

Compartilhando cuidado e afetividade entre idosos e estudantes: narrativas de um projeto de extensão

Sharing care and affection between the elderly and students - narratives of an extended education project

Luciana Fernandes de Medeiros
Psicóloga e docente do curso de Psicologia da Facisa/UFRN
lumedeirospsi@hotmail.com

Ana Carolina Bezerra de Medeiros
Discente do curso de Nutrição da Facisa/UFRN
anacarolinabezerra02@gmail.com

Liliana Gomes da Silva
Discente do curso de Psicologia da Facisa/UFRN
lilianasilva2005@yahoo.com.br

Isabelly Cristina Soares de Oliveira
Discente do curso de Psicologia da Facisa/UFRN
oliveira.isabelly@outlook.com

Ana Beatriz de Oliveira Chagas
Discente do curso de Psicologia da Facisa/UFRN
oliveira_ana@hotmail.com

Loyanne Monyk Torres Costa
Discente do curso de Fisioterapia da Facisa/UFRN
loyannemonik@hotmail.com

Gisely da Costa Araújo
Discente do curso de Fisioterapia da Facisa/UFRN
giselyaraujo84@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho é um relato de experiência de um projeto de extensão em andamento na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (Facisa/UFRN). O projeto de extensão “Chá das Cinco – conversando e convivendo com idosos” tem como principal objetivo promover saúde durante o processo do envelhecimento através de atividades lúdicas e rodas de conversa. Ao longo de três anos, o projeto vem sendo executado pelas discentes e pela coordenadora, com encontros quinzenais e com uma variedade de ações, geralmente organizadas a partir da demanda dos idosos participantes. Observa-se que os participantes desenvolveram um vínculo com as discentes, e isso vem contribuindo para o crescimento emocional e intelectual de todos. Ademais, os depoimentos, tanto dos idosos, como das discentes, têm mostrado a importância desse tipo de trabalho para a aprendizagem sobre a complexidade do processo saúde-doença para além da sala de aula.

Palavras-chave: *Idosos. Projeto de extensão. Promoção de saúde.*

ABSTRACT

The present work is an experience report of an extended education project in progress at the Faculty of Health Sciences of Trairi (Facisa / UFRN). The extended education project “Tea Time – talking and living with the elderly” has as main objective to promote health during the process of aging through recreational activities and round-table discussions. Over the course of three years, the project has been carried out by the students and the coordinator, with biweekly meetings and a variety of actions, usually organized based on the demand of the elderly participants. It is observed that the participants have developed a bond with the students and this has contributed to the emotional and intellectual growth of all. In addition, the reports of both the elderly and the students have shown the importance of this type of work for learning about the complexity of the health-illness process beyond the classroom.

Keywords: *Elderly. Extended education project. Health promotion.*

INTRODUÇÃO

O objetivo desse relato de experiência é compartilhar as ações realizadas no projeto de extensão “Chá das cinco – conversando e convivendo com idosos”, em execução desde 2015, no município de Santa Cruz/RN, vinculado à Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Facisa/UFRN. Para contextualizar as ações desenvolvidas no projeto, será incluída uma breve história do mesmo e sua evolução ao longo da experiência adquirida. Além disso, será descrita a metodologia de trabalho e o relato das discentes que participam do mesmo. Para finalizar o texto, serão relatadas algumas considerações sobre o projeto em andamento.

O projeto de extensão “Chá das cinco – conversando e convivendo com idosos” foi gestado no final do ano de 2014, durante o componente curricular Saúde e Cidadania (SACI). A docente, primeira autora desse trabalho e tutora da SACI à época, visitou algumas residências onde moravam idosos e idosas. Nessas visitas, foi observado que muitos deles estavam tomando medicamentos psicotrópicos, e relatavam dificuldades para dormir. Outros ainda se queixavam de solidão e da perda gradual de sua autonomia. Diante dessa situação, foi pensado um projeto com o objetivo de desenvolver rodas de conversa sobre a história de vida e identificar novas perspectivas existenciais para esses idosos.

Os estudos sobre saúde mental e idosos são bastante profícuos no Brasil, mas há pouco material publicado sobre as atividades que contribuem para a promoção de saúde desse grupo populacional. É possível que haja muitos projetos interessantes sendo realizados no país, mas que não têm sido publicados, em virtude da valorização acadêmico-científica dos relatos de pesquisa em detrimento de projetos práticos, de extensão.

