

Programa de Assistência Integral à Pessoa da Terceira Idade - Grupo Renascer

Área Temática de Saúde

Resumo

Os dados populacionais demonstram que no Brasil está ocorrendo um rápido aumento da população idosa. Frente a este aumento da população idosa verifica-se a necessidade de se dar mais atenção aos estudos sobre o processo do envelhecimento, direcionando-os aos aspectos sociais, políticos, biológicos, psicológicos e culturais. Objetivo: viabilizar meios para promoção da assistência à saúde integral da pessoa da terceira-idade reassegurando as possibilidades de integração entre si, com a comunidade universitária e a sociedade; contribuir na formação de profissionais na área de conhecimento sobre geriatria e gerontologia. Metodologia: atividades: palestras, atividades de integração e socialização, passeios de lazer e culturais, oficina de artesanato, canto coral, atividade física, consulta médica, atendimento psicoterápico, consulta nutricional e fisioterapia. Resultados e discussão: participando do grupo o idoso passa a confiar em sua capacidade de resolver seus problemas minimizando seus conflitos de dependência. Resgata sua auto-estima e restabelece o prazer em viver no contexto das perdas biopsicossociais associadas ao envelhecimento. O Grupo Renascer vem contribuindo de maneira relevante para a melhora da qualidade de vida dos idosos e para a formação e desenvolvimento dos profissionais envolvidos com o mesmo, apontando para um dos objetivos da extensão universitária: a transformação das relações sociais.

Autoras

Maria Lúcia Carneiro dos Rios Ferreira - Coordenadora do Projeto, Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica/UNIRIO

Maria Tércia Barroso Pereira Malta - Coordenadora do Projeto, Psicóloga, Especialista em Geriatria e Gerontologia/ em Psicologia Médica e Psicologia Clínica/UNIRIO

Marta Cristina Ayres Neves Porto - Fisioterapeuta

Érica Luisa Schlinke Rosauero de Almeida - Fisioterapeuta

Elizabeth Vasserman - Professora/Médica

Instituição

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Palavras-chave: terceira-idade; gerontologia; Grupo Renascer

Introdução e objetivo

Um significativo aumento no percentual de adultos idosos na população geral vem ocorrendo nas últimas décadas. Entre 1950 e 1975, a porcentagem de indivíduos acima de 65 anos subiu de 7,7% para 10,5% em países desenvolvidos e manteve-se estável em 3,8% nos países em desenvolvimento. Em projeção populacional da ONU, para o período de 1975/2025, em países desenvolvidos, estima-se que a taxa de indivíduos com mais de 65 anos subirá de 10,5% para 18,1% da população, e a de indivíduos acima de 80 anos subirá de 1,7% para 4,3%. Nos países menos desenvolvidos, este crescimento será ainda mais acentuado. A porcentagem de indivíduos acima de 65 anos aumentará 4,5 vezes (3,8% para 17%), com a população acima de 80 anos, subindo de 0,4% para 3,5% (Steppe & Souza, 1995).

Oliveira (1993) escreve que o avanço tecnológico e científico contribui, de maneira marcante, para a melhoria da qualidade de vida do ser humano, trazendo como consequência

natural à elevação da média de vida entre a população, principalmente nos países desenvolvidos e em desenvolvimento.

No Brasil, segundo o IBGE, havia cerca de sete milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos em 1980 e estima-se para o ano 2025 que essa população atingirá, aproximadamente, 34 milhões de idosos no Brasil. Os dados populacionais demonstram que, tal como nos países desenvolvidos, no Brasil também está ocorrendo um rápido aumento da população de idosos. Segundo previsões da Organização Mundial de Saúde (OMS) a estimativa é que o Brasil, no ano 2025, ocupe o 6º lugar no cenário mundial em números de idosos.

Através desses dados observamos uma modificação do perfil da população brasileira provocada pela conjunção de três fatores: a acelerada queda das taxas de natalidade, o aumento da expectativa de vida e o inexorável envelhecimento da população.

Frente a esse aumento da população idosa no Brasil verifica-se a necessidade de se dar mais atenção aos estudos sobre o processo do envelhecimento, direcionando-os aos aspectos sociais, políticos, biológicos, psicológicos e culturais e a preparação do profissional da saúde para atuar na Atenção Integral à Saúde do Idoso.

