

O ENVELHECIMENTO ENQUANTO PROCESSO BIOPSIKOSSOCIAL: RESULTADOS DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

Larissa Silva Costa ¹
Márcia Maria Gimenez ²
Maria Elisa Gonzalez Manso ³

INTRODUÇÃO

Observa-se como tendência mundial a “Transição Demográfica”, que decorre da diminuição da taxa de fecundidade e aumento da expectativa de vida, frutos de melhoras nas condições socioeconômicas e o avanço das políticas públicas, contribuindo para o avanço do envelhecimento populacional (OLIVEIRA, 2019). Estima-se que até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo com maior número de idosos (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA, 2005).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento saudável é um processo permanente de otimização da funcionalidade e possibilidades para manter e melhorar a saúde física e mental, bem como promover a independência e qualidade de vida (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005). Ou seja, é um processo de adaptação diante das mudanças que ocorrem ao longo da vida, permitindo bem-estar no envelhecimento. Desta forma, o conceito de qualidade de vida está atrelado à autoestima e ao bem-estar pessoal, envolvendo capacidade funcional, o nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, entre outros (VECCHIA, 2005).

Em vista à essa nova realidade de crescimento da população idosa, evidencia-se a necessidade de garantir à população idosa um envelhecimento saudável e qualidade de

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem do Centro Universitário São Camilo - SP, i_lari@hotmail.com;

² Doutorado e mestrado em Medicina-Ginecologia UNIFESP. Coordenadora de Extensão do Centro Universitário São Camilo. Professora titular do curso de fisioterapia do Centro Universitário São Camilo - SP, marcia.gimenez@saocamilo-sp.br;

³ Doutorado em Ciências Sociais pela PUC SP, Mestrado e pós-doutorado em Gerontologia Social pela PUC SP. Especialista em Docência em Saúde UFGRS. Professora titular curso de medicina do Centro Universitário São Camilo - SP, maria.manso@prof.saocamilo-sp.br;

vida por meio de políticas, programas, projetos e ações (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2004).

Um dos espaços importantes para promoção do envelhecimento saudável na nossa sociedade é a universidade, por meio da Extensão Universitária. O Plano Nacional de Extensão Universitária define que Extensão Universitária é um processo educativo, cultural e científico que associa ensino e pesquisa, permitindo a construção de uma relação inseparável entre universidade e sociedade, que deve desenvolver ações de transformação social de acordo com as necessidades e demandas da sociedade (FORPROEX, 2012).

É preconizado pelo Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, Art. 25, que as Instituições de Ensino Superior (IES) devem ofertar às pessoas idosas cursos e programas de extensão, em modalidades presenciais e/ou a distância, por meio de atividades formais ou não formais, visando educação ao longo da vida (BRASIL, 2003).

Desta forma, observa-se que a educação pode ser uma ferramenta que auxilie o enfrentamento das novas demandas geradas pela Transição Demográfica, por meio de atividades que oportunizem novas aprendizagens e favoreçam a integração social, bem como promover o conhecimento dos próprios idosos sobre sua qualidade de vida e seus direitos (CARVALHO, 2016).

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de ações extensionistas direcionadas ao grupo etário das pessoas idosas, desenvolvidas por um Programa de Extensão Universitária de um centro universitário.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de um estudo descritivo, um relato de experiência sobre as ações de Extensão Universitária desenvolvidas pelo intitulado “Programa do Idoso: o envelhecimento enquanto processo biopsicossocial” pertencente à um Centro Universitário localizado na cidade de São Paulo, entre 2020 e 2021, buscando atender as demandas regionais ao entorno dos campi e as diretrizes nacionais, bem como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU Brasil para o alcance da Agenda de 2030 (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2015).

As ações do Programa são desenvolvidas para o grupo etário das pessoas idosas, objetivando quanto à comunidade onde se insere o centro universitário: promover atividades que desenvolvam o envelhecimento ativo e saudável, o respeito à diversidade e dignidade humana; oferecer ao cuidador da pessoa idosa informações e atividades que visam atenuar o estresse no processo de cuidado; promover cursos gratuitos à comunidade em eixos temáticos como sustentabilidade, cultura, direitos humanos e saúde; oportunizar ações intergeracionais visando diminuir o ageísmo. Já em relação à comunidade acadêmica, objetiva-se ressaltar aos graduandos que envelhecer é um processo natural da vida, permitindo o convívio com diferentes segmentos etários e o respeito à dignidade, diversidade e autonomia; permitir o exercício de competências profissionais humanistas pautadas na compaixão, empatia e comunicação, bem como o desenvolvimento do trabalho em equipe por meio de atividades interprofissionais.