Há uma relativa concordância de que a ausência de lazer e de atividades, em geral, contribui para a diminuição da qualidade de vida dos idosos. Cunha, Bastos e Del Luca (2012) perceberam uma maior prevalência de depressão em mulheres, sobretudo na faixa dos 50–59 anos. Zanello e Silva (2012) discutem a prevalência dos denominados transtornos mentais comuns (TMC) em mulheres pobres. Os TMC incluem sintomas como “insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas” (ZANELLO & SILVA, 2012). Em estudos anteriores (MEDEIROS, 2003; TRAVERSO-YÉPEZ & MEDEIROS, 2005; AZEVEDO, 2010), constatou-se a presença ainda de queixas como nervoso, nervosismo e doença dos nervos, que continham muitos sintomas relacionados aos TMC. Uma das explicações para o significativo índice de sofrimento nesse grupo é apontada por Zanello e Silva (2012) como a dimensão socioeconômica e nível educativo. A maior prevalência de TMC é justamente nos grupos populacionais mais vulneráveis do ponto de vista socioeconômico e educativo, além das questões de gênero que permeiam essa experiência. No estudo de Oliveira, Santos, Cruvinel e Neri (2006), os idosos com maior

prevalência de sintomas de depressão e ansiedade eram aqueles que moravam em asilos.

Além dessas questões, o próprio processo do envelhecer traz uma série de mudanças na vida de uma pessoa, que podem ou não contribuir para o sofrimento e/ou perda de funcionalidade na vida cotidiana (ALENCAR, BARROS JUNIOR & CARVALHO, 2008). A Política Nacional do Idoso tem sido fortalecida com o desenvolvimento de ações em saúde coletiva e também com atividades mais pontuais, em consonância com os objetivos de promoção do envelhecimento saudável e da maior autonomia possível. Assim, o envelhecimento saudável pode ocorrer através da “promoção da saúde e da prevenção das doenças, mantendo a capacidade funcional pelo maior tempo possível” (ALENCAR, BARROS JUNIOR & CARVALHO, 2008).

Um dos dispositivos que pode contribuir para a promoção da saúde é a participação em grupos de convivência. Nesses grupos, as pessoas podem compartilhar suas angústias, tristezas, amores, alegrias, afetos, saberes, como também expressarem sentimentos de medo, insegurança e depressão. O contato com outras pessoas pode ainda ajudar na superação da perda de entes queridos e de membros da família, possibilita conversar entre amigos e trocar experiências de vida. De maneira geral, os grupos de convivência estão associados ao bem-estar e à saúde mental e física (WICHMANN, COUTO, AREOSA & MONTAÑÉS, 2013).

O projeto de extensão por ora apresentado sob o formato de relato de experiência é fruto de observações realizadas durante componentes curriculares dos cursos da saúde, bem como da importância em fortalecer os princípios da Política Nacional do Idoso e de contribuir para a promoção do envelhecimento saudável.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Nesse trabalho serão utilizados os relatos das discentes sobre o projeto, tanto em termos da descrição do que foi executado, como as impressões das mesmas sobre as ações empreendidas. Por ser um relato de experiência de um projeto de extensão, não houve necessidade de passar por avaliação do Comitê de Ética. As experiências relatadas são das próprias autoras do artigo.

A execução do projeto se dá em encontros quinzenais para os quais idosos e idosas da comunidade são convidados(as) a participar. Os discentes, voluntários e bolsistas do projeto organizam o encontro e o conduzem sob a supervisão da docente, coordenadora do projeto.

O pontapé inicial do “Chá das cinco” foi dado em março/2015 quando as discentes procuraram algumas unidades básicas de saúde (UBS) para apresentarem a proposta e fazer um levantamento da demanda. Qual não foi a surpresa ao constatarem a presença de projetos semelhantes

ocorrendo nas Unidades Básicas. Foi feito, então, um contato com as coordenadoras de um outro projeto e, desde então, há um movimento de ajuda mútua entre as duas atividades, sendo que uma delas acontece em uma UBS de Santa Cruz e a outra, o Chá das Cinco, acontece na própria Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Facisa/UFRN.

Esse contato tem sido bastante profícuo no sentido de facilitar a troca de materiais para as ações. Além disso, os discentes têm a possibilidade de transitar entre os dois projetos, dependendo da disponibilidade de cada um. Outro aspecto importante é que o outro projeto é coordenado por uma enfermeira, e o Chá das Cinco, coordenado por uma psicóloga. Essa articulação entre os diferentes campos de conhecimento é essencial para o fortalecimento do trabalho interdisciplinar, porque aproxima discentes e docentes em torno de um mesmo objetivo.

Desde o início do Chá das Cinco, os discentes assumiram a responsabilidade de organizar os encontros. Para isso, reúnem-se, periodicamente, para definirem os temas do encontro, as dinâmicas e atividades que serão realizadas e o mutirão para comprarem um lanche composto por café, suco e bolos. Este era oferecido pela prefeitura de Santa Cruz/RN, mas desde 2016 não houve mais essa possibilidade em função da crise econômica. Assim, o lanche oferecido aos idosos é fruto do engajamento das discentes do projeto.

