

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

IDOSOS ATIVOS NA UNIVERSIDADE: RESULTADO DE VIVÊNCIAS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA¹
ELDERLY ACTIVITIES AT UNIVERSITY: RESULTS OF LIVING IN A UNIVERSITY EXTENSION PROJECT

Karen Rafaela Okaseski Scopel², Gariela Colombi De Lima³, Angélica Cristiane Moreira⁴, Adriane Huth⁵, Daniela Zeni Dreher⁶, Marinez Koller Petenon⁷

¹ Atividade de Extensão, de caráter interdepartamental da Unijui (DCVida e DHE) vinculado ao Projeto de Atenção Biopsicossocial à Idosos (2015 a 2017).

² Graduanda de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI. Voluntária de Pesquisa e Extensão. Integrante do Grupo de Pesquisa Atenção em Saúde - GPAS. E-mail: karen_scopel@hotmail.com.

³ Aluna do Curso de Graduação em Enfermagem da UNIJUI, bolsista PIBEX/UNIJUI. E-mail: gabrielacolombi@gmail.com

⁴ Farmacêutica. Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, Coordenadora do Projeto de Extensão. E-mail: angelica.moreira@unijui.edu.br

⁵ Nutricionista. Mestre em Ciências Biológicas: Bioquímica. Docente do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul ? UNIJUI. E-mail: adriane.huth@unijui.edu.br

⁶ Fisioterapeuta. Mestre em Engenharia de Produção. Doutoranda em Educação nas ciências. Docente do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul ? UNIJUI. dzdreher@gmail.com

⁷ Enfermeira, Mestre em Educação nas Ciências, Docente do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI. E-mail: marinez.koller@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que se manifesta pelo declínio das funções de diversos órgãos em função do tempo. Nesta etapa da vida ocorrem alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, que acontecem de forma progressiva e irreversível. Contudo, o aumento da longevidade da população brasileira, tem instigado os profissionais da saúde a um novo desafio: preservar as capacidades físico-funcionais e mentais, mantendo a independência e reduzindo custos com a saúde desta população (OLIVEIRA *et al.*, 2010).

Na mesma perspectiva, o Ministério da Saúde (Brasil, 2006) ressalta que muitas doenças manifestam-se neste processo e trazem limitações ao idoso. Assim, os profissionais da saúde tem a incumbência de viabilizar o bem estar físico e emocional destes sujeitos a fim de promover o envelhecimento saudável e ativo conforme o preconizado nas políticas públicas de saúde.

Muitas podem ser as estratégias para minimizar e retardar esta perda de função e limitações, uma delas, são as atividades no formato de oficinas educativas que tem potencialidade de

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

contribuir significativamente para educar/consientizar idosos quanto ao processo de autocuidado que repercute na qualidade de vida por meio da autonomia e empoderamento, além de promover laços socioafetivos entre eles (MENDONÇA *et al*, 2013).

Assim, este relato tem por objetivo refletir acerca de uma experiência na atividade de extensão universitária “Atenção Biopsicossocial à Idosos”, efetivada no formato de oficinas com um grupo de idosos ativos.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência do tipo descritivo, desenvolvido pela Extensão Universitária e denominada “Atenção Biopsicossocial à Idosos”, que foi realizada no segundo semestre de 2017. O grupo de extensão foi composto de forma interdisciplinar e interdepartamental por professores e estudantes (bolsistas e voluntários) dos cursos de enfermagem, farmácia, fisioterapia, nutrição e psicologia.

As atividades aqui descritas foram divididas em três momentos: 1) a capacitação dos acadêmicos envolvidos por meio de reuniões; 2) o desenvolvimento das oficinas educativas no ambiente da universidade; e 3) a realização das oficinas na Universidade.

As intervenções desenvolvidas pelos estudantes com a população alvo - foco deste relato - tiveram caráter educativo, cultural e terapêutico, de forma a dialogar e trocar experiências com idosos. Desta forma, reforçou-se, também, o caráter desta Universidade que enfatiza a importância da atenção integral aos sujeitos que compõem a comunidade da sua região de abrangência, possibilitando a eles, dentro de suas condições socioeconômicas e culturais, uma melhor qualidade de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, os estudantes participaram de reuniões de capacitação ministradas por professores envolvidos na extensão. Foram abordados diferentes temas de interesse dos cursos a fim de qualificar o desenvolvimento das ações propostas aos idosos. Os temas englobaram discussões por meio de leituras, apresentações e problematização de situações das diversas áreas da saúde envolvidas. Estas dinâmicas de ensino viabilizaram e instigaram para a escolha das temáticas das oficinas. Abaixo a Figura 1 que apresenta uma das oficinas realizadas.



Figura 1: Reunião de capacitação

Fonte: Atividade de extensão: Atenção Biopsicossocial à Idosos (2017)

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

Como ferramenta de divulgação das ações a serem realizadas na Universidade, foram criados convites, cujas imagens traziam ideias do que seria proposto para as oficinas. Esta dinâmica possibilitou aguçar a curiosidade e aumentar as expectativas dos idosos referente ao que seria desenvolvido. No decorrer das oficinas esta estratégia apresentou-se como uma das formas de permanência e interesse dos mesmos pelas atividades. A mobilização que motiva os idosos participar de uma atividade se dá quando esta é capaz de satisfazer as suas necessidades. Para que o processo de adesão às atividades propostas sejam efetivados, segundo Mascarenhas *et al* (2006) é necessário sensibilidade dos profissionais, dispensar tempo e cuidados pertinentes a condição psicossocial.

