exposição de informações, entendendo que a troca de conhecimentos

como educação em saúde fortalece vínculos e principalmente a riqueza e disponibilidade de informações sobre tudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O encontro mediado pelos participantes do projeto de extensão “Educando para um envelhecimento saudável” envolvendo discentes do ensino básico de uma instituição de ensino em Santa Cruz/RN evidenciou o quão é relevante a intergeracionalidade e a estimulação de momentos de discussão e reflexão sobre tudo que envolve o processo de envelhecimento.

Os alunos mostraram-se interessados pela temática e preocupados em como eles realmente estariam na posição de pessoas idosas com o passar do tempo, o que motivou bastante as discussões.

Por fim, a metodologia utilizada favoreceu para que os estudantes aproveitassem bem o espaço para compartilhar ideias, conhecimentos e dúvidas, sendo de vontade do grupo de extensão promover outros encontros como o relatado no presente trabalho.

Palavras-chave: Envelhecimento, Exclusão social, Adolescentes, Relação entre Gerações.

REFERÊNCIAS

MIRANDA G, et al. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2016; 19(3): 507-519.

MARTÍNEZ QUES ÁA. Ageismo y derechos humanos en el contexto Sanitario. Tese. (Doctorado em Derecho) - **Universidad Nacional de Educación a Distancia**, España, 2015; 423 p.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS; 2005

SILVA DM da, et al. Dinâmica das relações familiares intergeracionais na ótica de idosos residentes no Município de Jequié (Bahia), Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** [online], 2015; 20(7): 2183-2191.