RELATOS DE EXPERIÊNCIAS

Os discentes que participam do “Chá das cinco” contribuem, em média, um ano e meio como voluntários do projeto de extensão. Com os editais de extensão da Pró-Reitoria de Extensão da UFRN (Proex-UFRN), foi possível ter duas bolsistas no projeto durante dois anos, e isso contribuiu bastante para o avanço das atividades. Nos últimos três anos, houve participantes dos quatro cursos da Facisa/UFRN: Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia e Psicologia. A seguir, alguns relatos sobre a participação no projeto “Chá das cinco”:

Estou no projeto desde o princípio, então, começamos juntos. Já faz três anos que participo desse projeto e a cada dia percebo que venho crescendo junto com ele. Tivemos algumas dificuldades no nosso percurso inicial, mas tive várias experiências com vários idosos, coisas que eu nunca imaginei passar e sentir. Eles passam um sentimento muito especial para nós. A gente consegue ser mais humano participando de um projeto como este, pois lidamos com pessoas que têm sentimentos como a gente, e aprendemos a cuidar e dar um ombro para aqueles que precisam desabafar. O projeto “Chá das cinco” para mim é uma bênção, pois adquiri muitas habilidades e aprendi a ser uma pessoa melhor, aprendi a escutar, aprendi a ter paciência, desenvolvi a habilidade de falar em público, ter responsabilidade, desenvolver temas para trabalhar com eles. Eu aprendi a ser uma pessoa melhor. Hoje eu olho para trás e vejo o quão importante foi ter entrado nesse projeto, quantas vivências maravilhosas até hoje tenho tido a oportunidade em adquirir. Trabalhar com idosos é sempre ter um aprendizado novo a cada dia. As idosas do projeto são muito atenciosas, elas conseguem transmitir um carinho muito bonito por nós, e tudo isso gera uma reciprocidade, pois a gente cria um vínculo muito grande com elas, a gente desenvolve verdadeiras amizades. (Ana Carolina, Nutrição)

Estou participando do “Chá das cinco” há pouco tempo e tive a oportunidade de estar presente em dois encontros do projeto. Mesmo sendo uma quantidade considerada pequena, foi de extrema importância, pois percebi que da mesma forma que ensinamos, passamos também a aprender com a experiência dos idosos. Através de rodas de conversa temos o prazer de compartilhar experiências vividas, ideias para o futuro, além de debatermos sobre inúmeros assuntos vivenciados na atualidade. (Gisely, Fisioterapia)

Há aproximadamente sete meses, participo do projeto “Chá das cinco”, coordenado pela professora Luciana Medeiros. Nesse curto período de tempo, tive o prazer de participar de aproximadamente dez encontros, que ocorreram quinzenalmente. Na vida, existem experiências que nos fazem crescer como seres humanos; encontramos-nos numa sociedade em sua maioria, egoísta e capitalista, na qual as pessoas são criadas para estudar, trabalhar e receber um valor por isso. Sendo assim, o envelhecer, muitas vezes, é tido como ruim, pois já não está diretamente ligado a produção, sendo muitas vezes essas pessoas esquecidas e desvalorizadas. Através do projeto, tive a oportunidade de me tornar uma pessoa melhor, vale salientar que aprendi bastante como futura profissional e como ser humano. (Loyanne, Fisioterapia)

Por mais recente que seja a minha presença no projeto, desde o primeiro dia eu me sinto aprendendo com aquelas pessoas. Idosas que nos trazem suas vivências e que confiam a nós suas palavras, além da confiança e empolgação com as atividades que nós planejamos para elas. E as discentes que, à sua maneira, trazem seus conhecimentos para serem compartilhados e apreendidos durante os encontros. (Ana Beatriz, Psicologia)

Comecei a participar do “Chá das cinco” no primeiro semestre de 2017. O primeiro encontro que presenciei foi no dia 31/03/17 e desde então senti que queria permanecer engajada com o grupo, pois me identifiquei muito com o público idoso. Ademais, me interessei pela temática e propósito do envelhecimento saudável, e acredito que esse seja um dos direitos básicos do ser humano. Ao todo, participei de doze encontros, onde buscamos trabalhar com os mais diversos temas, o que é um diferencial do “Chá das cinco”. Vale salientar que além de trazeremos novas propostas de atividades, também buscamos atender as solicitações feitas pelas idosas, dado que elas compõem e conseqüentemente fazem o projeto junto conosco. (Liliana, Psicologia)

Nesses relatos fica evidente o interesse das discentes pelo público-alvo, os idosos, e relatam o quanto aprendem com eles durante os encontros. Além disso, a problematização sobre o envelhecimento e o seu lugar numa sociedade que valoriza a rapidez e a produtividade também faz parte da reflexão das alunas. Nesse sentido, fica evidente que os encontros propiciam um enriquecimento na formação dos alunos de graduação, não só em seu aspecto técnico e teórico, mas também humanístico, ético e relacional, temas tão caros aos profissionais de saúde.

