

COLABORANDO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS, ATRAVÉS DE PRÁTICAS EDUCATIVAS EM SAÚDE: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA

Collaborating healthy aging of institutionalized elderly, through educational practices in health: an experience report

Lucas de Paiva Dias¹, Marcos de Paiva Dias²

Resumo

Introdução: As estatísticas apontam que, em 2025, o Brasil será o sexto país no mundo com o maior número de pessoas idosas. Ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades e desafios do envelhecimento populacional constituem um problema de saúde pública em nosso contexto social. **Objetivos:** Relatar a experiência vivenciada no projeto de extensão intitulado "Faça um idoso Feliz". Projeto desenvolvido pelos alunos do 4º e 5º período do Curso de Graduação em Enfermagem de uma Faculdade Particular. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência descritivo, surgido a partir de observações feitas durante as atividades do projeto, as quais foram registradas em anotações próprias, que deram origem ao presente trabalho. **Resultados:** As atividades foram desenvolvidas em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), aos sábados, no período vespertino durante os meses de setembro a dezembro de 2015. Foram desenvolvidas atividades educativas que contribuíram para a melhora dos aspectos físicos, sociais, cognitivos e, conseqüentemente, a melhora da qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Conclusão:** O envelhecimento é um processo natural, complexo, universal e de difícil aceitação, observa-se que os grupos de idosos se diferenciam de forma muito significativa, entretanto todos necessitam de cuidados especiais.

Palavras-Chaves: Educação, Envelhecimento, Idoso, Instituição de Longa Permanência para Idosos, Saúde.

Abstract

Introduction: Statistics say that, for the year 2025, Brazil will be the sixth country with the largest number of elderly people. There is still a great deal of disinformation about elderly health and the particularities and challenges of aging populations are a problem for public health in our social context. **Objectives:** To present a lived experience through an extension project called "Make a Happy Elder", project developed by the students of the 4th and 5th period of the Undergraduate Nursing Program of a private college. **Methodology:** This is a descriptive case report, which raised from observations of the activities, in which the researcher took notes, resulting in this work. **Results:** The activities were carried out in a Long-Term Care Institution for Elderly (ILPI), on Saturdays, from September to December 2015. Educational activities were developed, helping to the improvement in the quality of life of institutionalized elderly people. **Conclusion:** Aging is a natural, complex, universal process and difficult to accept. It is observed that the groups of the elderly differ in a very significant way, but all need for special care.

Keywords: Education, Aging, Elderly, Long-Term Care Institution, Health

¹ Enfermeiro Secretaria de Saúde Prefeitura Municipal de Araguari

² Enfermeiro Instituição de Longa Permanência Espaço livre

Introdução

O envelhecimento não é exclusividade dos tempos modernos, mas foi só nos últimos cem anos que se tornou algo comum. A prevalência do envelhecimento difere dentro da mesma sociedade ao longo do tempo histórico, e difere entre os países industrializados e aqueles em desenvolvimento (HAMILTON, 2002).

O Brasil, que já foi celebrado como o país dos jovens, tem hoje cerca de 13,5 milhões de idosos, que representam 8% de sua população. As estatísticas projetam para o ano de 2025 uma população de idosos que colocará o país como o sexto no mundo com o maior número de pessoas idosas (RODRIGUES, 2016).

Além disso, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), até 2050 serão cerca de 36 milhões de idosos no Brasil (BRASIL, 2016a).

Em meio a essa transição demográfica, é importante ressaltar que, juntamente com a modificação observada e descrita sob o aspecto quantitativo, precisamos estar atentos aos aspectos que ultrapassam a quantidade, já que a qualidade de vida dessa população é muito importante (CAMACHO & COELHO, 2010).

Essa mudança no perfil epidemiológico do país é resultante de transformações da vida da população nos âmbitos social, econômico e cultural acarretando novos olhares e planejamentos, para contemplarem suas expectativas de saúde, bem como tender às demandas biopsicossociais visando ao equilíbrio do processo vital (CAMACHO & COELHO, 2010).

Ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública em nosso contexto social (OPAS, 2015)

O Ministério da Saúde compreende o envelhecimento populacional como uma conquista e um triunfo da humanidade no século XX, mas reconhece que existem muitos desafios para que o envelhecimento aconteça com qualidade de vida (BRASIL, 2016b).

