

A Busca da Socialização de Idosos por Meio de Atividades de Recreação e Lazer

Área Temática de Saúde

Resumo

Com o aumento da população idosa no país, os programas de assistência vêm se tornando cada vez mais freqüente na formulação das políticas sociais. A ABAI (Associação de Amparo aos Idosos), é parte de uma associação que busca o bem estar da sociedade, e dos idosos inseridos nessa. As atividades de recreação e lazer realizadas na Associação Benfícica de Amparo aos Idosos (ABAI), pelas estagiárias estudantes de Economia Doméstica na Universidade Federal de Viçosa. Teve como objetivo geral, promover a socialização dos idosos. De forma específica buscou-se: promover oportunidade aos idosos de lutarem contra a solidão e isolamento, visando à amizade e criação de laços sociais; reduzir os efeitos do envelhecimento através da mobilização das habilidades mentais, do reforço da memória e do exercício físico; participar de trabalhos de grupo contribuindo com, seu engajamento pessoal; proporcionar aos idosos o contato com a terra, desenvolvendo o plantio de mudas, uma vez que a maioria deles adveio do meio rural. As atividades foram usadas como instrumento para atingirmos os objetivos. Teve-se como princípio respeitar os fatores cognitivos, sobretudo ligados à memória e a percepção, além do emocional e psicomotores individuais. Buscando sempre uma maior interação dos idosos com a atividade..

Autores

Ivani Soleira Gomes - Coordenadora do Projeto
Kátia Milagres Rosado - estudante de Economia Doméstica
Gourete da Consolação Souza - estudante de Economia Doméstica
Ingrid da Silva Macedo - estudante de Economia Doméstica
Jacinta Cristiana Barbosa - estudante de Economia Doméstica.
Iris Ferreira de Sousa - estudante de Economia Doméstica - colaboradora

Instituição

Universidade Federal de Viçosa - UFV

Palavras-chave: socialização; idoso; lazer

Introdução e objetivo

De acordo com a Constituição Federal, artigo 230: “A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem estar garantindo-lhe o direito a vida”.

§1º Os programas de amparo aos idosos serão executados preferencialmente em seus lares.

§2º Aos maiores de sessenta e cinco anos é garantida a gratuidade dos transportes gratuitos urbanos”.

Mas não são raros os casos em que a família opta por não assumir essa obrigação lançando-se mão de casas de repouso, asilos etc. Esta decisão, que em muitos casos é difícil de ser tomada, geralmente trás problemas para família e um sentimento de rejeição e desamparo para o idoso asilado. Ao ser asilado há uma grande perda de referências que nortearam toda a sua existência exigindo dele uma nova leitura de tudo que fundamentou sua existência e não raro pode sentir-se com dificuldade em estabelecer novos relacionamentos.

Esta mudança normalmente resulta nas perdas de autonomia de convívio social e uma queda na auto-estima.

Mesmo na velhice extrema é importante que as pessoas não percam o interesse pelas alegrias da vida. É igualmente essencial que prossigam desenvolvendo tarefas físicas e intelectuais e que a sociedade continue a se beneficiar com sua eficiência (Barroso, 1999), citado na revista A Terceira Idade.

Faz-se necessário despertar toda a população (governo, entidade dos setores privados, pessoas e grupos da comunidade) para assumir, progressivamente, as responsabilidades de participação na melhoria da qualidade de vida da terceira idade. (Barroso, 1999), citado na revista A Terceira Idade.

O contingente idoso do Brasil vem aumentando em grandes proporções, caracterizando um processo de envelhecimento populacional, e conseqüentemente vem se tornando bastante expressivo os problemas relacionados à terceira idade.

A nova concepção de velhice, como etapa particular do ciclo de vida e sujeita a limites e possibilidades, exige políticas específicas, com o objetivo de integrar o idoso ao seu meio. Trata-se também de sensibilizar a todos os seguimentos da sociedade para a responsabilidade que tem de favorecer a autonomia dos velhos, no limite máximo de suas possibilidades, independente do grau de dificuldades particulares que possam apresentar. O idoso tem o direito de sentir-se bem e importante no ambiente em que vive.

