ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

PROJETO SABER VIVER: LAZER E RECREAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Marcela Cristina Vergilio Lipori[1]
Renan Augusto de Ramos[2]
Clóris Regina Blanski Grden[3]
Emanoel Severo [4]
Lílian Maria Pinheiro dos Santos[5]

Resumo- O estudo é um relato de experiência de natureza descritiva, de um projeto de extensão, denominado Saber Viver que objetivou realizar atividades físico-recreativas, visando melhorar a qualidade de vida, bem estar e auto-estima de 30 idosas residentes em uma ILPI, no município de Ponta Grossa, Paraná. A metodologia compreendeu atividades realizadas mensalmente, participando docentes, acadêmicos de enfermagem e voluntários, durante sete meses. Os encontros permitiram a estimulação corporal, cognitiva e da auto-estima das idosas por meio da dança, atividades lúdicas de pintura e desenho, cortes de cabelo e manicure. Os acadêmicos aferiram a pressão arterial e serviram lanche saudável após as atividades, proporcionando confraternização aos participantes. Dados como peso, altura, Índice de Massa Corporal e terapêutica medicamentosa foram coletados para traçar o perfil da condição de saúde das idosas residentes. Utilizou-se recurso fotográfico para registro e avaliação das atividades propostas, bem como instrumento próprio elaborado para tal. O Projeto Saber Viver proporcionou para as idosas, momentos de alegria e descontração, resgatando auto–estima e a socialização esquecida no contexto em que vivem. Para as funcionárias, as ações desenvolvidas representaram agradável experiência, despertando a possibilidade de relacionar-se com as idosas de maneira alegre, descontraída e humanizada. Aos discentes proporcionou ampliação de conteúdos teóricos e práticos, contribuindo para sua formação acadêmica. Conclui-se que a enfermagem não deve ser focada apenas como assistência ao portador de doenças, mas também para promoção e recuperação da qualidade vital de cada indivíduo.

PALAVRAS-CHAVES: enfermagem, idoso, promoção

[1]Acadêmico do 4º ano do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Estadual de Ponta Grossa. Rua Jaime Pinto Rosas, nº 56, Ponta Grossa – PR. Email: marcelipori@hotmail.com
[2]Acadêmico do 4º ano do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Estadual de Ponta Grossa. Rua Monteiro Lobato, n 10, apto.3- Jardim Carvalho , Fone: (42) 88084619. Email: renanramos33@bol.com.br
[3]Enfermeira, Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Paraná, professora Assistente do Departamento de Enfermagem e Saúde Pública da Universidade Estadual de Ponta Grossa. Rua: Conrado Schiffer, n.29, Cep:84050-280, Ponta Grossa – PR. Email: reginablanski@hotmail.com

[4]Acadêmico do 4º ano do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Estadual de Ponta Grossa. Rua Cerejeira, 400 - Santa Paula, CEP: 84061210, Ponta Grossa – PR. Email: bazilhao@hotmail.com

[5]Enfermeira, professora colaboradora do Departamento de Enfermagem e Saúde Pública da Universidade Estadual de Ponta Grossa. Email: lilian@uepg.br

INTRODUÇÃO

Novas tecnologias, melhor aplicação da medicina preventiva e a descoberta de novos medicamentos vêm gerando importante aumento na expectativa de vida. Assim, em decorrência da idade avançada e das alterações biológicas e sociais, o idoso enfrenta preconceitos oriundos, na maioria das vezes, de sua própria família. Desta forma, a solução mais prática para os seus familiares é internação numa casa de repouso ou asilar". PIRES et al (2007, pg. 01)

Nesse sentido, é significativo o número de idosos marginalizados, abandonados ou confinados em Instituições de Longa Permanência (ILPI's), buscando diferentes formas de viver seu cotidiano e estabelecer novos vínculos, sem as redes de apoio familiar que possuía anteriormente.

As ILPI's são "instituições governamentais ou não governamentais, de caráter residencial, destinadas ao domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condição de liberdade, dignidade e cidadania" (BRASIL, 2005, p. 2). Assim, constituem a modalidade mais antiga e universal de atendimento ao idoso, fora do âmbito familiar.

Em relação às doenças que acometem as pessoas idosas residentes em ILPI's, em geral, são crônicas, múltiplas e de alto custo, doenças que podem afetar os vários aspectos de sua vida. De acordo com DUARTE e LEBRÃO (2005), o nível de incapacidade entre os idosos com doenças crônicas aumenta com a idade e está diretamente relacionada com o aumento do risco de óbito e a diminuição da qualidade de vida.

Nesse sentido, faz-se necessário utilizar estratégias que possam incrementar o cuidado de enfermagem na população de idosos, tendo em vista a importância do fenômeno do envelhecimento e do reconhecimento de que a dimensão do cuidar não se limita ao individual.

Desta forma, optou-se por desenvolver um projeto de extensão com idosos, pois pudemos vivenciar diversas situações que despertaram à necessidade de realizar atividades que contemplassem o bem-estar, interações sociais, elevação da auto-estima, além do sentimento de respeito e valorização.

Assim, o objetivo do projeto foi realizar atividades físico-recreativas, visando melhorar a qualidade de vida, o bem estar e a auto-estima das idosas residentes em uma ILPI, no município de Ponta Grossa, Paraná.

