

PROJETO “FAÇA UM IDOSO FELIZ”: PROMOÇÃO DE ATIVIDADES DE LAZER A IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Erika Silva de Arvelos¹
Larissa Marques Landim¹
Mônica Rodrigues da Silva²
Patrícia Magnabosco³
Anna Claudia Yokoyama dos Anjos⁴

RESUMO: O presente texto visa apresentar o projeto de extensão universitária “Faça um Idoso Feliz”, desenvolvido por acadêmicos do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia. Tendo em vista a análise do desenvolvimento e do envelhecimento populacional e os impasses enfrentados pelos idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos, tal projeto voltou-se para a realização de atividades que proporcionassem a esses idosos uma melhor qualidade de vida, focando especialmente o lazer, o autocuidado e melhora da autoestima. Além de beneficiar a população idosa, este projeto também teve como objetivos contribuir para a construção do conhecimento teórico-prático pelo graduando sobre o processo de envelhecimento. Ao término do projeto, percebemos que as metas estipuladas foram atingidas em cada encontro que tivemos com os idosos, e, por meio de relatos assistidos, constatamos que tais objetivos foram realmente alcançados.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades de lazer. Idosos. Enfermagem. Extensão.

Make a Happy Elderly project: promoting leisure activities to institutionalized elderly people

ABSTRACT: The present paper aims to provide the extension project “Faça um Idoso Feliz” (Make a Happy Elderly), developed by scholars from the graduation course in Nursing of Federal University of Uberlandia. Having seen the analysis of the development and the aging populational and the impasse faced by the elderly living in Institutions for Long Term Elderly Care, this project turned to the conduct of activities that would provide to these seniors a better quality of life, focusing especially the leisure, the self care and the improvement of self-esteem. Besides benefiting the elderly, this project also aimed to contribute to the construction of theoretical and practical knowledge by the graduating about the aging process. Upon completion of the project, we realized that the targets stipulated were hit in every meeting we had with the elderly, and assisted by reports, we found that these objectives have actually been achieved.

KEYWORDS: Leisure activities. Elderly. Nursing. Extension.

¹ Acadêmicas do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia (erika_arvelos@hotmail.com), (larissamarqueslandim@hotmail.com).

² Mestre em Enfermagem Psiquiátrica pela Universidade de São Paulo, docente na Universidade Federal de Uberlândia (mrsilva@famed.ufu.br).

³ Mestre em Enfermagem Fundamental pela Universidade de São Paulo, docente na Universidade Federal de Uberlândia (patriciamagnabosco@hotmail.com).

⁴ Doutora em Enfermagem Fundamental pela Universidade de São Paulo, docente na Universidade Federal de Uberlândia (annaclaudia1971@hotmail.com).

INTRODUÇÃO

O presente trabalho descreve o projeto de extensão desenvolvido em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), realizado por acadêmicos do curso de graduação em Enfermagem da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia (FAMED/UFU), no segundo semestre de 2009, com a finalidade de desenvolver atividades voltadas ao lazer dos idosos, bem como contribuir para a construção, por parte dos envolvidos, do conhecimento teórico-prático sobre o processo de envelhecimento, aprendendo como lidar com o idoso e assisti-lo em suas necessidades.

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea. Este fenômeno ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, contudo, mais recentemente é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada (VERAS, 2007, p. 700).

A transição demográfica tem um crescente e profundo impacto em todos os âmbitos da sociedade, porém, é na saúde que tem maior transcendência, devido a sua repercussão nos diversos níveis assistenciais e em razão da demanda por novos recursos e estruturas (COTTA et al, 2006, p. 31).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2010), são considerados idosos os indivíduos com 65 anos ou mais. Em países em desenvolvimento, porém, devido à baixa expectativa de vida, o limite de idade é de 60 anos (OMS, 2005).

Dentre o processo de envelhecimento, pode-se destacar o conceito de envelhecimento ativo, definido como o processo de otimização de oportunidades para saúde, participação e segurança de modo a realçar a qualidade de vida na medida em que as pessoas envelhecem (OMS, 2005)

Para Assis (2005, p. 4), o conceito de envelhecimento ativo descrito pretende transmitir uma mensagem mais inclusiva do que o termo “envelhecimento saudável”, já que considera a participação como engajamento continuado na vida, mesmo que eventualmente limitado ao espaço doméstico ou coexistente com algum nível de incapacidade. É reconhecida a influência de um conjunto de determinantes que interagem continuamente para o envelhecimento ativo, transversalmente influenciado por aspectos relativos a gênero e cultura.