Uma das características da população que envelhece no Brasil é a pobreza e sua precária condição de vida. Embora o lazer seja tão importante para a terceira idade muitas vezes soa como piada de mau gosto, já que a maioria dos idosos não poderia delas participar. Entretanto a falta de vivências corporais afasta-as até mesmo de um convívio social sadio, dependendo de como for conduzido esse processo pode ser difícil ou não, por meio de participação em atividade de lazer e de uma ampla convivência social pode-se envelhecer com saúde. Essas práticas proporcionam a elevação da auto-estima e conseqüente melhoria da qualidade de vida.

De acordo com recomendações da assembléia mundial sobre envelhecimento feito pelas Nações Unidas, as necessidades das pessoas idosas deverão ser respondidas por medidas de bem-estar social, ancoradas no tripé família – comunidade – estado. A inter-relação entre essas três instâncias da sociedade deverá desenvolver ações capazes de proporcionar os meios necessários para apoiar os idosos no seio familiar ou em instituições, visando assegurar sua participação na sociedade (Camargo e Yazaki, 1990).

A terceira idade traz consigo a redução do espaço físico e social de participação, pelo esvaziamento dos papéis sociais vivenciados ao longo da vida adulta. Torna-se necessário, portanto, medidas capazes de levar as pessoas idosas à descoberta de novos papéis sociais, que sejam aceitos e valorizados pelas sociedades que estão envelhecendo.

No decorrer do envelhecimento, as funções sensoriais do ser humano são mais afetadas, a capacidade de ouvir sofre algumas reduções, ocorre declínio da visão, repercutindo na diminuição da capacidade de perceber cores.

A deterioração gradual dos processos sensoriais decorrentes do envelhecimento reduz os contatos da pessoa idosa com o mundo exterior, e com isso a pessoa idosa tem seu mundo social cada vez mais reduzido.

Em síntese, a velhice seja cronológica, biológica, social ou existencial deve ser respeitada em seus aspectos singulares e diferenciados. Traços como determinação, flexibilidade, senso de responsabilidade, desejo de ajudar os outros, a fé e confiança em si mesmo ajudam o idoso a enfrentar positivamente o desgaste do tempo, as frustrações da vida e a descobrir os segredos da nova idade.

Consideram-se como instituições específicas para idosos os estabelecimentos, com denominações diversas, correspondentes aos locais físicos equipados para atender pessoas

com 60 ou mais anos de idade, sob regime de internato ou não, mediante pagamento ou não, durante um período indeterminado e que dispõem de um quadro de funcionários para atender as necessidades de cuidado e saúde, alimento, higiene, repouso e lazer dos usuários e desenvolver outras características da vida institucional. (Diário Oficial 1989)

A preocupação com a guarda das pessoas idosas incapazes para o trabalho, carente e sem família, antes da implantação dos sistemas de previdência social, levou a formulação da primeira resposta a toda sociedade à questão da velhice: a criação dos asilos. Até os dias de hoje, as instituições asilares constituem a única alternativa de sobrevivência para as pessoas que não dispõem de recursos financeiros próprio ou de familiares. De um modo geral, essas instituições têm caráter assistencial, são mantidas por entidades religiosas ou filantrópicas, utilizam mão de obra não qualificada e contam com precários recursos financeiros. Em decorrência de tudo isso se constata, em que quase todas essas instituições, uma assistência de baixa qualidade, levando à despersonalização e inatividade dos internos que, por assim dizer, ali permanecem à espera da morte. Embora sejam bastante criticadas por todas essas características, as instituições asilares são, por assim dizer um mal necessário, mesmo nas sociedades mais desenvolvidas. (Queiroz, 1989).

Tem-se como objetivo, trabalhar de modo a proporcionar aos idosos, melhoria da qualidade de vida desenvolvendo atividade de recreação e lazer, bem como ampliar o papel social da Universidade Federal de Viçosa, proporcionando aos estudantes de Economia Doméstica, a oportunidade de desenvolver estratégias de intervenção em instituições asilares.

Especificamente pretende-se desenvolver atividades de recreação e lazer que possibilitem a integração social dos idosos, buscando favorecer a autonomia das ações deste com perspectiva da melhoria da qualidade de vida. Pretende-se ainda fazer um resgate da memória da instituição asilar bem como dos idosos nela internados, a fim de traçar um perfil histórico e discutir com a assistente social do município e grupos organizados (grupo de jovens, associação de bairro, dentre outros), formas de intervenção na instituição visando o resgate do papel do idoso como depositário de conhecimento e sabedoria adquirido ao longo de sua existência.

