

Melhoria da Qualidade de Vida de Idosos Institucionalizados

Improving the Quality of Life of Institutionalized Elderly Persons

Marina Vieira

Discente do curso de Biomedicina - Universidade do Estado de Minas Gerais
marinavieirans@gmail.com

Larissa Resende Lobato

Discente do curso de Biomedicina - Universidade do Estado de Minas Gerais
larissaresendelobato@gmail.com

Camila Belfort Piantino Faria

Doutora em Ciências da Saúde e Professora do Núcleo de Saúde da Universidade do Estado de Minas Gerais
camilapiantino@hotmail.com

RESUMO

O envelhecimento da população é uma realidade constatada, em várias nações, não sendo surpreendente que ele venha se colocando como desafio também no Brasil. Ao encontro das políticas voltadas para população idosa, observa-se a do idoso ter direito à educação. Ações voltadas à promoção da saúde e práticas de vida saudáveis podem ser beneficiadas pelo processo de educação em saúde, no qual se oportuniza o compartilhamento de saberes dos mais variados possíveis, na busca de soluções das mais diversas e problemáticas. Trata-se de um projeto de extensão realizado em uma instituição de longa permanência que abriga, atualmente, 111 idosos carentes, realizando atividades recreativas, educacionais e estimuladoras, abordando várias temáticas, como roda de conversa, leitura, artesanato, pintura, jogos, colagem e cinema, a fim de auxiliar, tanto no aprendizado, quanto no reconhecimento ao próximo e no bem-estar. A extensão universitária pressupõe uma ação junto à comunidade que, quando articulada, conduz à mudanças significativas. As ações de melhoria da qualidade de vida dos idosos mostraram-se bem-sucedidas, pois possibilitaram uma melhor integração dos residentes da instituição em suas ações diárias, instigando a autoestima e a saúde deles.

Palavras-chave: Terceira Idade. Qualidade de Vida. Envelhecimento.

ABSTRACT

: The aging of the population is a reality verified in several nations and it is not surprising that it has been posing as a challenge in Brazil. In the context of policies aimed at the elderly population, the elderly have the right to education. Actions aimed at health promotion and healthy life practices can benefit from the health education process, where it is possible to share the knowledge of the most varied possible in the search for solutions of the most diverse problems. It is an extension project carried out in a long-term institution that currently houses 111 needy elderly people, performing recreational, educational and stimulating activities, addressing various topics such as conversation, reading, handicrafts, painting, games, collage and cinema, in order to assist both learning and recognition of others and well-being. The university extension presupposes an action with the community that, when articulated, leads to significant changes. The actions to improve the quality of life of the elderly were successful, as it allowed a better integration of the residents of the institution in their daily actions, instigating the self-esteem and health of the same.

Keywords: Elderly. Quality of Life. Aging.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é uma realidade constatada, em várias nações, não sendo surpreendente que ele venha se colocando como um desafio também no Brasil (TOLDRÁ et al., 2014). Segundo a Lei nº 10.741, de 1 outubro de 2003, são consideradas idosas as pessoas com idade superior ou igual a sessenta anos, sendo concedidos a essas gozar de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, assegurando por lei todas as oportunidades e facilidades para a preservação da sua saúde física e mental.

As alterações, na dinâmica populacional, são claras e irreversíveis. Em comparação com a década de 1950, a taxa de crescimento da população idosa atingiu valores superiores a 3% ao ano, chegando a 3,4%, entre 1991 e 2000. É previsto, pelas projeções, que, devido ao principal fenômeno demográfico do século XX, o envelhecimento populacional, em 2050, a população brasileira será composta por 19% de indivíduos idosos (KÜCHEMANN, 2012; TOLDRÁ et al., 2014).

Em reconhecimento à importância do envelhecimento populacional, no Brasil, entrou em vigor, em 1994, a Lei nº 8.842 – Política Nacional do Idoso, posteriormente regulamentada pelo Decreto nº 1.948/96; fundamentada em dois eixos básicos: proteção e inclusão social do idoso (RODRIGUES, 2007).