No campo das políticas e dos programas dirigidos à população idosa, o desafio é contemplar os direitos dos idosos, suas preferências e suas necessidades,

para a manutenção e a melhoria da sua capacidade funcional, garantindo a atenção integral à saúde (BRASIL, 2016b).

A perspectiva do curso da vida focaliza o desenvolvimento do ponto de vista das inter-relações do desenvolvimento individual, familiar e social (SALGADO, 2016). “Todos querem viver por muito tempo, mas ninguém quer envelhecer”, observou Benjamim Franklin há duzentos anos (VENTURA, 2013).

O talento para o envelhecimento, como para a própria juventude, parece fazer parte dos dons naturais de todo ser humano. Quer o tratemos com coragem, quer com disfarces, é um processo universal e ninguém tem a patente dele (FONSECA, 2016).

Temos a certeza que um dia o momento do envelhecimento irá chegar, com o avançar em anos; é um processo pelo qual todos os indivíduos passaram, do recém-nascido ao centenário. Todos ficam mais velhos a cada minuto, hora, dia, mês e ano (SCHNEIDER & IRIGARAY, 2008).

Cada indivíduo tem seu método para conformar-se com a inevitabilidade da chegada do envelhecimento. Muitos adotam ou renovam a fé na vida após a morte, em geral dentro da estrutura de uma religião (SCHNEIDER & IRIGARAY, 2008).

Outros adotam uma atitude de renúncia letárgica, de espera passiva da morte. Para outros, é mais importante preocupar-se com a vida antes de envelhecer do que com a vida depois do envelhecimento (SCHNEIDER & IRIGARAY, 2008).

Além disso, o processo do envelhecimento ocasiona uma série de deficiências nos indivíduos, inúmeras doenças, diminuição da imunidade, declínio gradativo do funcionamento de todos os sistemas corporais, acúmulo de perdas, como, amigos, familiares e colegas que se vão, além de ser necessário superar mudanças em vários setores como no trabalho e na saúde (BARCELAS, 2002).

Assim, saber envelhecer não é fácil, principalmente numa sociedade que cultiva o novo, as cirurgias plásticas, o poder e a produtividade. Saber envelhecer é um aprendizado contínuo, é aceitar as novas limitações que o tempo traz, e não encarar a chega-

da desse momento como um vazio, mas aprender a usar e desfrutar desse tempo livre para buscar momentos de prazer (BARCELAS,2002).

A temática do envelhecimento faz parte das discussões da ciência da enfermagem, sendo os enfermeiros (as) um profissional importante nesse cenário.

A enfermagem é o ato de cuidar, cuja especificidade é o cuidado ao ser humano, seja criança, jovem, adulto ou idoso, individualmente, na família ou em comunidade desenvolvendo atividades de promoção, proteção, prevenção e recuperação da saúde, por isso a necessidade da construção de conhecimentos sobre o processo de envelhecimento, pois como profissionais da enfermagem, precisamos saber lidar com essas questões, proporcionando maior qualidade de vida aos idosos.

Sendo assim, a ideia deste trabalho foi relatar a experiência vivenciada, no projeto de extensão intitulado “Faça um idoso Feliz”, uma parceria entre o curso de Graduação em Enfermagem de uma Faculdade Particular com uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) de uma cidade mineira.

Esse Projeto propiciou, aos alunos, experiências no contato com os idosos e no desenvolvimento de atividades que promovam a interação aluno-idoso-equipe, e que contribuam para a melhora dos aspectos físicos, sociais, cognitivos e, conseqüentemente, a melhora da qualidade de vida de idosos institucionalizados.

Metodologia e Objetivos

Trata-se de relato de experiência descritivo, surgido pelas observações durante as atividades no projeto de extensão intitulado “Faça um idoso Feliz”. Projeto desenvolvido pelos alunos do 4º e 5º período do Curso de Graduação em Enfermagem de uma Faculdade em um município de Minas Gerais, no período de setembro a dezembro de 2015.

O objetivo do trabalho é descrever as atividades realizadas, facilidades e dificuldades durante o projeto e o impacto destas atividades na busca da qualidade de vida desses idosos institucionalizados através das práticas em educação em saúde que foram aplicadas.