Diante de todos esses problemas, o presente projeto se justifica por ser uma tentativa de resgate do lugar social do idoso.

Metodologia

A metodologia utilizada constará de acompanhamento junto aos idosos envolvidos no trabalho com duração de vinte horas semanais. Pretende-se trabalhar com atividades de recreação e lazer que envolva:

Artes: recorte, colagem, pinturas e artesanato;

Corpo e movimento: dança, jogos, brincadeira, caminhada e ginástica, cocção;

Linguagem escrita e oral: contação de estórias e teatro;

Cultura e datas comemorativas: música raiz, festa junina, páscoa e natal;

Meio ambiente: Plantio de árvores e mudas de flores, atividades na horta, trabalhando a importância dos recursos naturais (água).

Para as atividades de organização e arquivo pretende-se catalogar fichas dos idosos mantendo-as atualizada; organizar documentação pessoal etc.

A Associação Beneficente de Amparo aos Idosos (ABAI), local escolhido para desenvolvimento das atividades possui em média trinta idosos de ambos os sexos na faixa etária de 55 à 99 anos, a maioria oriunda da zona rural. A instituição foi construída à rua Coração de Maria nº 12, em um lote doado pelos sócios do Hospital Sant'Ana de Guaraciaba, para construção da obra foi organizada uma comissão responsável por angariar fundos, visto que a instituição foi organizada pela solidariedade dos moradores.

Essa instituição conta com uma equipe de voluntários e funcionários para o cuidado com os idosos.

Material de consumo: papel A4, tinta guache, fita adesiva, balões, pinceis, cola, cartolina, papel colorsete, papel fantasia, giz de cera e lápis de cor.

Material permanente: computador, impressora e máquina fotográfica.

Previsão de transporte: um veículo para transporte dos estagiários, uma vez por semana. Ver a possibilidade de disponibilizar veículo para o passeio mensal com os idosos da ABAI.

Cronograma das atividades

ATIVIDADE									
Visita inicial									
Diagnóstico									
Planejamento de Atividades									
Elaboração e Execução de Atividades									
Capacitação									
Avaliação									
Passeios									
Elaboração de relatórios									
Elaboração de relatório final									
Viagens Acadêmicas*									
Simpósio de iniciação científica UFV									
Simpósio de Extensão									

- Plano de trabalho da bolsista
- Envolvimento com a comunidade – 2 horas
- Capacitação – 3 horas
- Planejamento, relatório e avaliações das atividades desenvolvidas – 5 horas
- Atividades no asilo – 5 horas
- Reunião com a coordenação / orientação – 3 horas
- Desenvolvimento de programas de treinamento para voluntários e funcionários (oficinas) – 2 horas

Resultado e discussão

O projeto conta com a participação de 4 estagiárias do programa Gilberto Mello, uma coordenadora, uma orientadora, e a bolsista. Todas as atividades propostas no programa foram desenvolvidas como relatadas abaixo.

No mês de Março iniciamos com uma reunião do grupo de estagiarias, onde foi possível programar a visita da próxima semana. O objetivo da primeira visita era a análise do ambiente e das condições dos idosos, para que posteriormente pudéssemos elaborar atividades. Para segunda visita preparamos uma atividade que teve por objetivo a integração dos idosos com o grupo. Foram distribuídas folhas de papel A4, tinta, pincéis, onde o idoso pode fazer pinturas livres ou com gravuras, pudemos notar que eles tiveram grande interesse por essa atividade.