Com o “Chá das cinco”, aprendi a ser mais humana, a ver a importância do outro, o valor de escutar o outro, pois cada pessoa traz consigo ensinamentos, lembranças, memórias que valem a pena ser escutadas. Em se tratando de idosos, essas aprendizagens devem ser ainda mais valorizadas. O projeto traz justamente a oportunidade de que haja essa interação, de modo que a cada encontro, uma maior interação é criada, e além disso, a cada encontro, podemos perceber, pelo relato das idosas, que tornamos a vida delas melhor, que auxiliamos no bem-estar e na saúde dessas idosas. (Loyanne, Fisioterapia)

O “Chá das cinco” nos traz um enorme aprendizado. A forma como esse projeto de extensão me dá a chance de criar vínculos, percebendo a importância disso em nossas vidas, é única e muito satisfatória. Que mais pessoas possam ter a noção do quanto nosso projeto é bonito e acolhedor, e que a boa sensação que ele traz para mim seja a mesma nos outros discentes e nos idosos que participam do projeto. (Ana Beatriz, Psicologia)

Os encontros são abertos e, próximo à data de sua realização, convites são distribuídos na região geográfica próxima à Facisa, para que a população possa participar. No entanto, observa-se que nos últimos meses (de 2016 até o momento), o grupo de idosas tem assumido características de grupo semi-aberto, no sentido de que a maioria das participantes são as mesmas, havendo raras vezes com presença de um idoso do gênero masculino. Isso ilustra o vínculo já existente entre as discentes e as participantes ao longo desse período. O vínculo com a comunidade e com os profissionais de saúde tem se mostrado um dos aspectos mais importantes para a promoção de saúde mental na comunidade. Não é à toa que boa parte das idosas participantes do projeto já faz parte de outros grupos, como os de oração, os de caminhada e um outro projeto bem conhecido no município que é o forró dos idosos. A participação nesses grupos diversos contribui para a qualidade de vida delas, além de possibilitar a integração com a comunidade onde vivem. Os idosos que mais sofrem depressão e/ou sintomas de ansiedade são aqueles que vivem isolados, sem atividades interessantes e excluídos socialmente (ZANELLO & SILVA, 2012).

No projeto, temos espaços abertos, nos quais discutimos vários assuntos relacionados a saúde das idosas participantes. Com isso, temos a oportunidade de fazer um trabalho multiprofissional, tendo em vista que trabalhamos questões de saúde que envolvem diferentes áreas (Fisioterapia, Psicologia, Nutrição e Enfermagem). É bonito de se ver o trabalho em equipe produzido, e mais bonito ainda ver o sorriso no rosto das idosas ao final de cada encontro. É importante saber que estamos no caminho certo, ajudando na realização de momentos únicos e marcantes nas vidas dessas senhoras. (Loyanne, Fisioterapia)

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS: CRIATIVIDADE E AFETIVIDADE EM INTERLOCUÇÃO

Uma das principais características do projeto “Chá das cinco” é que os discentes são estimulados a participarem das atividades propostas em conjunto com os idosos. É o “fazer junto com” que possibilita o crescimento pessoal e profissional dos estudantes, além do desenvolvimento da escuta e sensibilidade.

Nós fizemos encontros com dinâmicas, alongamentos, zumba... Fizemos atividades que envolvem artesanato, confeccionando juntas pinturas em telhas. (Ana Beatriz, Psicologia)

Entre os temas trabalhados no decorrer deste ano, tivemos roda de conversa a respeito da importância de cuidar da saúde e a necessidade de uma alimentação saudável; trabalhamos com atividades de relaxamento e dança, utilizamos diversas dinâmicas no intuito de aproximação maior do grupo, usamos em vários contextos a ludicidade para auxiliar nas atividades. Desenvolvemos uma oficina com pintura em telha, confeccionamos guirlandas, tivemos um circuito que trabalhou memória, pensamento, cognição, tato e equilíbrio, propiciamos um momento de conversa e dinâmica a respeito do acondicionamento adequado de alimentos na geladeira, trabalhamos resgate de memórias a partir de um objeto pessoal, e também festejamos datas comemorativas. (Liliana, Psicologia)

A pintura em telha mencionada pelas discentes foi sugerida por uma das idosas que realiza diversos tipos de arte, entre elas, a pintura em telhas. Em um dos encontros, ela trouxe algumas de suas produções e foi combinado com ela de ensinar às demais participantes a sua atividade. Para isso, as discentes se mobilizaram para conseguir o material necessário e, no dia combinado, a senhora em questão deu algumas dicas de como começar o processo de pintura, e as demais participantes puderam elaborar seus próprios desenhos e colagens na telha. Ao final do encontro, cada participante apresentou sua telha e comentou um pouco sobre as facilidades e dificuldades em sua execução. Foram tiradas várias fotos das telhas e algumas idosas mencionaram a satisfação em participar desse momento não só pela criatividade e diversão em usar cores e materiais diversos, como também pelo momento de conversa que tiveram com os outros participantes, incluindo as discentes.

Figura 1 - Pintura em telhas



Fonte: Elaborada pelas autoras.