A população, em geral, acredita que o envelhecer, na maioria das vezes, é associado a conviver com pessoas doentes e com disfunções adquiridas, nos últimos anos de vida, que geram o declínio da capacidade funcional e da autonomia. Contudo, o processo de envelhecimento não significa, necessariamente, adoecer, ao menos que exista alguma doença associada, uma vez que o crescimento da população idosa só é possível devido às melhores condições materiais de sobrevivência, aos avanços das práticas de saúde e ao maior acesso à informação (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

Ao encontro das políticas voltadas para população idosa, observa-se a de o idoso ter o direito à educação. A promoção à saúde configura-se como uma metodologia de intervenção pedagógica, permitindo a redução no número de agravos e a disseminação do conhecimento. Segundo Paulo Freire, a educação é compreendida como uma técnica facilitadora da construção coletiva dos saberes. Desse modo, as práticas educativas visam instigar o saber crítico, por meio de métodos dialógicos, participativos e afetivos, tendo o profissional de saúde um papel fundamental, para estabelecer uma relação de aproximação com o idoso em razão de alcançar resultados positivos durante os processos educativos (CABRAL et al., 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de promoção de educação, em saúde, está atrelado a um conjunto de “regras” que contribuem para o bem-estar físico, mental e social. A esta definição

agrega-se o conhecimento, por ser o método mais eficiente de assimilar e corrigir as necessidades, possibilitando mudanças comportamentais, tendo em vista a prática como efetivação dessa mudança.

Segundo Costa, Silva e Diniz (2008), ações educativas podem visar à sensibilização e/ou à conscientização sobre algum problema de saúde, ou ações que possam evitar o surgimento de males à clientela. Na Europa, satisfação e bem-estar são temas centrais na investigação do envelhecimento. A satisfação com a vida pode ser avaliada por meio de questões simples, sendo relacionada ao modo e aos motivos que levam as pessoas a viverem suas experiências de vida de maneira positiva, refletindo em parte o bem-estar subjetivo. Da mesma forma, o bem-estar subjetivo pode ser percebido e autoavaliado por meio de experiências individuais (WICHMANN et al., 2013).

Nesse sentido, não se pode deixar de lembrar o quanto as ações preventivas são mais vantajosas que as ações curativistas; tanto do ponto de vista econômico, quanto do ponto de vista assistencial, uma vez que podem diminuir a incidência de doenças e contribuir para a diminuição do número de pacientes que buscam serviços de maior complexidade, mais dispendiosos e, por vezes, menos efetivos.

O aumento da população idosa transforma a velhice em uma questão privada para pública, acarretando várias problemáticas, dentre elas, o morar do idoso. Diante disto, foram fundadas as Instituições de Longa Permanência (ILPI), que são instituições prestadoras de atendimento integral institucional, cujo público-alvo são pessoas com sessenta anos ou mais, dependentes ou independentes, que não dispõem de condições para permanecer com a família (COSTA; MERCADANTE, 2013).

Neste contexto, destaca-se que os idosos institucionalizados apresentam um perfil diferenciado. Sedentarismo, carência afetiva, perda da autonomia, ausência de familiares e insuficiência de suporte financeiro. Estes fatores contribuem para a grande prevalência de limitações físicas e comorbidades, refletindo em sua independência e autonomia. Assim sendo, o novo paradigma de saúde do idoso brasileiro norteia-se pela manutenção da sua capacidade funcional. Portador de múltiplas doenças crônicas, problemas associados e, sendo mais fragilizado, o idoso institucionalizado e a entidade que o abriga, geralmente, não conseguem arcar sozinho com a complexidade e as dificuldades da senescência e/ou senilidade (GALLON; GOMES, 2011).

Barrios e Fernandes (2014) descrevem que a promoção de um envelhecimento ativo está atrelada à otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança de modo a permitir a qualidade de vida das pessoas em virtude do envelhecimento. Sendo assim, a promoção de condições que garantam a integração, securização e a saúde das pessoas que envelhecem é fundamental.

Os idosos convivem com as limitações de sua saúde, contudo, elas não os impossibilitam de exercer seu papel de sujeito socialmente ativo.

Assim, deixar que eles interajam com o ambiente, dentro dos limites de suas potencialidades, poderá permitir que venham a desenvolver senso de eficácia pessoal e que se sintam envolvidos, condições que têm efeitos positivos sobre suas adaptações globais.