O projeto foi realizado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) pública em um município mineiro. No presente trabalho não foi identificado nenhum participante, nem o município e nem a instituição aonde o projeto foi realizado, sendo mantido o anonimato e a imagem de todos, sem prejuízo a ninguém.

Durante o projeto tiveram 11 participantes, incluindo coordenadores e alunos, atendendo 29 idosos institucionalizados, sendo 10 do sexo masculino e 19 do sexo feminino, com idades de 63 anos a 91.

Os participantes foram apresentando na Tabela 2, com letra que representa a inicial do nome próprio, idade, e M para masculino e F para feminino.

Trajetória, estrutura e estratégias para o desenvolvimento das atividades

O cenário em que o projeto foi desenvolvido é uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) em uma cidade mineira, aos sábados, no período vespertino, das 14h30min às 17h30min durante o período de setembro a dezembro de 2015, pelo grupo de acadêmicos de enfermagem, composto por seis alunos. O projeto estava sob orientação de 3 professores coordenadores, sendo 2 alunos coordenadores, totalizando 11 componentes.

Os alunos coordenadores foram os responsáveis em dar início às atividades do projeto, desde a confecção do projeto escrito até a organização do processo seletivo para a seleção de mais alunos para colaborar no desenvolvimento das atividades.

Inicialmente os alunos foram selecionados por interesse em participar do projeto, com 16 vagas disponíveis, para os alunos do 4º e 5º período do curso de Graduação em Enfermagem de uma Faculdade, caso o número de interessados ultrapassasse essa quantidade, ocorreria um processo seletivo, organizado pelos alunos coordenadores, porém não foi necessária a realização desse processo.

Os professores, os alunos coordenadores e os alunos colaboradores participaram das atividades na instituição. Os alunos participantes foram avaliados durante todo o projeto pelo compromisso e envolvimento nas atividades propostas.

Foram realizadas, a cada dois meses reuniões, com duração de 1h30, com o intuito de corrigir possíveis erros e realizar alterações nas atividades que se julgassem necessárias.

Como atividade complementar exigiu-se a construção de um portfólio individual; nesse portfólio foram registrados diariamente as atividades realizadas, facilidades e dificuldades encontradas, crescimento pessoal e outros aspectos que tenham contribuído para o aprendizado, motivo que originou a construção desse trabalho.

As atividades propostas pelas coordenadoras foram realizadas, com base em cronograma estabelecido anteriormente, com duração diária de três horas. O cronograma foi construído pelos alunos coordenadores sobre orientação dos professores orientadores. O cronograma era flexível, pois poderia ser alterado por necessidade da realização de alguma atividade que os idosos se interessarem, não especificado no cronograma.

Para alcançar o objetivo das atividades foram utilizados diversos recursos tais como: colorir, bingo, lanches, tardes dançantes, apresentação de peças teatrais e cuidados com a higiene pessoal, técnicas básicas de enfermagem (que já tiverem sido aprendidas, e somente com a supervisão da enfermeira da instituição ou professor colaborador); sendo que as atividades poderiam ser modificadas de acordo com a necessidade e também preferências dos idosos.

Os materiais foram providenciados pelos alunos participantes do projeto, tendo a possibilidade de trabalhar com arrecadações na comunidade e também doações voluntárias. Também foram utilizados, durante as atividades, cola, tesoura, revistas, jornais, esmaltes, algodão, lixas para unhas, prendas para bingo, frutas variadas, materiais para preparo de bolos, materiais recicláveis.

Descrição das Atividades

Tabela 1: Descrição das Principais atividades realizadas no projeto “Faça um Idoso Feliz”.

Data	Horário	Principais atividades Realizadas
05/09/2015 12/09/2015 19/09/2015 26/09/2015 10/10/2015 17/10/2015 22/10/2015 24/10/2015 07/11/2015 14/11/2015 28/11/2015 05/12/2015 12/12/2015 19/12/2015	09h00min às 11h00min (somente o primeiro dia de apresentação dos alunos e reconhecimento do local das atividades) demais dias foram 14h30min às 17h30min	Reuniões a cada dois meses. Dinâmica da conversa, buscando conhecer individualmente cada idoso. Dinâmica do jogo, através de bingos e jogos educativos, procurando estimular seu pensamento, raciocínio e memória, preparação de lanches especiais. Elaboração da definição de saúde pelos idosos institucionalizados através da exposição oral e dinâmica em grupo. Espaço para a tarde dançante com complementação da dinâmica da música, através de dança, teatro e apresentações musicais, contribuindo para interação e lazer dos idosos. Também foi organizada a tarde da beleza pela importância da higiene e auto estima dos idosos. Foi organizada, também, a tarde do artesanato com a confecção de biscuit, pintura e artesanato, com o objetivo em estimular a criatividade, o raciocínio e a coordenação motora dos idosos, especialmente com a confecção de crochê para as mulheres. Mês de dezembro foi realizada a confecção da árvore de natal com material reciclável e organização da festa natalina e enceramento das atividades com auxílio dos próprios idosos.

