

CAMINHANDO PARA A TRANSFORMAÇÃO: UMA EXPERIÊNCIA DE ENSINO A IDOSOS

Camila Pereira Alves¹; Selma dos Santos²

¹ Bolsista PET-Saúde Urgência e Emergência, voluntária da Universidade Aberta à Terceira Idade – UATI e do Núcleo de Pesquisas Interdisciplinares em Saúde Coletiva, graduanda em Enfermagem, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: mylamel.fsa@hotmail.com

² Orientadora, Professora Assistente do Departamento de Educação, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: selmaxx@ig.com.br

PALAVRAS-CHAVE: idosos, envelhecimento, saúde.

INTRODUÇÃO

Com o crescente número de idosos, um dos desafios da saúde é proporcionar uma melhor qualidade de vida e uma velhice mais digna aos mesmos. Nesta fase da vida ocorre um decréscimo do bem estar, devido à diminuição funcional, perda de autonomia, isolamento social, sentimento de inutilidade, insegurança e inferioridade, quadro este que aumenta a chance do idoso vir a adquirir a depressão. A população idosa necessita de atividades que cooperem para a manutenção da sua capacidade física, cognitiva e intelectual, que despertem sua potencialidade e lhes permitam uma participação ativa na sociedade. Tais atividades são indispensáveis para que o processo de envelhecimento seja bem sucedido. Partindo desse pressuposto, foi pensada a Oficina Caminhando para a Transformação, componente curricular do eixo: Saúde e Movimento da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). O envelhecimento é um processo contínuo, natural e inevitável e ocorre durante todo o desenvolvimento do ser humano, iniciando-se com o nascimento e findando com a morte. Ele é um processo individual, sendo que as transformações ocorrem de forma diferente entre as pessoas e não afeta apenas um indivíduo, mas sua família, comunidade e sociedade. Esse processo possui três fases: a fase de crescimento e desenvolvimento, a fase reprodutiva e por último a fase da senescência ou velhice. França (2006) afirma que a velhice é um processo pessoal, natural, indiscutível e inevitável para qualquer ser humano na evolução da vida. O envelhecimento é um processo multidimensional, ou seja, depende de todas as vivências anteriores do indivíduo, desde sua infância até a maturidade, tanto sob o ponto de vista biológico quanto sócioemocional e econômico. Essas vivências irão influir na capacidade de enfrentamento das modificações que ocorrem com o aumento da idade, traduzindo-se em diferentes modelos de velhice (RODRIGUES, 2000). Sabemos que as alterações geradas pelo processo de envelhecimento interferem diretamente no cotidiano do indivíduo, exigindo adaptações e modificações nos hábitos de vida individuais e coletivos. E para que essa adaptação ocorra se faz necessária a orientação para uma vida mais saudável. Sendo assim, uma das propostas da Oficina Caminhando para a Transformação é orientar os idosos sobre medidas e ações de adaptação necessárias para um envelhecimento ativo e com qualidade de vida. A proposta de trabalho da Oficina Caminhando para a Transformação está ancorada nos estudos de RODRIGUES (2004), que afirma que é importante despertar no idoso o interesse em ocupar seu tempo livre com atividades que visem auxiliá-lo na manutenção de seu equilíbrio físico, mental e social, reduzindo os déficits cognitivos e afastando-o do isolamento social que pode contribuir para um envelhecimento patológico. Grande parte da população idosa já vivenciou, em pelo menos uma dimensão, o processo de exclusão social. O idoso sem autonomia é rapidamente excluído do trabalho, das funções de aquisição de produção, manutenção e transmissão de conhecimentos. Sendo assim, é previsível que, nestas circunstâncias, ele tenda ao isolamento e ao isolar-se assuma cada vez mais uma situação de dependência. Uma das alternativas mais importantes para assegurar a autonomia e independência do idoso, como também o envelhecer

saudável são as ações educativas. Daí a necessidade de se partir para novas aprendizagens, evitando que o envelhecimento provoque a estagnação intelectual, recaindo na rotina e marginalização social. Partindo desse pressuposto é que se formam os grupos de terceira idade, os quais têm sido porta-vozes das necessidades e aspirações de tal segmento. Estes carregam consigo um potencial de transformação do cotidiano, para ampliar e consolidar o ideal de democracia (PORTELLA, 2001), bem como promover um melhor aproveitamento do tempo que lhes resta de maneira saudável, independente e com o máximo de autonomia (BENEDETTI, 2001). Visando manter a população idosa ativa e integrada à sociedade foi criada a UATI (Universidade Aberta à Terceira Idade), um programa institucional, criado em agosto de 1992, coordenado pela Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Estadual de Feira de Santana-Bahia, destinado às pessoas com 60 anos ou mais. A UATI atende hoje um total de aproximadamente 700 idosos matriculados em diversas oficinas, entre elas a oficina Caminhando para a Transformação. É um espaço educativo onde se reconstróem novas relações humanas, atualizam-se conhecimentos, exercitam-se hábitos saudáveis de vida, preservando a autonomia, resgatando a cidadania e elevando a autoestima da pessoa idosa. Com isso, pretende-se manter acesa no idoso a consciência e a vontade de viver, participar e assumir a sua presença no contexto social.