O processo de envelhecimento é acompanhado de diversas modificações, embora a adversidade mais presente seja o despojamento social. Ser idoso, na nossa sociedade, é sobreviver sem perspectivas e submeter-se às burocracias das instituições. É preciso que o indivíduo tenha projetos que não envelheçam, é preciso sedimentar uma cultura positiva da velhice com interesses, trabalhos, responsabilidades que tornem sua sobrevivência digna (BOSI, 1994, p. 81).

O conceito qualidade de vida é entendido enquanto fenômeno que se inter-relaciona com as diversas dimensões do ser humano. Acrescentando, qualidade de vida é uma noção eminentemente humana que se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental (MINAYO, 2000, p. 7-18).

Devido à escassez na área de desenvolvimento de ações que criem ambiente de apoio, lazer e opções saudáveis de divertimento aos idosos, a Enfermagem pode fazer a diferença. Como bem sabemos, a Enfermagem é reconhecida como a profissão do cuidar humanizado.

Tendo em vista esta análise do desenvolvimento e envelhecimento populacional e os impasses enfrentados pelos idosos residentes em ILPI, propôs-se à criação de um projeto de extensão voltado para realização de atividades que proporcionasse a esses idosos uma melhor qualidade de vida, focando especialmente o lazer, o autocuidado e a integração social.

Na esfera da saúde, cabe destacar o papel da extensão universitária que visa promover, por meio de qualquer recurso, uma melhora da qualidade de vida de uma comunidade alvo, inserida em uma população de risco. Assim, o referido projeto de extensão voltou-se especialmente para os idosos institucionalizados, que, como sabemos, estão expostos a desencadear uma maior vulnerabilidade, uma vez que vivem em um grupo afastado do ambiente familiar e das pessoas com as quais mantinham relações sociais e até mesmo culturais.

Em suma, é importante promover o envelhecimento saudável a todos os idosos, mas principalmente aos institucionalizados, reforçando a implementação de estratégias que contemplem não somente a parte biológica do ser idoso, mas sim estratégias que possam alcançar aspectos amplos.

Como graduandos e profissionais da Enfermagem, entendemos que desempenhamos um papel modificador da realidade e que podemos desenvolver projetos que ultrapassem o campo do “cuidar médico” ou do curar. Compreendemos que, dessa forma, podemos também amenizar os problemas desenvolvidos pela condição de vida dos idosos institucionalizados.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

No desenvolvimento deste projeto de extensão, objetivou-se difundir e atualizar conhecimentos entre os graduandos por meio do desenvolvimento de atividades planejadas voltadas para a promoção do lazer, da inclusão social e da manutenção da capacidade de autocuidado pelos internos de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI).

Objetivos Específicos

Como objetivos específicos, o projeto apresenta: desenvolver atividades voltadas ao lazer dos idosos, bem como promover uma melhora do relacionamento idoso-instituição; conscientizar a equipe de enfermagem e os cuidadores responsáveis a respeito da importância da promoção do autocuidado para os idosos institucionalizados; contribuir para a construção do conhecimento

teórico-prático sobre a senescência e o envelhecimento ativo e saudável, promovendo a saúde e aprendendo como lidar com o idoso e assisti-lo em suas necessidades.

METODOLOGIA

O projeto “Faça um Idoso Feliz” teve suas atividades desenvolvidas em uma ILPI situada no município de Uberlândia, com participação de acadêmicos do quarto período do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Uberlândia.

As atividades foram realizadas no período compreendido entre agosto e dezembro de 2009, em visitas nos finais de semana, sendo o grupo discente formado por 7 alunos e o grupo orientador por 3 profissionais do corpo docente da Universidade.

Para a compreensão do real benefício que o projeto de extensão levou para os idosos da instituição, foi implantado um sistema de avaliação simples ao longo do desenvolvimento do projeto. Foram elaboradas questões sobre a opinião dos idosos em relação à convivência interna, sobre as atividades pré-existentes voltadas ao lazer e, finalmente, sobre sua opinião em relação à participação dos alunos de Enfermagem nas atividades de lazer dos finais de semana.