Fonte: Elaboração própria do autor, 2017

Descrição dos Participantes

Tabela 2: Descrição dos participantes do projeto “Faça um Idoso Feliz”.

Professores Coordenadores	Alunos Coordenadores	Alunos Participantes	Idosos Institucionalizados
P	E – 4 período	L – 4 período	A – 63 anos – M A – 83 anos – M C – 72 Anos – M E – 65 anos – M E – 79 anos – M
A	C – 4 período	T – 4 período	MA – 72 anos – F B – 89 anos – F D – 91anos – F D – 69 anos – F E – 78 anos – F
A		E – 4 período	G – 81 anos – M G – 81 anos – M H – 90 anos – F
		A – 5 período	I – 82 anos – F
		C – 5 período	M – 67 anos- M R – 83 anos – M J – 66 anos – F S – 85 anos – M M – 68 anos – F
		G – 5 período	M – 79 anos – F P – 79 anos – F P – 89 anos – F P – 81 anos – F R – 84 anos – F S – 86 anos – F T – 71 anos – F T – 72 anos – F V – 64 anos – F

Fonte: Elaboração própria do autor, 2017.

Discussão

O ato de cuidar de idosos independentes e, principalmente, idosos dependentes, atualmente, é tarefa cada vez mais frequente na sociedade atual, seja cuidados no domicílio pelos familiares, os quais buscam apoio de profissionais especializados, ou nas instituições geriátricas, as quais são especializadas no atendimento de idosos. Verifica-se com frequência sentimentos de desespero, cansaço, ansiedade, angústia, desamparo entre esses familiares (CAMARGO, 2010).

Durante as atividades desenvolvidas na instituição foi realizado lavamento sociodemográfico dos idosos institucionalizados, com isso foi detectado que os 29 idosos possuem faixa etária entre 63 a 91 anos de idade, sendo 65,55% do sexo feminino.

Dentro os idosos, 60% são nascidos no estado de Minas Gerais e o restante pertencente a quatro unidades federais diferentes. Dentre eles foi constatado a prevalência de doenças como osteoporose, Mal de Alzheimer, Mal de Parkinson e doenças mentais como a esquizofrenia.

A tarefa de cuidar dos idosos não é fácil, pois depende de um trabalho multiprofissional, no qual o papel dos familiares é de extrema importância. Durante o projeto verificou-se que 15% desses idosos não recebem visitas domiciliares por parte de familiares, o que gera uma certa apreensão e revolta por parte dos profissionais de saúde, pois esse apoio é fundamental para o estabelecimento de um envelhecimento saudável, isso gera ansiedade, revolta e depressão nos idosos que se sentem abandonados.

No Brasil a transição demográfica e a transição epidemiológica, mostram cada vez mais o envelhecimento de forma rápida da população, com elevado número de idosos na dependência de uma ou mais pessoas (VIEIRA et al., 2016).

Foi verificado, na unidade aonde foi realizado o projeto, a pressão que ILPI sofrem, principalmente com a falta de recursos materiais e humanos.

É preciso lembrar que os projetos desenvolvidos por estudantes acadêmicos acaba sendo a única forma de diminuir a demanda desses idosos, através de atividades que normalmente não teriam existido se o projeto não existisse, isso mostra o quanto essas unidades são negligenciadas pelo poder público.

A insuficiência de políticas públicas eficazes e a falta de um sistema de apoio ao idoso, configura um cenário no qual a demanda por assistência fica negligenciada, maior dificuldade encontrada durante o projeto.