Portanto, este trabalho se propõe a ofertar, aos idosos participantes, atividades de educação em saúde, mediante metodologias lúdicas de intervenção, promoção da melhora na qualidade de vida e, conseqüentemente um envelhecimento mais saudável com autonomia e independência.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um projeto de extensão, realizado em uma instituição de longa permanência, que abriga, atualmente, 111 idosos carentes, localizada no município de Passos, MG. As atividades inerentes ao projeto foram desenvolvidas no período de maio a outubro de 2017.

Em vista de uma melhor compreensão e entendimento das atividades propostas, foram aplicadas temáticas, como: roda de conversa, leitura, artesanato, pintura, jogos, colagem e cinema, todos com a participação ativa dos idosos. Importante ressaltar que essas temáticas foram demandadas pela assistente social da instituição.

As atividades foram desenvolvidas no período vespertino e na frequência solicitada pelos responsáveis da instituição, tendo sido previamente acordado que se dariam, pelo menos, em dois encontros semanais, com a carga horária de quatro horas por encontro. Toda a programação foi elaborada e voltada para um bom entendimento, com linguagem clara e métodos alternativos para a explicação.

As etapas do projeto consistiram em: apresentação do projeto para a instituição, escolha do material a ser utilizado, agendamento com a recreacionista dos dias de execução do projeto e desenvolvimento das oficinas. A duração do projeto foi de sete meses e abrangeu idosos, com faixa etária entre sessenta e cem anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações foram desenvolvidas em vários ambientes da instituição, nas áreas abertas, na sala de fisioterapia, no refeitório, mas, principalmente, em uma sala cedida pela instituição. Os idosos eram convidados pela equipe extensionista, que explicava, de forma lúdica, a atividade a ser desenvolvida naquele dia e os que aceitavam participar se dirigiam ao local orientado. Os cadeirantes eram levados com o auxílio dos profissionais.

Ao longo da implementação do projeto, foram realizadas 25 atividades dispostas, na Tabela 1, que ocorreram durante 36 encontros.

Tabela 1: Descrição das atividades realizadas. Passos-MG, 2017.

Cronograma de atividades		
Data	Atividade	Número de participantes
10 e 22/05/17	Planejamento com a recreacionista	Equipe de extensão
16/05/17	Dinâmica	20
23 e 25/05/17	Apoio no encontro dos Lares	Equipe de extensão
02 e 30/05/17	Pintura	20
05/06/17	Culinária	8
06/06/17	Planejamento com os funcionários	Equipe de extensão
19/06/17	Bingo	7
26 e 27/06/17	Artesanato	7
03/07/17	Artesanato	6
04/07/17	Apoio no ensaio para a quadrilha	8
01/08/17	Roda de conversa	10
07/08/17	Aula de Educação em Saúde	15
08/08/17	Culinária	6
14/08/17	Artesanato	4
15/08/17	Oficina de Cinema	70
21/08/17	Roda de conversa	11
22 e 28/08/17	Artesanato	9
29/08/17	Oficina de Dança	23
04/09/17	Preparativos para a Oficina de Jogos	Equipe de extensão
05/09/17	Oficina de Jogos	60
11 e 12/09/17	Oficina de Maquiagem	8
18 e 19/09/17	Artesanato	9
02/10/17	Leitura	5
03/10/17	Aula de Educação em Saúde	11

Fonte: Elaborada pelas autoras.

Oficinas de artesanato, pintura, colagem, culinária, dança, cinema, jogos e de maquiagem foram igualmente ofertadas. Nas oficinas de artesanato, produziu-se materiais, como quadros de pintura e colagem, missangas e porta objetos de utilidade para os moradores. A intenção era humanizar o ambiente hostil em que eles se encontram, transformando-o o mais próximo possível do ambiente em que residiam.

Por meio do artesanato, foi possível estimular a movimentação motora. Observou-se que muitos não conseguiam manusear dois materiais ao mesmo tempo. Esta oficina, além do estímulo motor, contribuiu para a promoção da autoestima, pois se notava a satisfação dos idosos em sentirem-se capazes de construir objetos (Figura 1).