METODOLOGIA

A Oficina Caminhando para a Transformação foi ministrada por um período de 12 meses, com um encontro semanal nas dependências da UATI e contou com a participação de 35 idosos matriculados, sendo dois do sexo masculino e 33 do sexo feminino. Seguiu a metodologia de uma oficina pedagógica que incluiu: acolhida, dinâmicas de socialização, textos, fundamentação teórica das atividades, aplicação de dinâmica de formação grupal, desafio pedagógico, socialização das produções, reflexão conclusiva, avaliação diária e dinâmica de encerramento. Foram realizadas atividades semanais de: leitura e discussão de textos, poesias e crônicas com aplicação pessoal; montagem de painéis; jogos recreativos como incentivo à sociabilidade e a colaboração; resgate do conhecimento prévio, caça-palavras, jogo-da-memória, cruzadinhas e quebra-cabeças como estímulo à memória, atenção e raciocínio; apresentação e discussão do Estatuto do Idoso objetivando esclarecer aos alunos sobre seus direitos e deveres, bem como o seu papel na sociedade. Além dessas atividades foi feita uma visita a uma instituição asilar da cidade como base para a discussão sobre o idoso nas relações familiares e isolamento social; a confraternizações em datas comemorativas ou momentos especiais e de um passeio em grupo para fortalecer os laços de amizade e integração da turma. Foram realizadas, no primeiro mês de atividades da oficina, Consultas de Enfermagem para a avaliação do estado de saúde dos idosos a fim de direcionar as ações possíveis para a melhoria da saúde dos mesmos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os principais resultados alcançados a partir da realização da Oficina Caminhando para a Transformação, destacam-se: a satisfação dos participantes com os resultados alcançados, o que pode ser comprovado a partir de falas dos mesmos; a melhora perceptível na cognição e memória dos idosos matriculados na oficina; a interação entre alunos de oficinas distintas em eventos como a confraternização de Natal, Aula Magna, visita ao Parque do Saber; comemoração do Dia da avó; Jogos Olímpicos da UATI; aula de despedida de uma bolsista (“Aula da saudade”) e confraternização de São João que contribuiu para o exercício da sociabilidade que é fundamental para a prevenção do isolamento social; encontros intergeracionais, entre oficineira e uatianos e em atividades que envolveram filhos, netos e amigos que possibilitaram a troca de experiências e vínculos de amizade. Além disso,

possibilitou a socialização e a manutenção da capacidade física, cognitiva e intelectual dos mesmos através de atividades planejadas para tal finalidade. Intervir na prevenção de doenças e orientação para mudança do estilo de vida de idosos é bastante difícil, pois estes assumem uma forma de viver por longos períodos o que os fazem, geralmente, considerar a mudança como algo desnecessário ou até impossível. Apesar dos desafios, a Oficina Caminhando para a Transformação alcançou êxito, pois conseguiu reconstruir com os idosos, conceitos acerca da manutenção de seu equilíbrio físico, psíquico e social, incentivando-os a fazer uso de sua autonomia, criatividade e raciocínio para viver melhor com os problemas de saúde que possuem e tornar seu processo de envelhecimento bem sucedido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Oficina Caminhando para a Transformação demonstrou ser de grande importância para a UATI, visto que se configurou como um espaço onde os uatianos matriculados tiveram a possibilidade de aprender sobre o processo de envelhecimento, esclarecer dúvidas, rever seus conceitos e hábitos de vida, ocupar seu tempo livre, conviver com pessoas da mesma faixa etária, trocar experiências, extravasar suas emoções, conhecer o seu papel na sociedade e se assim desejassem, caminhar para a própria transformação.

REFERÊNCIAS

- CARVALHO FILHO, E. T. **Geriatría**: fundamentos, clínica e terapêutica. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2005. p. 3- 61.
- FRANÇA, L. S. (2006). **Quando o entardecer chega... o envelhecimento ainda surpreende muitos**. Disponível em: < <http://www.guiarh.com.br/pp46.html> >. Acesso em 08 de março de 2011.
- FREITAS, E. V., 1947. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 6 – 19.
- RODRIGUES, N. C. Envelhecimento e cidadania. In: SCHONS, C. R.; PALMA, L. T. S. (Org.). **Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre Gerontologia Social**. Passo Fundo: UPF Editora, 2000. p. 77-81.
- RODRIGUES, R. A. P.; DIOGO, M. J. D'Elboux. **Como cuidar de idosos**. São Paulo: Papirus, 2004. p. 11 – 16, 113 – 119.
- SOCIEDADE Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Caminhos do Envelhecer**. Rio de Janeiro: Revinter, 1994. p.15 – 17.
- VERAS, R. **Terceira idade**: gestão contemporânea em saúde. Rio de Janeiro, 2002. UnATI – Universidade Aberta à Terceira Idade. p. 61 – 81.
- VIEIRA, E. B. **Manual de gerontologia**: um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares. Rio de Janeiro: Revinter, 1996. p. 38 – 164.