METODOLOGIA

Considerou-se idoso para este estudo aquele com idade igual ou maior de 60 anos, constante do art. 2° da Lei n° 8.842/94 parâmetro utilizado hoje no Brasil para pesquisas sobre a população idosa. Ressalta-se que não existe conceito universalmente aceitável com relação ao envelhecimento, sendo a idade cronológica, um dos mais utilizados para definir idoso e delimitar os participantes de um estudo (Souza & Carrilho, 2003).

O estudo caracteriza-se com um relato de experiência de natureza descritiva, que teve como objetivo relatar as atividades do Projeto de Extensão, denominado Saber Viver, desenvolvido em uma ILPI, que abriga 30 idosas, com diferentes graus de dependência funcional, déficits cognitivos e físicos, no município de Ponta Grossa, Paraná.

Em sua maioria, as residentes são desprovidas de familiares ou tutores conhecidos. Podem ser encaminhadas para a institucionalização pelo serviço social da cidade que identifica a situação de risco social ou então, trazidas pelas próprias famílias, seja pela falta de preparo psicológico para conviver com as modificações físico-cognitivas do processo de envelhecimento ou por de condições financeiras desfavoráveis.

As atividades foram realizadas mensalmente, participando docentes, acadêmicos de enfermagem e voluntários, durante sete meses. A partir da formação do grupo, planejou-se atividades que contemplassem a estimulação corporal, cognitiva e da auto-estima das idosas.

No que se refere às atividades recreativas as técnicas escolhidas contemplaram momentos lúdicos e de relaxamento como, por exemplo: pintura, desenho, bingo, dança, brincadeiras com músicas e balões. Destaca-se que em todo o processo houve a preocupação em adaptar as atividades e orientações para o contexto da população atendida, respeitando crenças, valores, limitações e desejo dos participantes.

Após as atividades, a pressão arterial foi aferida e lanche saudável servido aos participantes e funcionários da instituição, proporcionando ambiente de confraternização.

Dados como peso, altura, Índice de Massa Corporal e terapêutica medicamentosa foram coletados dos prontuários para planejamento das ações a serem realizadas e futuramente traçar o perfil da condição de saúde das idosas residentes, mediante autorização da instituição.

Para o registro das ações realizadas no grupo, utilizou-se recurso fotográfico e para avaliação das atividades propostas um instrumento próprio elaborado para tal.

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PROJETO SABER VIVER

Atividades Físico-Recreativas

As idosas residentes na instituição, não possuíam atividades recreativas de rotina, permanecendo ociosas, durante grande parte do tempo. Desta forma, foram proporcionadas de forma lúdica brincadeiras com música e balões, pintura com aquarela e desenho com giz de cera.

A atividade físico-recreativa é identificada constantemente como uma das intervenções de saúde mais significativas da vida das pessoas de idade avançada.

Fortalecendo a auto-estima

Pela falta de valorização de seu papel na sociedade, os idosos em geral, convivem com uma imagem pejorativa de sua velhice, contribuindo para o desenvolvimento de comportamentos depressivos, desvalorização e baixa auto-estima. Situação esta agravada em idosos institucionalizados.

Diante do exposto acima, foi proporcionado as idosas que desejassem manicure, pedicure e corte de cabelo, favorecendo o resgate da auto-estima.

Segundo Vitoreli, Pessini e Silva (2004), a auto-estima positiva na velhice faz com que o indivíduo se sinta seguro, independente, respeitado, reconhecido, adequado à vida e merecedor da felicidade.

Atividades Comemorativas

A instituição não promovia atividades comemorativas para os idosos, com exceção de algumas datas em que voluntários se dispunham a organizar e preparar as festividades. Em um dos encontros foi realizado um bingo, onde todas as idosas puderam participar e ganhar prêmios arrecadados pelos integrantes do projeto.

Optou-se por organizar no último encontro uma festa de encerramento com bolo, bexigas, palhaços, esculturas de balões. Neste dia, integrantes do projeto estavam caracterizados com adornos especiais, proporcionando às idosas, momentos de alegria e descontração.

Considerações Finais

Durante o período transcorrido da execução do projeto, pode-se perceber o interesse de todos os docentes, acadêmicos, bem como das idosas e dos funcionários da instituição.

Para os acadêmicos, o projeto propiciou a ampliação de conteúdos teóricos e práticos, trabalhados na disciplina de Saúde do Adulto e Idoso, contribuindo para a formação acadêmica dos discentes.

Para os funcionários da ILPI os encontros fizeram emergir uma nova percepção em relação as idosas asiladas, despertando nestes um olhar humanizado e holístico, não centrado somente na enfermidade e no atendimento de necessidades físicas.

Para as idosas o projeto significou momentos de alegria, descontração melhora da auto-estima e um convite para socialização; fatores estes que potencialmente melhoram a qualidade de vida das mesmas.

Assim, investir na qualidade de vida de idosos para mantê-los em uma situação de envelhecimento ativo, deveria ser considerado fundamental para reduzir a necessidade de investimentos em prevenções secundária e terciária, em tratamentos, reabilitação e institucionalização.

Ao oportunizar as atividades de descritas constatamos que as idosas despertaram para um diferente modo de viver, proporcionar desta forma, o resgate de valores, cuja falta já não era sequer, notada por eles.

Referências bibliográficas:

LEBRAO M.L., DUARTE Y.A.O. O projeto SABE no Brasil: uma abordagem inicial. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2005

VITORELI,E.;PESSINI,S.;SILVA,M.J.P. A auto-estima de idosos e as doenças crônico-degenerativas. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 102-114 - jan./jun. 2005