Sendo o envelhecimento multideterminado, somente uma abordagem multidisciplinar alcançaria os aspectos biopsicossociais/culturais associados ao envelhecimento. Em relação à Atenção Integral à Saúde do Idoso, o Ministério da Saúde (Brasil - Portal da Saúde, 2003) traçou, em linhas gerais, as suas diretrizes. Elas consistem no “conjunto articulado e contínuo das ações e serviços que visem à promoção, prevenção e recuperação da saúde nos diversos níveis de complexidade do Sistema Único de Saúde (SUS), bem como estimular a participação do idoso nas diversas instâncias de controle social do SUS”. Isto para “conseguir um máximo de vida ativa na comunidade e junto à sua família”. Assim, fica clara a intenção do Estado em incluir a terceira idade nas políticas públicas, com o objetivo de diminuir os agravos e os custos dessa população.

Veras (1994) escreve sobre a necessidade de se obter informações sobre a população idosa brasileira e suas condições de saúde para que se possa planejar ações sociais e de saúde direcionadas a essa população. Para o autor, os serviços de saúde, de forma geral, não estão preparados para absorver os idosos, ocasionando problemas para atendimento e planejamento de ações públicas.

Observamos que o Estado não está preparado para atender essa população, que cresce a cada ano. As estatísticas mostram que o país está envelhecendo rapidamente, sem haver programas que suportem e apoiem o crescente número de idosos. Vários trabalhos relacionados com Grupos de Terceira Idade foram surgindo em outras instituições buscando minimizar o problema.

O Hospital Universitário Gaffrée e Guinle/ UNIRIO, como instituição universitária e de saúde, vem desenvolvendo atendimento à pessoa da terceira idade, no que tange à promoção de saúde por meio de ações multiprofissionais e interdisciplinares, dinâmicas, educativas e participativas.

O “Grupo Renascer” foi criado em 19 de outubro de 1995 por iniciativa de alguns profissionais de saúde do ambulatório do HUGG, motivados pela idéia de se construir um espaço para atender às pessoas da terceira idade. Os idosos foram se incorporando ao Projeto, a partir da divulgação do mesmo por meio de cartazes presos nas paredes e quadros do hospital e pelo trabalho “corpo a corpo” realizado pela Enfermeira Elza Ignácio de Souza, hoje aposentada, pioneira na criação do Projeto, que diariamente convidava os pacientes do ambulatório para conhecer o grupo. Não podemos deixar de citar outros profissionais, que junto com as atuais Coordenadoras, contribuíram na construção do Projeto: Profª. Zélia Senna Costa (Enfermagem / aposentada / UNIRIO), Profª. Nébia Maria Almeida de Figueiredo (Enfermagem / UNIRIO), Marly Soares Castilho (Técnica de Enfermagem / aposentada /

UNIRIO e Psicóloga) e José Luis Reis (Assistente Administrativo do HUGG / Músico – “in memorian”).

Entende-se que temas como o envelhecimento, entre outros, devem fazer parte da formação profissional de estudantes de todas as áreas de conhecimento. Considera-se que a universidade deve proporcionar ao futuro profissional oportunidades acadêmicas variadas que o habilitem a agir de forma ética, humana e solidária. Portanto, as ações desenvolvidas e previstas no presente projeto não se caracterizam como assistencialistas, na medida em que favorecem a todos os participantes – profissionais da universidade e seus alunos, bem como aos idosos que o constituem – a possibilidade de refletir sobre seu papel no mundo e a construir conhecimentos que tenham como fundamento à qualidade de vida dos homens e das mulheres – crianças, jovens, adultos, idosos - do planeta.

As ações de extensão do Projeto Renascer originam investigações sobre o tema e ampliam o entendimento do espaço da sala de aula, quando alunos e professores atuam coletivamente com o grupo de idosos e não, simplesmente, falam e refletem sobre eles, a partir do seu próprio imaginário.

O Projeto Renascer é uma ação de extensão, cadastrado pela Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários da UNIRIO e aprovado pela Câmara de Extensão da Universidade. O objetivo do trabalho é de viabilizar meios para promoção da assistência à saúde integral da pessoa de terceira idade, reassegurando as possibilidades de integração entre si, com a comunidade universitária e a sociedade em geral; promover medidas preventivas, capazes de melhorar a saúde do idoso e sua qualidade de vida, possibilitando um maior grau de independência funcional e autonomia; resgatar as potencialidades da pessoa idosa, possibilitando o desenvolvimento de atividades que contribuam para o seu crescimento pessoal e enriquecimento cultural; possibilitar a criação de novas formas de relação entre os idosos, procurando valorizá-los e incentivá-los, a partir do fortalecimento de vínculos afetivos e da sua socialização; promover a aproximação dos idosos com jovens, propiciando a integração intergeracional, por meio de troca de valores e sabedorias; incentivar a participação dos idosos em atividades de cunho científico, como Jornada Científica do HUGG, Feira de Extensão da UNIRIO e Seminários ou Encontros sobre o Envelhecimento e a participação dos alunos de graduação da Universidade no Projeto, contribuindo com sua formação na área de conhecimento sobre Geriatria e Gerontologia.