Desta forma, o Programa teve como ações prioritárias entre 2020 e 2021 o desenvolvimento de cursos e postagens em blog científico. Os cursos desenvolvidos tiveram com objetivo a disseminação de informações sobre envelhecimento ativo e saudável direcionados aos profissionais de saúde e cuidadores de pessoas idosas. Já o uso do blog científico como veículo de comunicação e divulgação de informações sobre saúde, surge frente à realidade de isolamento e distanciamento social, consequentes da pandemia causada pelo COVID-19, permitindo a inclusão digital de idosos e a realização de publicações de textos visando qualidade de vida e promoção da saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em 2020, o Programa desenvolveu quatro cursos: “Conversando sobre envelhecimento ativo e saudável”, “Conversando sobre prevenção de quedas: uma introdução”, “Conversando sobre iatrogenia e envelhecimento” e “Conversando sobre desprescrição”. Ao todo, foram 166 participantes. Já em 2021, realizou-se cinco cursos, sendo eles: “Roda de conversa: envelhecimento ativo e saudável”, “Curso de aperfeiçoamento em geriatria para equipe multidisciplinar do promove”, “Roda de conversa: o que é ageísmo e como podemos evitá-lo”, “Roda de conversa: diretrizes antecipadas de vontade: uma aproximação” e “Roda de conversa: cuidando do idoso, mas cuidando de mim”, contando, ao todo, com 193 participantes.

Compreende-se que o envelhecimento deve ser entendido em sua totalidade e heterogeneidade, considerando-o como um processo biopsicossocial, detendo de necessidades e demandas específicas relacionadas ao envelhecimento, sendo importante que os profissionais de saúde busquem cursos sobre a temática, uma vez que a compreensão do profissional de saúde sobre o envelhecimento interfere na forma de assisti-lo (SCHIMIDT; SILVA, 2012). Cursos extensionistas demonstram-se como uma oportunidade de aprimoramento das competências profissionais, compreendam a saúde do idoso e para que forneçam aos idosos ferramentas em direção ao envelhecimento ativo e saudável.

O blog científico foi criado visando interatividade e divulgação de informações sobre promoção da saúde e qualidade de vida, bem como a inclusão digital, tendo como público-alvo idosos no ambiente virtual. Logo, foram realizadas 4 publicações entre agosto e novembro de 2020, sendo estas: “Alongamento em casa”, “Dieta do mediterrâneo e envelhecimento saudável”, “Sarcopenia – O que é e como preveni-la” e “A importância da imunização”, sendo que ao todo, os textos tiveram 3584 visualizações. Já em 2021, entre fevereiro e agosto, foram realizadas 5 publicações, sendo: “Idosos, sexualidade e infecções sexualmente transmissíveis”, “Lian Gong: uma ginástica terapêutica e preventiva chinesa”, “Uso de Cannabis no tratamento de idosos com Alzheimer”, “Yoga: ciência da união e de benefícios à saúde” e “Acupuntura: benefícios à saúde da pessoa idosa”, com 17.423 visualizações.

Observa-se que a internet se apresenta como uma importante ferramenta de comunicação, auxiliando nos processos de educação em saúde (CRUZ et al, 2011). As oportunidades educacionais são vistas como peças fundamentais no processo de envelhecimento uma vez que intensificam os contatos sociais, a troca de vivências e conhecimento, permitindo o aperfeiçoamento pessoal (CACHIONI, 2003).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A crescente população idosa brasileira evidencia a necessidade de novas ações para suprir as demandas desse grupo etário e garantir um envelhecimento ativo e saudável. Desta forma, as ações extensionistas desenvolvidas no centro universitário mostram-se como uma ferramenta de transformação social que auxilia no envelhecimento ativo e saudável dos idosos, bem como sua socialização.

Palavras-chave: Envelhecimento, Universidades, Educação em saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.** Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/2003/L10.741.htm>. Acesso em: 13 set. 2021.

CARVALHO, A. E. S. R.. **A importância da educação para o envelhecimento saudável em idosos longevos** / Ana Elisabeth Souza da Rocha Carvalho. – 2016. 254 f.: il. ; 30 cm.

CRUZ, D. I., et al. O Uso Das Mídias Digitais Na Educação Em Saúde. **Cadernos da FUCAMP**, V.10, N. 13, P.130-142, 2011.

FLECK, M. P. A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. M.. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. **Revista de Saúde Pública**. V. 37, N. 6, P. 793-799, 2004.

FORPROEX. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras. **Política Nacional de Extensão Universitária**. 68 p. 2012. Disponível em: <<https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>>. Acesso em: 2 set. 2021.

OLIVEIRA, A. S.. Transição Demográfica, Transição Epidemiológica e Envelhecimento Populacional no Brasil. **Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, V. 15, N. 31, P. 69-79, 2019.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Rio de Janeiro: ONU, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: OPAS, 2005.

SCHIMIDT, T. C. G; SILVA, M. J. P.. Percepção e compreensão de profissionais e graduandos de saúde sobre o idoso e o envelhecimento humano. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. V. 46, N. 3, P. 612-617, 2012.

VECCHIA, R. D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M.; Corrente, J. E.. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. V8, N.3, P 246-52, 2005.