Principalmente os serviços públicos mostram-se despreparados para suprir esta demanda, juridicamente assegurada, mas não traduzida em acessibilidade e resolutividade.

Nesse cenário, verifica-se que a percepção que o idoso possui sobre o envelhecimento difere muito entre os homens e entre as mulheres, variando de acordo com o grupo cultural que cada um está ligado.

Com isso consegue-se perceber a que a maneira como o indivíduo cuida da saúde sofre influência das características pessoais em associação com os conhecimentos peculiares advindos de sua cultura, por isso durante as atividades foi importante fazer adequações para que os sujeitos se sentissem envolvidos.

Considerações Finais

O envelhecimento é um processo natural, observa-se que os grupos de idosos se diferenciam de forma muito significativa.

O comportamento dos idosos em relação ao processo do envelhecimento também ocorre de forma muito diferente.

Ao longo do projeto verificou-se que não basta ocupar os idosos com tarefas ou ações muito longas e sem objetivos pré-definidos, não basta reuni-los uma ou duas vezes por semana, como se faz geralmente nas instituições, para a realização de alguma atividade, mas procurar levar a cada um o que realmente cada um necessita, criando as atividades de acordo com as necessidades, ou seja, as ações devem ser individuais, mais próximo daquilo que realmente lhes satisfazem como ser humano, mais próximo de sua realidade e vivência de mundo.

Enfim, o principal aprendizado desenvolvido ao longo do projeto, relaciona-se ao combate às posturas preconceituosas e discriminantes em relação ao envelhecimento.

Além disso, é preciso adequar as práticas profissionais com o surgimento de cursos que englobam cada vez mais a saúde do idoso, como por exemplo, Residência em Saúde do Idoso, algo inexistente na região pesquisada e o envolvimento da sociedade na construção de políticas públicas de saúde mais eficazes.

Referências

BACELAR, R. **Envelhecimento e produtividade: processos de subjetividade**. 2a. ed. Recife: Fundação Antônio dos Santos Abranches (FASA), 2002.

BRASIL(a). Ministério da Educação (Ed.). Departamento de Ensino Superior. **Aumento do número de idosos no Brasil é tema de debate**. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=2910&catid=212. Acesso em 07/01/2016.

BRASIL(b). Ministério da Saúde. Departamento de Atenção à Básica. **Caderneta da Saúde da Pessoa Idosa**. 3.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 12 p.

CAMACHO A.C.L.F; COELHO MJ. **Políticas públicas para a saúde do idoso: revisão sistemática.** Rev. Bras Enferm, Brasília 2010 mar-abr; 63(2): 279-84.

FONSECA, S.C. **O Envelhecimento ativo e seus fundamentos.** 1. ed. São Paulo: Portal Edições: Envelhecimento, 2016.

CAMARGO R.C.V.F. **Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal.** SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool e Droga. 2010; 6(2):231-54.

HAMILTON, I. S. **A posição do envelhecimento: uma introdução.** Tradução: Maria Adriana Veríssimo Veronese. 3a. ed. Porto Alegre: Artmed; 2002.

OPAS. Organização Pan-Americana de *Saúde*. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 61p.

RODRIGUES, A. P. **O Idoso no Brasil.** Recanto das letras. Disponível em: <<http://www.recantodasletras.com.br/homenagens/671184>>. Acesso em 26/08/2016.

SALGADO, E. **Sabendo Envelhecer.** Disponível em: <http://www.elisabethsalgadoencontrandovocce.com/sabendo_envelhecer.htm>. Acesso em: 07/01/2016.

SCHNEIDER, R.H.; IRIGARAY, T.Q. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.** Estudos de Psicologia I. Campinas I 25(4) I 585-593 I outubro - dezembro 2008.

VIEIRA, K.M.; FILJO, P.J.M.; CHIAPINOTO, F.V., GIACOMELI, G.S. **Transição demográfica e Gasto Público: Uma Análise Comparativa de Diferentes Contextos.** Rev. Estudos Sociais. 2016 v. 18, n. 37. Disponível em: < <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/res/article/view/4060/html>>. Acesso em: 19/04/2017.

VENTURA, A.L.B. **Apreendendo a envelhecer.** Blog. Disponível em <<http://venturaana.blogspot.com.br/2013/05/todos-querem-viver-por-muito-tempo-mas.html>> Acesso em 19/12/2016.