Os convites foram enviados pela rede social *WhatsApp* em um grupo criado com idosos ativos que já participavam de outras atividades na comunidade. Abaixo segue a Figura 2 com alguns modelos do material disponibilizado ao público alvo.



Figura 2: Modelos dos convites enviados ao público alvo.

Fonte: Atividade de extensão: Atenção Biopsicossocial à Idosos (2017)

O título "memória e movimento" eleito para nortear as atividades, se deu em função da equipe de extensão acreditar que há uma constante modificação biopsicossocial ao envelhecer e adaptar-se é necessário para permanecer em constante crescimento físico e/ou mental. A prática de atividades mentais parece estimular o desempenho motor, a função cognitiva e o aprendizado e execução de novas habilidades motoras. Tais atividades devem ser adaptadas, com movimentos mais lentos e controlados, de fácil compreensão, respeitando-se o tempo de cada idoso para

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

aprender e reajustar os movimentos (ALTERMANN *et al*, 2014).

Assim, as oficinas trabalharam atividades de orientação e educação em saúde. Dentre estas intervenções, pode-se destacar a de primeiros socorros, formas alternativas de exercitar-se, cuidados com o uso de medicamentos, uso correto de plantas medicinais, aferição dos sinais vitais, alimentação saudável - como diminuir a ingestão de sal, açúcar e gorduras, e ainda sinais, sintomas e cuidados para evitar a incontinência urinária. As atividades supracitadas despertaram interesse dos participantes que participaram ativamente e solicitaram mais atividades nesta mesma perspectiva, de acordo com suas necessidades e dúvidas do cotidiano. Segue a Figura 3 que representa algumas das oficinas realizada com os idosos.



Figura 3: Oficinas com idosos.

Fonte: Atividade de extensão: Atenção Biopsicossocial à Idosos (2017)

O movimento corporal esteve sempre presente nas oficinas, independentemente do tema central proposto, um dos objetivos destas atividades foi manter o corpo em movimento para manter ou melhorar a capacidade funcional e reduzir os efeitos deletérios do envelhecimento. Os idosos aderiram a proposta, e com descontração, foram se desinibindo e tornaram a atividade mais proveitosa e satisfatória. Neste contexto, o público alvo era instigado a exercitar-se de forma rítmica e compassada levados pela música. Isto possibilitou um trabalho progressivo de flexibilidade, coordenação, fortalecimento e equilíbrio associada a memória de curto e longo prazo. A Figura 4 representa estas atividades.



Figura 4: Atividades corporais.

Fonte: Atividade de extensão: Atenção Biopsicossocial à Idosos (2017)

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XIX Jornada de Extensão

Momentos de sistematização, para avaliar e refletir sobre as vivências realizadas com os idosos, foram realizados em encontros mensais e por vezes quinzenais, entre docentes, bolsistas e voluntários do projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações de educação em saúde, desenvolvidas nas oficinas, podem ser consideradas como estratégias de promoção da saúde dos idosos. Elas objetivam um envelhecimento ativo e saudável na busca de melhor qualidade de vida e conseqüentemente longevidade desta população. Além disso, estas ações viabilizaram a aquisição de novos conhecimentos e autonomia destes idosos. Para estudantes e professores, propiciaram a ampliação de conhecimentos de forma interdisciplinar com a integração e desenvolvimento mútuo.

Durante a execução das oficinas foi possível perceber que os idosos consolidaram conhecimentos para ampliar sua autonomia e autocuidado. Todavia, não poderíamos deixar de ressaltar que aprendemos a valorizar a sabedoria do tempo expressa por cada um deles, tornando as atividades mais enriquecedoras e produtivas para todos. Certamente, o importante de cada atividade não é o nível de complexidade que ela expressa, mas sim o aprendizado mútuo, os laços construídos e as marcas deixadas. Sugere-se que outras ações nesta mesma perspectiva sejam desenvolvidas, pois certamente são necessárias para consolidar e desenvolver conhecimentos no campo da saúde e na assistência ao idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento; Interdisciplinar; Atenção Biopsicossocial; Oficinas.

Keywords: Aging; Interdisciplinary; Biopsychosocial Attention; Offices.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALTERMANN, Caroline D. C. *et al.* Influence of mental practice and movement observation on motor memory, cognitive function and motor performance in the elderly. *Brazilian Journal Of Physical Therapy*, [s.l.], v. 18, n. 2, p.201-209, abr. 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-35552012005000150>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 2.528, de 19 de outubro de 2006: aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília (DF), 2006.

ESTATUTO DO IDOSO. Lei nº 10.741/2003. Senado Federal.

MASCARENHAS, Claudio Henrique Meira *et al.* ADESAO AO TRATAMENTO NO GRUPO DE HIPERTENSOS DO BAIRRO JOAQUIM ROMÃO - JEQUIÉ/BA. *Revista Saúde.com, Bahia*, v. 2, n. 1, p.30-38, 2006.

MENDONÇA, Erica Toledo *et al.* A EXPERIÊNCIA DE OFICINAS EDUCATIVAS COM IDOSOS: (RE) PENSANDO PRÁTICAS À LUZ DO PENSAMENTO FREIREANO. *Revista de Aps*, [s.i.], v. 16, n. 4, p.479-484, dez. 2013.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha *et al.* Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 2010.