Figura 1: Oficina de artesanato. Passos - MG, 2017.



Fonte: Arquivo das autoras.

A oficina de culinária teve como intuito incentivar as mulheres a relembrem suas habilidades na cozinha. Nesta oficina, foram feitos biscoitos, broa de fubá e rosquinhas, que foram servidos no café da tarde da instituição para todos os moradores.

Ofertou-se a dança com intuito de proporcionar entretenimento e desenvoltura corporal, visto que essa atividade contribui para a autonomia e na prevenção de fraturas. Destaca-se a adesão obtida nesta modalidade, pois muitos idosos que não se interessavam em outras atividades acabaram interagindo ao som da música (Figura 2).

Figura 2: Oficina de dança. Passos - MG, 2017



Fonte: Arquivo das autoras.

Bingo, sinuca, truco, dominó, futebol de botão e dama compuseram a oficina de jogos, com destaque à adesão dos residentes no bingo. Houve a participação de cinco voluntários, no intuito de cada jogo ter um monitor, auxiliando e incentivando o grupo a jogar. Ao final, procedeu-se com a distribuição de brinde aos vencedores.

Objetivando proporcionar o aumento da autoestima das mulheres residentes, na instituição, realizou-se oficina de automaquiagem. No encontro subsequente, ofertou-se o dia da beleza, no qual foi ressaltado o cuidado com a beleza, sendo as participantes agraciadas ao final com um batom (Figura 3).

Figura 3: Oficina de maquiagem. Passos - MG, 2017.



Fonte: Arquivo das autoras.

As aulas de educação em saúde abordaram as temáticas diabetes e saúde bucal. O primeiro tema abordado pela equipe extensionista foi o diabetes, com a finalidade de demonstrar como nosso organismo age, na presença dessa doença, bem como a importância com o cuidado da alimentação, sintomas e tratamento. Para melhor compreensão, foi feita uma maquete, representando o sistema circulatório, glicose, insulina e as células do nosso corpo (Figura 4). Destaca-se o interesse pelo assunto abordado demonstrado pelos participantes diabéticos, os quais efetuaram um autorrelato sobre a rotina associada aos sintomas e ingestão diária de insulina.

Figura 4: Aula de educação em saúde, temática diabetes. Passos - MG, 2017.



Fonte: Arquivo das autoras.

A escovação correta dos dentes foi outra temática abordada. Para uma melhor compreensão, utilizou-se de imagens por meio de equipamento multimídia, explicando a composição anatômica da boca, desde o início da vida, até a fase adulta. Com um creme dental e uma escova, simulou-se a técnica correta de higienização dentária.

Rodas de conversa também foram articuladas, permitindo a horizontalização da participação entre os membros e proporcionando o aprendizado do diálogo. Dentro dessa atividade, foram executados temas de higiene pessoal, abordando-se o banho, cuidado com a pele, cabelo e o modo de se vestir. Os idosos foram convidados a se juntar, em uma roda, e expor suas opiniões sobre a importância do banho, o porquê da diferença da vestimenta, em épocas de frio e calor, e os cuidados com as roupas sujas. No final da roda de conversa, os participantes foram presenteados com kits de banho.

A leitura trabalhada, em um dos encontros, abordava a memória, com o objetivo de instigar as lembranças dos idosos. Questionou-se se havia algum objeto, comida, lugar que lhes trazia alguma lembrança, sendo de amigos, familiares, esposa, esposo e filhos. Quando se conta uma história a um idoso, permite-se que ele se identifique, relembre seu passado

e reflita sobre a vida, propiciando que sejam criados, mentalmente, cenários e personagens, assim permitindo o estímulo da mente.

A ações foram finalizadas com uma festa de encerramento, na qual se comemorou os aniversariantes do mês (Figura 5).

Figura 5: Festa de encerramento do projeto. Passos - MG, 2017.



Fonte: Arquivo das autoras.