Motivações e necessidades identificadas para a realização do projeto

Diante das necessidades biopsicossociais identificadas em idosos institucionalizados, percebeu-se a necessidade emergente da criação de um projeto que mobilizasse universitários do curso de Enfermagem a transformarem a realidade de uma ILPI. Sob o aspecto social, este projeto abrange uma camada vulnerável da população, visto que os idosos das ILPI's se encontram afastados dos lares e, em sua maioria, afastados até mesmo dos familiares, o que frequentemente contribui para a instalação e o agravamento de quadros depressivos.

Em relação ao aspecto acadêmico do projeto, percebemos que os graduandos em Enfermagem iniciam seus conteúdos práticos intrinsecamente relacionados a conteúdos específicos da área hospitalar, porém, revela-se a necessidade de desenvolvimento de trabalhos extracurriculares que complementem seu aprendizado e desenvolvam habilidades sociais necessárias para a profissão. É importante a criação desse tipo de projeto de extensão, que possibilita ao aluno um aprendizado prático, ao mesmo tempo em que presta serviços à comunidade atendida.

Conhecendo a Instituição de Longa Permanência para Idosos

As ILPI's são instituições voltadas ao amparo e cuidado de idosos cujo convívio familiar é impossibilitado pelos mais diversos fatores, dentre eles: doenças crônico-degenerativas, dificuldades

geradas devido à perda da capacidade para o trabalho, perda gradual de algumas habilidades motoras e dissensões que geram desgaste físico e emocional na família ou grupo social ao qual pertence.

Diante de tais obstáculos, a família do idoso em questão decide interná-lo em uma instituição que possa oferecer condições mais apropriadas para o enfrentamento das adversidades geradas pelo processo natural de senescência. Deste modo, uma ILPI deve possuir um ambiente mais agradável e harmonioso possível, para que o idoso se sinta acolhido, protegido, amparado em todas as suas necessidades, incluindo também as espirituais, sociais, emocionais e psicológicas.

Percebe-se que os profissionais que atuam nestas instituições, assim como os próprios internos, tornam-se uma “grande família”. Sendo assim, esses profissionais devem possuir uma sensibilidade mais apurada e identificar-se com a área gerontológica para poderem desempenhar as funções necessárias à profissão de modo a zelar pelo cuidado humanizado de um lar prezando por afeto, atenção e paciência, a fim de proporcionar conforto e paz aos idosos no ambiente da instituição.

Atividades desenvolvidas

As atividades desenvolvidas foram de cunho social, empenhadas em assistir ao idoso em suas necessidades sociais e emocionais que, frequentemente, não vinham sendo priorizadas pelos cuidadores. Descritivamente, as atividades podem ser agrupadas em sete categorias:

1. escuta de relatos, experiências, queixas e desenvolver conversas abertas com os idosos institucionalizados no intuito de propiciar a eles um momento agradável, no qual possam dividir suas aspirações e lamentações, desenvolvendo assim uma condição favorável para aconselhamentos;
2. pesquisa sob a forma de perguntas abertas em conversas informais com os idosos, buscando identificar os tipos de lazer que lhes parecem mais agradáveis, bem como os que não lhes agradam em seu tempo livre dentro da instituição;
3. atividades voltadas a jogos de conquista, que estimulem o raciocínio lógico, a memória e interação entre os idosos da instituição;
4. organização de eventos culturais como apresentações de bandas ecumênicas, duplas sertanejas de músicas regionais e apresentações de balé, com o objetivo de promover um ambiente harmonioso para os idosos, visando a beneficiar todos os moradores, inclusive aqueles que possuem algum tipo de deficiência, seja ela motora ou intelectual, interagindo também com os funcionários que prestam serviços na instituição;
5. atividades estéticas, com o objetivo de desenvolver, principalmente nas idosas, um sentimento de vaidade, além de estimular o autocuidado, a higiene e a interação dentro do grupo de moradores em um propósito traçado;