Em Abril, a atividade de colagem e dobradura teve por objetivo geral, trabalhar comemorando a páscoa, e como específico, o desenvolvimento da coordenação motora fina e o desenvolvimento da percepção e ainda fazer uma análise hipotética da capacidade de aprendizado dos idosos. Para tanto utilizamos a colagem e a dobradura, os idosos colaram o algodão em cima da figura de um coelho, e a dobradura foi feita com jornais, foram confeccionados pelos idosos barcos de papel, avião e chapéu. Com o jogo da memória foi possível uma maior integração entre os idosos. Tínhamos por objetivo geral a integração e o desenvolvimento do raciocínio lógico e da memória, especificamente fazer uma busca da história de vida deles. O jogo foi confeccionado pelas próprias estagiárias, o material utilizado foi papel colorset nas cores: Rosa, azul escuro, azul claro, verde escuro, verde claro, laranja, amarelo, branco, vermelho, preto. Em cada cartão foi colada uma palavra que poderia proporcionar um diálogo relacionado a área afetiva dos idosos, as palavras foram: Juventude, Saudade, Amigo, Carinho, Tristeza, Água, Pai, Terra, Dor, Amor, Criança, Mãe, Filho, Enxada, Árvore, Sonho, irmão.

Para iniciar o jogo fomos distribuídos em grupos em média cinco pessoas, em cada grupo distribuídas os pares das palavras, cada pessoa virava duas cartas e tentava achar o par, ao longo do jogo fomos conduzindo perguntas a cada palavra desviradas os idosos relatavam fatos de sua vida afetiva. A partir daí foi possível verificar alguns dados e anotar para que posteriormente possa ser montado o memorial. Na atividade que enfocou a questão indígena, procurou-se trabalhar a coordenação motora e percepção de cores, textura de material, além de resgatar a importância do povo indígena. O material utilizado foi tiras de papel colorset colorido, penas de galinhas, tinta, pinceis, durex e grampeador. Iniciou-se com a pintura das penas, posteriormente essas penas foram coladas em tiras de papel, com durex, formando assim um cocar de penas. Foi uma atividade onde os idosos fizeram relatos do que sabiam da cultura indígena e representaram alguns movimentos e ritos característicos deste povo.

Trabalhamos com jogo de bingo (Bingo de cores) baralho com figuras de animais e repetimos a aplicação do jogo da memória, foi realizada, também, uma roda de cadeiras onde os idosos sentados iam passando a bola um para outro enquanto a música tocava, ao parar a música, onde a bola parasse a pessoa tinha que pagar uma “prenda” ou seja, cantava uma música, falar um verso, contar um caso etc. Essa atividade não estava prevista, devido ao dia chuvoso, foi necessário adiar a atividade programada para a próxima semana. Embora não tenha sido uma atividade programada, foi possível o desenvolvimento de atividade de corpo e movimento e integração entre o grupo.

Foi organizado um passeio com o objetivo de promover a socialização do idoso. Essa atividade contou com a participação de 10 idosos, apesar da pouca participação, avaliamos como positiva, pois além de poderem conhecer um novo ambiente e pessoas diferentes, eles puderam relatar a experiência aos colegas que não participaram da atividade. Durante a viagem eles aproveitaram para cantar algumas músicas alegrando, descontraído entre as brincadeiras e as cantigas. As atividades desenvolvidas durante o passeio foram: jogo, lanches, visita à capela, ao rio, e a usina hidrelétrica.

Ao trabalharmos o tema mulher, tínhamos como objetivo geral a comemoração do dia das mães e então fizemos uma intervenção para saber qual a opinião deles sobre a mulher, para tanto usamos o diagrama de fluxo, uma das técnicas do diagnóstico rápido participativo. Foram utilizadas gravuras de mulheres em várias situações e faixa etárias. Ao longo das exposições das figuras eles relataram e contaram histórias das mulheres, comparando a mulher de ontem com a mulher de hoje, expondo as opiniões sobre o tema.

De acordo com as atividades realizadas podemos perceber que os idosos em questão, apresentam memória voltada para os fatos passados, pois têm dificuldades em lembrar acontecimentos recentes. Quanto à percepção e associação verificamos que estas estão comprometidas em função da deterioração dos processos sensoriais, como visão e audição.

Através de jogos e brincadeiras observamos a criatividade dos idosos e proporcionamos atividades de lazer contribuindo assim para melhoria da auto - estima dos mesmos.

É importante frisar que o cuidado irá advir a partir das necessidades que o indivíduo tiver, ou seja, é necessário sentir, conhecer e ter um senso crítico nas potencialidades ou não do ser humano, e construir a assistência baseada nos conhecimentos técnicos e científicos, e para isso é necessário entender e reconhecer as modificações fisiológicas e as patologias referentes a esta fase da vida.