As guirlandas e bandeirinhas também foram desenvolvidas como enfeites para o encontro temático sobre o São João. Nesse trabalho, as idosas recortaram papéis coloridos, pintaram, desenharam e fizeram diversas construções de guirlandas e bandeirinhas coloridas. Esse material foi guardado e, no encontro seguinte, as discentes organizaram a festa de São João usando o material desenvolvido pelas senhoras. Foi muito gratificante perceber o contentamento delas diante da decoração, fruto de suas mãos experientes.

Próximo ao Natal, as discentes construíram uma árvore de cartolina verde e a levaram para o encontro. A ideia era que as senhoras fizessem a decoração através da pintura de desenhos natalinos. Foi um encontro muito animado, pois todas se reuniram em uma grande mesa e fizeram

a atividade em conjunto. Ao final, a árvore de Natal ficou colorida e todos muito satisfeitos com o resultado.

Figura 2 - Árvore de Natal



Fonte: Elaborada pelas autoras.

Já sobre o encontro em que foram trabalhadas memória e cognição, a estudante de Psicologia comenta:

Dentro dessas variadas atividades, fizemos, em um dos encontros, uma dinâmica com quatro etapas para exercitar equilíbrio e memória. Cada etapa teve uma ou duas discentes responsáveis por orientar as idosas, que de tempo em tempo mudavam de uma etapa para outra. As etapas envolviam andar sobre uma corda de olhos fechados; atender a uma sequência de comandos orientados para pisar no quadrado correto; três caixas com alimentos em grão, para que elas pudessem, também de olhos fechados, pisar neles e tentar lembrar-se da textura de cada alimento, dizendo em voz alta quais seriam eles; e, por fim, jogo da memória. Foi um encontro muito divertido, pois todos interagimos uns com os outros, havendo o divertimento tanto das idosas presentes quanto das discentes. (Ana Beatriz, Psicologia)

Além de práticas artísticas e de cunho mais cognitivo, foram realizadas atividades de corporalidade como o “Circuito Movimento: Alongamento e Dança”, assim descrito por uma das discentes:

(...) Iniciamos o encontro com uma roda de conversa, onde apresentamos e discutimos com as idosas a importância de manter o corpo em movimento e como atividades de alongamento e dança podem proporcionar saúde e bem-estar. Em seguida, com o direcionamento das alunas Isabelly e Manu, iniciamos uma série de alongamentos que procuravam trabalhar cabeça e pescoço, membros superiores e inferiores. Todas as idosas participaram e demonstraram muito interesse na atividade. Vale salientar que foi enfatizada a importância de se fazer o exercício adaptando-se ao limite do próprio corpo para prevenir acidentes. As alunas ensinaram passos básicos do ballet que foram repetidos em série; com o intuito de trabalharmos também memória, à medida que os passos iam sendo repetidos, as idosas iam decorando a ordem dos mesmos. Todo o processo foi realizado ao som de música clássica, o que trouxe relaxamento, sentimento de bem-estar, além de ter propiciado a algumas senhoras o recordar de momentos da juventude. Após conhecermos e dançarmos o ritmo do ballet, também dançamos um pouco de valsa. As senhoras estavam muito animadas e falavam de suas memórias alegremente, como mostram os depoimentos seguintes:

Dona R.: *“Ah meus 15 anos, foi muito bom, dancei muito... (risos) Eu dancei muito valsa”.*

Dona M.: *“Minha filha, eu dancei muito valsa quando eu era nova, era bom demais, depois de mais velha e com os problemas de saúde deixei, mas é muito bom dançar. Não danço mais porque a saúde é pouca”.*

Dona C.: *“Ouvindo essas músicas eu me lembro da minha juventude, do tempo dos 15 anos, (risos), era bom demais, vou dançar...”*

Dona J.: *“Dançar deixa a gente leve, traz alegria... É muito bom estarmos em grupo participando de um momento como esse, eu tô até pensando agora em me inscrever na aula de ballet... (risos). Dançar afasta doenças, ano passado eu tomava um remédio para dores que custava mais de cem reais, depois que comecei a me exercitar e dançar, tô outra pessoa, não tomo mais nenhum remédio”.*

Percebemos, através do entusiasmo e das falas das senhoras, que essa atividade foi muito relaxante, proporcionou alegria e muita diversão. Através dos alongamentos e da dança podemos exercitar o corpo, fortalecer a musculatura, desenvolver agilidade, trabalhar a coordenação motora e o equilíbrio, além de estimular a cognição, trabalhando ao mesmo tempo a atenção e memória, contribuindo também para diminuir o estresse e a ansiedade. (Liliana, Psicologia)

Além da diversão, relaxamento e experiência da corporalidade, a atividade acima descrita conseguiu resgatar memórias alegres das participantes e reflexões interessantes tais como “dançar afasta doenças”, “dançar deixa a gente leve”. Quem sabe esse comentário possa contribuir para que Dona M., que referiu não dançar mais frequentemente porque a saúde é pouca, comece a pensar diferente e passe a dançar com mais frequência justamente porque pode enriquecer sua saúde? Essas atividades também contribuem para que as estudantes percebam que ações como essas podem contribuir para a promoção de saúde e qualidade de vida, sem necessariamente dispendir de recursos materiais ou técnicas complexas. O importante aqui é a relação estabelecida entre os idosos e as alunas, o vínculo e a elaboração de ações em conformidade com a demanda deles.