6. confecção de peças de biscoito, com intuito de estimular, além da coordenação motora, a criatividade e o sentimento de conquista, uma vez que o fato de a produção dos objetos ser manual e de ser destinada a parentes e amigos de dentro e fora da instituição, a sensibilidade dos idosos é estimulada;
7. confecção de objetos natalinos com matéria-prima reciclada, com a finalidade de promover um ambiente acolhedor na época do Natal, que simule a decoração de um lar, além de estimular a coordenação motora e o espírito descobridor dos idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a realização do projeto observamos que, no início das atividades, alguns idosos apresentaram resistência às mesmas, demonstrando dificuldade em expressar suas emoções. Ao desenvolvermos uma conversa individual com cada idoso, perguntando-lhe qual a sua principal forma de lazer, sobre qual atividade gostaria que desenvolvêssemos e sobre qual tipo de atividade lhe parecia desagradável, percebemos que os idosos institucionalizados demonstraram maior segurança em relação a nossa equipe de acadêmicos, participando, posteriormente, com entusiasmo das atividades propostas.

Ao término do projeto, percebemos que conseguimos concretizar os objetivos iniciais, pois a satisfação dos idosos diante da nossa presença era instantaneamente evidente, e através de relatos dos mesmos, podemos constatar que muitas conquistas foram realmente alcançadas.

O projeto desenvolvido este semestre foi importante tanto para a equipe, quanto para os idosos da instituição, pois propiciou uma boa interação entre idoso, instituição e aluno. Também as atividades voltadas principalmente para o lazer e estímulo da criatividade proporcionaram momentos de alegria e melhoria na qualidade de vida desses idosos.

É importante ressaltar que o envolvimento dos acadêmicos com as atividades desenvolvidas foi extremamente produtivo, pois a cada atividade obstáculos eram superados e vivenciava-se uma realidade que ultrapassa o campo hospitalar, propiciando uma melhor compreensão do universo do idoso e de todas as suas particularidades.

As reuniões entre a equipe, ao final de cada atividade, foram valiosas para difundir o conhecimento adquirido individualmente, discernindo-o para o grupo de acadêmicos de forma crítica e ramificada.

Despedimo-nos dos idosos com um sentimento de que cumprimos o que nos foi proposto. Sabemos que projetos como este sempre serão um recurso valioso na prestação de cuidados aos idosos e que não devem cessar, sendo necessário o envolvimento de novos acadêmicos para o desenvolvimento contínuo do projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na realização do Projeto “Faça um idoso Feliz”, criou-se a oportunidade de assistir ao idoso de um modo diferente do ambiente hospitalar, de forma a promover atividades planejadas que propagassem o lazer e a inclusão social e auxiliassem na manutenção do autocuidado dos idosos de uma ILPI. Percebeu-se que tais metas foram atingidas em cada encontro.

Em relação ao conhecimento adquirido durante a experiência, entendemos que, do convívio com os idosos, pudemos obter um tipo de conhecimento peculiar, que ultrapassa as fronteiras da universidade, sendo um valioso saber prático sobre senescência, com um enfoque humanizado. Tal projeto propiciou aos alunos e professores envolvidos uma experiência extracurricular que, certamente, estimulou a postura crítica, os princípios éticos e o senso de responsabilidade social.

Com isso, espera-se que projetos de extensão como esse continuem a ser desenvolvidos, por se mostrarem como instrumentos relevantes de um aprendizado prático, que desenvolvem habilidades sociais e auxiliam na prestação do cuidado a uma comunidade alvo, destacando assim o papel transformador da universidade no ambiente e na sociedade.

REFERÊNCIAS

ASSIS, M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para ações educativas com idosos. **Revista de Atenção Primária à Saúde**. Rio de Janeiro, v. 8, p. 1-14, 2005.

BOSI, E. **Memória e sociedade: lembranças de velhos**. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

COTTA, R. M. M. et al. La hospitalización domiciliaria ante los cambios demográficos y nuevos retos de salud. In: R. J. PEREIRA et al. Qualidade de vida global de idosos. **Revista Psiquiatria**, Rio Grande do Sul, v. 28, n. 1, p. 27-38, 2006.

MINAYO, M. C. S. et al. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p.7-18, 2000.

RODRIGUES, M. C. O lazer do idoso: barreiras a superar. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, p.105-108, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília, 2005.

VERAS, R. Envelhecimento populacional e as informações de saúde do PNAD: demandas e desafios contemporâneos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, p. 2463-2466, 2007.

Submetido em 30 de junho de 2010.

Aprovado em 4 de agosto de 2010.