Basta qualquer tipo de atividade intelectual, mesmo as mais simples como responder palavras cruzadas ou lembrar os preços dos produtos no supermercado para exercitar a memória. Estudos comprovam que a mente quando se depara com algo inesperado trabalha mais intensamente e esta movimentação faz com que a atividade dos neurônios aumente nas mais diversas áreas cerebrais. Assim como os exercícios musculares são realizados para se manter a forma física, a atividade cerebral também deve ser realizada com frequência, sempre procurando estimular todos. Os sentidos, a memória e a inteligência.

Conclusões

Concluimos com essa primeira parte do projeto, que os idosos em questão apresentaram bom desenvolvimento, mas ainda há muito a se trabalhar junto com eles na elaboração de atividades que proporcionem uma maior interação com a comunidade local. Visto que os idosos passam a maior parte do tempo ociosos, acreditamos que a comunidade, bem como os idosos podem vir a ter uma melhor integração buscando uma melhoria na qualidade de vida, a partir de atividades diárias que envolvam não só os idosos internos como também os que residem na cidade.

As atividades apresentaram um resultado positivo, visto que aumentou a integração e a participação dos idosos no decorrer dessas atividades, despertando o interesse deles. Encontramos algumas dificuldades, pois apesar do projeto estar voltado para a terceira idade, há na instituição alguns internos que apresentam distúrbios de ordem psíquica, apresentando idade inferior aos dos idosos. Trata-se de um grupo heterogêneo, que requer uma elaboração de atividades que busquem também englobar aqueles que ainda não atingiram a terceira idade.

Vimos também que se fazem necessários, como previsto no projeto, cursos de capacitação para os funcionários do asilo, que na sua maioria são voluntários, e necessitam aprimorar seus conhecimentos e as suas funções na instituição. O que resultará na melhoria da qualidade de vida, e interação social dos idosos, ocupando o tempo ocioso de forma criativa e saudável, bem como uma maior interação com os internos visando à melhoria da auto-estima, a valorização individual do idoso, interação entre eles, e estreitamento da distância entre idoso-comunidade. Por meio das atividades de lazer e recreação, foi possível atenuar e até mesmo superar alguns problemas de ordem psico-social dos idosos. Para isso, o contato social foi fundamental para que descobrissem suas possibilidades e passassem a pensar e agir com mais satisfação.

Essa prática trouxe para o meio acadêmico discussões e reflexões adquiridas com a vivência na instituição asilar. O que proporcionou ampliar o conhecimento das estagiárias envolvidas no projeto sobre os conteúdos específicos, relacionados à formação e/ou à área de atuação enriquecendo a visão das estudantes a cerca da realidade social, propiciando maior esclarecimento da universidade inseridas neste contexto.

Referências bibliográficas

A terceira idade, Assembléia Nacional de Idosos, SESC São Paulo. Ano X, nº 17, 1999.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Viçosa, UFV, Impr. Univ. 1988. 193p.

DIÁRIO OFICIAL, 1989.

[11/03/04]. [http:// www.saúde.pr.gov.br/legislação/casa_repouso](http://www.saúde.pr.gov.br/legislação/casa_repouso)

1992.

IAZAKI, L .M . e CAMARGO, A .B. M ,anais do VIII Encontro v.2.

MACIEL, M. Maturidade – Para você que não nasceu ontem. Nº 37, jan.1999.

[28/06/99] . [http:// www.uol.com.br/maturidade/m37vice. htm](http://www.uol.com.br/maturidade/m37vice.htm).

NOVAES, M.H. Psicologia da terceira idade. Rio de Janeiro: NAU, 1997.

QUEIROZ, Z.P.V. Os idosos, uma nova categoria etária no Brasil,in cadernos da Terceira Idade, SESC (10) 7-13, São Paulo, 1982

QUEIROZ, Z.P.V. Políticas sociais de velhice e programas de assistência ao idoso.S\D,(APOSTILA).

REVISTA GERONTOLOGIA, sociedade brasileira de geriatria e gerontologia, seção São Paulo vários números.

ROSA, MERVAL, Psicologia evolutiva – Psicologia da idade adulta. Petrópolis: vozes 1991 (vol. IV)