Atualmente na Coordenação do Projeto temos uma psicóloga e uma nutricionista, como colaboradores efetivos, duas fisioterapeutas e uma professora/médica. Contamos, ainda, com a colaboração de outros profissionais, bem como de 1aluno de nutrição bolsista de extensão, um aluno bolsista de extensão da medicina, um aluno de enfermagem bolsista SESU/MEC, um aluno de nutrição bolsista SESU/MEC, dois alunos de medicina bolsistas SESU/MEC, um pós-graduando em música bolsista SESU/MEC e duas psicólogas com monitoria SESU/MEC e um aluno de medicina sem bolsa.

Metodologia

População alvo - Pacientes do HUGG, seus familiares e seus convidados na faixa etária acima de 55 anos, que estão interessados em participar das atividades do Projeto, são encaminhados por médicos, por outros profissionais ou trazidos pelos próprios membros do grupo.

Atualmente temos 160 idosos nele cadastrados. A maioria dos nossos idosos (92,57%) mora no município do Rio de Janeiro, e 37,16% residem na AP2.2, área programática para ações de saúde, onde está situado o HUGG. Apenas 7,43% vêm de municípios vizinhos.

As mulheres são a maioria no grupo (89,18%).

A maior parte dos idosos não terminou o ensino fundamental e encontra-se entre 70 e 79 anos.

Apenas 4,72% dos idosos ainda estão no mercado de trabalho. O restante possui outras fontes de renda, como aposentadoria, pensão e auxílio idoso.

Situação econômica: 80% são aposentados e/ou pensionista e 47,29% recebem entre 1 a 2 salários mínimos. Somente 9,45% possuem renda superior a oito salários mínimos.

Principais doenças atuais: 60% são hipertensos, 20% diabéticos, 30% apresentam osteoporose, 30% depressão e colesterol e triglicérideo altos 40%.

Todos os idosos ao ingressarem no grupo são entrevistados pela psicóloga, onde é preenchido um formulário, oficializando sua inscrição no Projeto. O objetivo da entrevista é conhecer quem é esse idoso, suas expectativas e desejos.

Durante os encontros são desenvolvidas atividades educativas, culturais e sociais (recreativas). O planejamento das mesmas (o que, como e quando será feito) é decidido conjuntamente, entre as coordenadoras do projeto e os idosos, denotando o caráter participativo de suas atividades.

Atividades desenvolvidas: Palestras e atividades com integrantes da coordenação do Projeto e outros profissionais da instituição: médico, psicólogo, nutricionista, enfermeiro, assistente social e fisioterapeuta; palestras com profissionais convidados de outras instituições; atividades de integração e socialização, como festas e comemorações de datas importantes; visitas a outras instituições, passeios de lazer e passeios culturais; oficina de artesanato e atividades manuais: coordenado por uma das idosas do grupo e com apoio das Coordenadoras do Projeto. São realizados trabalhos de crochê, tricô, bordados, etc.; canto coral: ensaiando um repertório musical para representar a UNIRIO em eventos internos e externos, desenvolvendo a musicalidade e técnica de canto; consulta médica: dependendo das necessidades o idoso será encaminhado para consulta com a médica que atende, exclusivamente, ao grupo ou será encaminhado ao ambulatório do HUGG; consulta com nutricionista; é frequente em idosos a presença de várias doenças. Essas enfermidades, associadas ou isoladamente, podem afetar as necessidades nutricionais, por alterarem os processos metabólicos, a digestão, a absorção, utilização e excreção de nutrientes. Além disso, podem ocorrer interações entre medicamentos e nutrientes, prejudicando o estado nutricional. Assim sendo, todos os idosos são submetidos a uma Avaliação Nutricional e verificadas as necessidades serão encaminhados ao ambulatório de nutrição para atendimento; atendimento psicológico: em relação aos atendimentos psicológicos esses são realizados a partir das necessidades do grupo, à medida que algum idoso tenha interesse pelo atendimento ou a partir da observação da Coordenação do grupo. As consultas podem ser individuais, mas priorizamos o atendimento em grupo, criando um espaço psicoterapêutico para terceira idade no ambulatório do Serviço de Psicologia do HUGG; atividades físicas: têm como objetivo orientar o idoso no sentido da prevenção postural, decorrente de posturas inadequadas ou vícios posturais, em suas atividades da vida diária. São realizadas palestras e atividades físicas orientadas. Os exercícios propostos são para a melhoria da força muscular, das reações de equilíbrio estático e dinâmico, da coordenação motora, manutenção e/ou melhoria da amplitude articular, estimular a atenção e a concentração, flexibilidade, lateralidade e ritmo.