Ações de cunho educativo também são realizados no projeto “Chá das cinco”. Uma delas foi idealizada por uma discente de Nutrição e executada por ela e pelas demais alunas:

Nesse encontro, em virtude do mês do nutricionista, tivemos como tema a seguinte questão: como armazenar corretamente os alimentos na geladeira? Assim, antes do encontro foi confeccionado um pequeno modelo de geladeira, usando caixa de papelão e cartolina, a também foram impressas as imagens de vários tipos de alimentos como frutas, verduras, leite, carne, geleia, ovos, entre outros. No momento da atividade, pedimos às idosas que as mesmas demonstrassem como costumavam acondicionar os alimentos na geladeira. A cada demonstração fomos conversando e ouvindo o que cada uma tinha a dizer. Surgiram muitos questionamentos, porém, percebeu-se que, na maioria das demonstrações, muitas tinham o hábito de acondicionar corretamente, como no caso de alimentos mais perecíveis que eram armazenados no congelador. Foi um momento de muita conversa e aprendizado. Em seguida, a discente de nutrição comentou um pouco sobre os erros e acertos nas demonstrações, falando sobre cada tipo de alimento e as conveniências de armazenamento adequado. Também aproveitou para dar outras dicas referentes a uma alimentação saudável, assim como da importância de higienização dos alimentos antes do consumo. As senhoras relataram que gostaram da atividade e comentaram que, às vezes, costumavam acondicionar um alimento de maneira errônea por não ter o determinado conhecimento, como o caso dos ovos, onde a maioria informou que colocava na porta da geladeira, não sendo o local ideal, uma vez que ao abrir a porta tal alimento sofre mais variações de temperatura. Nessa atividade, foi trabalhada a memória, pois as participantes precisavam lembrar como costumavam fazer tal atividade em casa. Foi trabalhada também a coordenação motora, no momento em que as mesmas precisavam colocar os alimentos em vários compartimentos da geladeira, além de ter trabalhado o lado psicossocial, uma vez que, ao trabalharem em grupo, tem-se a criação e fortalecimento de vínculos. (Liliana, Psicologia)

Figura 3 - Geladeira de papelão



Fonte: Elaborada pelas autoras.

Percebe-se nesses relatos o interesse que as discentes apresentam em trabalhar aspectos cognitivos com os idosos, considerando que o envelhecimento pode trazer diversos graus de alteração nos processos cognitivos e que os estudos sobre memória sugerem a importância de estimulá-la com diferentes tipos de atividades. De acordo com Alencar, Barros Júnior e Carvalho (2008), as ações de promoção do envelhecimento saudável precisam fazer uma interlocução com diferentes saberes e proporcionar diversas atividades, uma vez que a funcionalidade da pessoa idosa não depende somente dos aspectos físicos/biológicos.

O “Chá das cinco” vem me proporcionando experiências incríveis! Com a convivência com os idosos, aprendi a valorizá-los ainda mais. As conversas nos fazem refletir sobre como também gostaríamos de estar e ser cuidados quando chegarmos a tal fase. Compreendi o quanto é sofrido para o idoso o fato da família achar que o mesmo não pode fazer mais nada. Percebi que muitos sofrem pela falta da atenção familiar e que, algumas vezes, o que mais querem é um abraço e alguém que os escute – participar do projeto tem auxiliado a desenvolver uma escuta atenciosa. Com o trabalho multidisciplinar, venho adquirindo cada vez mais a habilidade de trabalhar em equipe, assim como de aprender coisas novas, uma vez que tal experiência possibilita a partilha e soma de conhecimentos, sendo de extrema importância na formação acadêmica e pessoal. (Liliana, Psicologia)

Esse último relato se coaduna com a fala de uma das idosas ainda no primeiro ano de execução do projeto. Ela colocou o seguinte: “O que o velho quer? Atenção, cuidado, amor”. Contudo, durante o encontro, ela comentou: “velho não serve para nada, só para dar trabalho”. Será essa uma ideia que ela desenvolveu ao longo do tempo em função de suas experiências? Será que passou a vida ouvindo isso? Quando indagada sobre o que esperavam dos encontros, essa mesma senhora respondeu: “amizades, aprender a se cuidar melhor, a se alimentar melhor, explicações sobre doenças, pintura, crochê”. Pois: “se ocupar, senão o juízo vira, fazer algo para o juízo não virar”. Essas falas denotam uma certa visão negativa do processo do envelhecimento, mas também mostram o caminho para a desconstrução dessas ideias. No caso dessa senhora, se ocupar era uma necessidade.