Os Encontros: as reuniões do grupo ocorrem às quintas-feiras, das 13h00min às 16h00min. As atividades físicas são realizadas pelas Fisioterapeutas, às sextas-feiras, atendendo 40 idosos, divididos em dois grupos, nos horários das 8 às 9h e de 9 às 10h. A Oficina de Artesanato acontece às quartas-feiras, às 14h00min. As atividades referidas são realizadas no refeitório do HUGG. As consultas médicas são realizadas às sextas-feiras, a partir das 10h00min, no ambulatório. Os atendimentos psicológicos e nutricionais são desenvolvidos nos respectivos serviços.

Resultados e discussão

Ao final de cada atividade, as mesmas são avaliadas junto aos integrantes do grupo, por meio de questionários, que serão respondidos individualmente, e de depoimentos orais dos participantes, fazendo as indicações/sugestões que julgarem pertinentes para o enriquecimento do projeto.

Serão considerados os seguintes critérios para análise dos dados obtidos no decorrer do desenvolvimento das ações previstas: Atendimento às expectativas dos participantes; indissociabilidade entre extensão, pesquisa e ensino; utilidade dos materiais pedagógicos produzidos; contribuição para o processo de construção de conhecimentos interdisciplinares na área do envelhecimento.

Vários são os motivos que levam as pessoas idosas a procurarem o “Grupo Renascer”. Entre eles a necessidade de novos relacionamentos, visando a fazer novos amigos, por se sentirem isolados socialmente, bem como o desejo de participar de atividades em busca de lazer e na área da saúde para aquisição de novos conhecimentos e de assistência. Participando do grupo, o idoso melhorou sua saúde e qualidade de vida, passando a confiar em sua capacidade de resolver seus problemas, minimizando seus conflitos de dependência.

Durante os encontros pode-se observar a melhora dos participantes resgatando sua auto-estima e desenvolvendo um sentimento de utilidade, restabelecendo o prazer em viver no contexto das perdas biopsicossociais associadas ao envelhecimento.

Durante os trabalhos desenvolvidos na Oficina de Artesanato observamos o resgate da auto-estima e do sentimento de utilidade, mantendo o idoso produtivo e valorizado.

Os atendimentos psicológicos criam condições para que os idosos falem sobre os conflitos e ansiedades decorrentes do processo do envelhecimento e colaboraram na busca pelo idoso de projetos de vida, visando a sua readaptação ao meio social e familiar e resgatando sua autonomia e criatividade, elevando sua auto-estima.

Observamos, também, que durante as Atividades Físicas alguns idosos progrediram, desenvolvendo condicionamento físico, algumas vezes desaparecendo as queixas iniciais ou adquirindo formas de melhor convivência com suas limitações.

A seguir, analisando as falas de alguns integrantes do grupo no decorrer das avaliações demonstram que os objetivos do grupo foram alcançados: “Fui motivada a procurar outras atividades, buscando melhor qualidade de vida” (MJ. 65 anos)”. Estou vivendo, aproveitando tudo que a vida tem de melhor. Estou cantando, dançando e praticando esporte. No grupo melhorei muito. Tive oportunidade de fazer novas amizades. É indispensável para o idoso esse conviver que temos aqui”. (H.79 anos). “No grupo conheci novas pessoas. Todas importantes. Aprendi um pouco com cada um. Nem tudo que penso está certo” (N.72 anos). “Sinto que estou melhor. Ficava triste em casa. Não saía. Sentia-me isolada do mundo. Agora consigo conviver com a solidão e tenho novos amigos”. (T.76 anos) “Temos melhorado muito o nosso conhecimento com as palestras. Aprendemos a nos educar com uma boa alimentação. Instruir e educar a mente para um bom relacionamento” (J.68 anos). “Aqui buscamos sempre a cada encontro, um novo motivo para prosseguirmos a caminhada das nossas vidas” (A.80 anos). “Hoje eu quero cuidar mais de mim do que cuidar de família” (H.74 anos). ”Ao entrar na terceira idade do Grupo Renascer e freqüentar o Projeto consegui mudar muito a minha maneira de viver e conviver com as pessoas”(N.67 anos). “O grupo faz esquecer a tristeza. Sinto mais alegria e vitalidade, minha saúde melhorou, inclusive o humor”(D.64 anos). “O Grupo Renascer para nós e acredito que para todos, representa carinho, afeto, alegria, aconchego, amizade” (N.67 anos). Estou mais confiante, consciente, com mais vontade de viver. Aprendemos a nos amar. Estou vivendo. Aprendi que a vida é bela e vale a pena, tem muitas coisas para aproveitar” (S.83 anos).

Conclusões

O grupo tem valor educativo, informativo e reflexivo. É um espaço de discussão e reflexão sobre as diversas questões do relacionamento interpessoal do idoso (familiar, profissional, afetivo, social e sexual).

Foram favorecidas as oportunidades de obterem informações sobre cuidados com a saúde, bem como foram geradas condições de lazer e cultura, contribuindo para seu crescimento emocional e intelectual. Além disso, também foi observada a importância da ocupação com finalidade de estimular o idoso para a vida, resgatando a vontade de viver, com isso tornando a velhice mais ativa e saudável.

O Grupo Renascer vem contribuindo de maneira relevante para a melhora da qualidade de vida dos idosos participantes e para a formação e desenvolvimento dos acadêmicos e dos profissionais envolvidos com o mesmo, apontando para um dos objetivos da extensão universitária: a transformação das relações sociais.

A maior parte desses idosos é residente do Rio de Janeiro, por outro lado, apenas pouco mais de um terço mora na área programática definida para o HUGG, o que demonstra a necessidade dos grupos serem constituídos e mantidos na e pela comunidade de um determinado distrito, bairro ou rua, por exemplo, atendendo, dessa forma, a um dos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), a regionalização.

O trabalho com grupos pode, de fato, fazer parte das estratégias de promoção à saúde. Principalmente quando se trata de países como o Brasil, onde recursos são escassos em todos os setores, inclusive na saúde. Além de atuar diretamente sobre os idosos, o trabalho com grupos aumenta o contato entre eles e os profissionais que atuam neste setor, ajudando a combater preconceitos, contribuindo para que os serviços ofereçam atendimento de melhor qualidade à terceira idade, melhor qualidade do ponto de vista técnico, científico e humano. Para os idosos, o convívio com o grupo é um espaço para a troca de experiências com os novos amigos conquistados, permitindo expressarem e compartilharem amor, solidariedade e confraternização.

Por fim, deve-se ressaltar que o trabalho desenvolvido no Grupo Renascer aponta para a necessidade de implementação de mais ações que promovam a inclusão social dos idosos, sendo elas em nível governamental ou não, e apontam o forte caráter político que estas ações devem ter no âmbito de nossa sociedade.

Referências bibliográficas

- BLAZER, D. Problemas Emocionais da Terceira Idade. São Paulo: Andrei, 1998.
- BRINK, L. T. Psicoterapia Geriátrica. Rio de Janeiro: Imago, 1983.
- CHOCHAMOVITZ, J. A Importância da Inclusão Social na Qualidade de Vida do Idoso. 2004 34 f. Monografia (Graduação em Nutrição) Departamento de Nutrição e Saúde Pública, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2004.
- COELHO, S. Envelhecer e ser feliz. Rio de Janeiro: Garamond Ltda, 2001.
- DIAS, A.T.C. Os Idosos no Grupo Renascer da Terceira Idade: seus significados e representações. 2003.53 f. Monografia (Graduação em Medicina) Escola de Medicina e Cirurgia, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2003.
- FREITAS, V.E. & OUTROS. Tratado de Geriatria e Gerontologia . Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- FRUTUOSO, D. A Terceira Idade na Universidade. Rio de Janeiro. Ágora da Ilha, 1999.
- FORLENZA, O.V & CARAMELLI, P. Neuropsiquiatria Geriátrica, São Paulo, Atheneu, 2000.
- PAPALÉO NETTO, M .Gerontologia. A Velhice e o Envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 1996.
- ZIMERMAN, G. Velhice – Aspectos Biopsicossociais . Porto Alegre: Arimed, 2000.