Além dos encontros proporcionarem ações educativas e que contribuam para a promoção de saúde de uma maneira mais global, o acolhimento e o vínculo vão se fortalecendo através dos encontros e da confiança construída durante esse tempo:

Esse encontro teve como proposta o diálogo e a troca de experiências entre idosas e alunas, e para tanto utilizou-se de frases que serviam de temas mobilizadores. A dinâmica ocorreu da seguinte maneira: cada participante recebeu uma frase e pedimos que falassem o que achavam da frase, e para relacioná-la com outros temas. A cada frase lida, percebíamos que os comentários surgiam timidamente, e logo transformavam-se em relatos e recortes das histórias de vida. Algumas senhoras demonstravam mais receio para falar, julgavam não saber dizer nada a respeito do que havia sido lido, mas com um pouco de incentivo, também partilharam vivências, relacionando as frases com momentos importantes, sonhos almejados e alcançados, casamento, família e amizades. Como exemplo, ao ser lida a frase “Qual o valor de um sorriso?”, muitos conteúdos surgiram, como podemos ver nos discursos:

Dona D.: Ah, um sorriso para mim é tudo de bom, quando uma pessoa sorri para mim já me sinto alegre... Às vezes a gente vê uma pessoa que nem conhece aí aquela pessoa sorri e fala com a gente, é muito bom, faz bem... (risos).

Dona B.: Sorriso (risos), sorriso é bom, às vezes a gente nem tá muito bem, mas aí a pessoa aparece contente e traz alegria à gente, eu gosto de gente feliz, alegre, que já chega falando, sorrindo...

Percebemos que a partir de simples frases, muitos assuntos puderam ser discutidos, trazendo inclusive reflexões, como a questão da importância de um sorriso, de ser cumprimentado, algo tão simples que, muitas vezes, tem se perdido em meio às ocupações cotidianas. O encontro propiciou um espaço mútuo de fala e escuta, contribuindo para o fortalecimento do grupo (Liliana, Psicologia).

A cada encontro a gente percebe o quanto os idosos precisam de atenção, o quanto eles têm confiança em nós e o quanto criam um vínculo positivo com a gente. Nós nos surpreendemos com pequenos atos como a gentileza, pois algumas pessoas não têm o hábito de serem gentis e não sabem que a gentileza é uma coisa que deve ser sempre exercida em qualquer circunstância (...). Como eu me assustei quando uma idosa me relatou no final do encontro que a neta dela perguntou por que a gente estava sendo tão gentil com elas. A gente para e se pergunta: como assim? Fica uma enorme interrogação sobre como estamos vivendo e como estamos tratando as pessoas; se as pessoas estão sendo gentis ou sendo obrigadas a serem gentis, ou se sabem o que é a gentileza. (Ana Carolina, Nutrição)

No encontro tivemos uma atividade feita em conjunto, que ocorreu da seguinte forma: informamos às senhoras que elas produziram um grande cartaz, cujo objetivo era expressar os sentimentos e sensações evocados pelas músicas que seriam tocadas. Deixamos a atividade livre, de forma que elas pudessem se expressar do modo que fosse mais confortável, podendo ser através de desenho, escrita, pintura, ou do próprio falar. Vale salientar que a atividade foi feita tanto pelas idosas, quanto pelas alunas, o que trouxe bastante interação ao grupo. De início, algumas idosas falaram que não saberiam desenhar, que pouco sabiam escrever, mas, de repente, todas estavam envolvidas e as cartolinas começaram a ganhar cor. Algumas senhoras relataram memórias da infância ao tocarmos a música “Vida de Viajante” de Luiz Gonzaga, como mostra a fala de dona G: “...essa música também fala de chuva, né? Ah, eu lembro de quando tomava banho de chuva.... Já sei o que vou desenhar: Crianças felizes tomando banho de chuva...”. Para outras senhoras, a canção trouxe variadas lembranças, sobre moradia, transporte, família, como bem mostra a fala de dona R: “... ouvindo essa música eu me lembro do pau de arara, lembro do tempo que morei em S., eu, meu marido e meus cinco filhos, (risos) ...”. As senhoras relataram que a atividade foi relaxante e que gostaram muito do que produziram. Tal trabalho foi muito interativo e interessante, uma vez que vários aspectos cognitivos foram trabalhados em conjunto, como a percepção, pensamento, raciocínio, criatividade e memória. Ao expressarem no cartaz seus sentimentos e sensações, cada uma trouxe um pouco de sua subjetividade, o que resultou numa beleza de cores. Também percebemos que, quando feita em conjunto, a atividade ganha ainda mais importância, uma vez que contribui para a criação de vínculos, essencial no estabelecimento de relações sociais, e no fortalecimento emocional. Ademais, o fato de estarem desenhando, pintando, escrevendo, contribui para manter ou melhorar habilidades motoras finas. (Liliana, Psicologia)

Como dito anteriormente, os encontros são planejados e organizados pelas discentes, voluntárias e bolsistas do projeto Chá das Cinco. Com esse trabalho de planejamento e execução, as discentes estão tendo a oportunidade de desenvolver competências e habilidades essenciais para o trabalho em saúde, como também em educação. Pois, para o desenvolvimento de um trabalho complexo, faz-se necessário uma série de habilidades que não são adquiridas somente nas salas de aula. A sensibilidade, a criatividade, a liderança e a flexibilidade são algumas das características importantes e necessárias para o desenvolvimento desse tipo de trabalho. Dessa maneira, o projeto de extensão proporciona um importante serviço para a comunidade, mas também um rico e fértil espaço de aprendizagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os relatos apresentados trazem informações que contribuem para uma avaliação parcial do desenvolvimento do projeto de extensão “Chá das cinco”. As discentes participantes referem entusiasmo pelo trabalho desenvolvido e apontam os benefícios do mesmo, tanto para elas, quanto para os idosos. As propostas normalmente são bem recebidas pelos participantes e percebe-se a necessidade de sempre identificar as demandas e necessidades dos mesmos para que não se configure uma relação vertical, em que só as discentes decidem os temas e atividades a serem trabalhados nos encontros. Para isso, são realizadas algumas reuniões com as discentes para orientação, sempre considerando esse cuidado de não impor ações descontextualizadas das necessidades dos participantes da terceira idade.

Outro aspecto importante discutido nas orientações é que as discentes precisam tomar cuidado para não tratar os idosos de maneira infantilizada, como é comum entre alguns profissionais de saúde. Ademais, buscar sempre proporcionar momentos de autonomia durante as atividades, seja estimulando a pessoa idosa a escolher o desenho que deseja, a cor do lápis, seja deixando-a com a liberdade de não realizar a atividade proposta.

Ao final dos encontros, as discentes normalmente perguntam como os idosos se sentiram e o que acharam da atividade proposta. A ideia é avaliar o encontro, mas os idosos sempre dizem que “adoraram e que aprenderam muitas coisas”. Talvez seja o momento de pensar em uma estratégia avaliativa que realmente aponte caminhos para o melhor desenvolvimento do projeto.

Um dos problemas enfrentados no decorrer do projeto, ao longo do ano, é a adesão de novos idosos participantes. Há encontros com quinze (15) integrantes e outros com cinco (5). Essa variação não é negativa, mas quando a maioria dos encontros conta com cinco participantes, além das

discentes, há uma preocupação em saber se o projeto está sendo bem divulgado, entender por que os idosos que vieram antes, não estão vindo mais, e estabelecer um elo com a rede de atenção à saúde para que o projeto seja mais um dispositivo de cuidado. Isso porque as próprias participantes gostam bastante quando o encontro está com mais integrantes: elas se sentem muito bem para conversar e compartilhar os momentos. Dessa forma, constata-se a importância da divulgação do projeto e da adesão de mais idosos.

Considerando todos esses aspectos, o projeto “Chá das cinco” vem suscitando o interesse dos discentes da Facisa/UFRN em participar do projeto e das ações desenvolvidas. As idosas, que raramente faltam aos encontros, se mostram muito satisfeitas com o trabalho e demonstram carinho e amizade pelas discentes. Talvez seja esse um dos aspectos mais relevantes do projeto: participar desses encontros faz “a” diferença para esse grupo de idosas e para esse grupo de alunas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, M.S.S; BARROS JUNIOR, F.O. & CARVALHO, C.M.R.G. (2008). Os aportes sócio-políticos da educação nutricional na perspectiva de um envelhecimento. *Rev. Nutr., Campinas*, 21(4), 369-381.

AZEVEDO, L.F.M. (2010). Nervos: rede de discursos e práticas de cuidado na atenção básica no município de Natal/RN. Tese de Doutorado, UFRN, Natal, RN, Brasil.

CUNHA, R.V.; BASTOS, G.A.N. & DEL DUCA, G.F. (2012). Prevalência de depressão e fatores associados em comunidade de baixa renda de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. *Rev. bras. epidemiol.*, São Paulo, 15(2), 346-354.

MEDEIROS, L.F. (2003). Sofrimento solitário, mal estar compartilhado: um estudo sobre a doença dos nervos. Dissertação de Mestrado, UFRN, Natal, RN, Brasil.

OLIVEIRA, K.L.; SANTOS, A.A.A.; CRUVINEL, M. & NERI, A.L. (2006). Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. *Psicol. Estudo*, Maringá, 11(2), 351-359.

TRAVERSO-YÉPEZ, M. & MEDEIROS, L.F. (2005). The complexity of symptoms and meanings involving. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1231-1243.

ZANELLO, V. & SILVA, R.M.C. (2012). Saúde mental, gênero e violência estrutural. *Rev. Bioét.* 20 (2), 267-79.

WICHMANN, F.M.A.; COUTO, A.N.; AREOSA, S.V.C. & MONTAÑÉS, M.C.M. (2013). Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 16(4), 821-832.