Durante a execução do projeto, os acadêmicos extensionistas tiveram a oportunidade de conhecer várias vertentes do idoso, auxiliando, tanto no seu aprendizado, quanto no reconhecimento ao próximo. O conceito de educação está atrelado à melhoria da qualidade de vida, atividades lúdicas permitiram maior aproximação com o público-alvo. No começo, trabalhou-se com um número reduzido, média de sete a dez participantes por oficina, sendo perceptível o comodismo e a falta de interesse, além de dificuldades, como incapacidade de raciocínio, entendimento e manipulação de dois objetos ao mesmo tempo.

Diante da baixa adesão junto às atividades inicialmente propostas, novas estratégias foram discutidas entre a equipe extensionista e funcionários da instituição, visando maior suporte, atenção e promoção da ressocialização dos participantes. Após intervenções, no formato, a adesão às atividades aumentou substancialmente.

Mediante as atividades ofertadas, propiciou-se aos idosos noções

sobre a importância de um envelhecimento saudável e ativo. Os idosos residentes em ILPI possuem um perfil em comum que, após o projeto, sofreu mudanças. Conseguimos conscientizar sobre a importância de ter uma ocupação ao longo do seu dia a dia. As ações de melhoria da qualidade de vida dos idosos mostraram-se bem-sucedidas, pois possibilitaram uma melhor integração dos residentes da instituição, em suas ações diárias, instigando as suas autoestimas e a saúde.

Em relação aos alunos extensionistas, o projeto permitiu a aquisição de habilidades, como trabalho em equipe, compromisso social e humanização do exercício profissional entre os acadêmicos.

CONCLUSÃO

A extensão universitária pressupõe uma ação junto à comunidade que, quando articulada, conduz a mudanças significativas. Estimular o conhecimento e a autonomia dos idosos, trabalhando de uma forma lúdica, permitiu que eles compreendessem a importância na busca de sua qualidade de vida e da promoção da saúde.

Foi um processo de longo prazo, principalmente, no retorno dos resultados. Entretanto, percebeu-se um avanço considerável, uma vez que tivemos o surgimento de idosos ativos nas atividades. Assim, o projeto teve seu fim, concretizando a troca de suas experiências e fortalecimento dos laços sociais entre eles.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao PAEx - Programa de Apoio à Extensão, que possibilitou o desenvolvimento do projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRIOS, M. J.; FERNANDES, A. A. A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Rev. Port. Sau. Pub, Lisboa*, v. 32, n. 2, p. 188-196, dez. 2014.

CABRAL, J. R.; ALENCAR, D. L.; VIEIRA, J. C. M.; CABRAL, L. R.; RAMOS, V. P.; VASCONCELOS, E. M. R. Oficinas de educação em saúde com idosos: uma estratégia de promoção da qualidade de vida. *Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde, Pernambuco*, v. 1, n. 2, p. 71-75, jul./dez. 2015. Disponível em: <<http://www.redcps.com.br/detalhes/13>>. Acesso em: 9 maio 2018.

COSTA, F. S.; SILVA, J. L. L.; DINIZ, M. I. G. A importância da interface educação/saúde no ambiente escolar como prática de promoção da saúde. *Informe-se em promoção da saúde*, v. 4, n. 2, p.30-33, 2008.

COSTA, M. C. N. S.; MERCADANTE, E. F. O Idoso residente em ILPI (Instituição de Longa Permanência do Idoso) e o que isso representa para o sujeito idoso. *Revista Kairós Gerontologia, São Paulo*, v. 16, n. 2, p. 209-222, mar. 2013.

GALLON, D.; GOMES, A. R. S. Idosos institucionalizados e os efeitos do exercício no processo de envelhecimento musculoesquelético: uma revisão. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo*, v. 8, n. 1, p. 136-147, jan./abr. 2011. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/tbceh/article/view/1047/pdf>>. Acesso em: 9 maio 2018.

KUCHEMANN, B. A. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. *Sociedade Estado, Brasília*, v. 27, n. 1, jan./abr. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010269922012000100010>. Acesso em: 9 maio 2018.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro*, v. 19, n.3, may/jun. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000300507&script=sci_arttext&lng=pt>. Acesso em: 9 maio 2018.

RODRIGUES R. A. P.; KUSUMOTA, L.; MARQUES, S.; FABRÍCIO, S. C. C.; CRUZ, I. R.; LANGE, C. Política nacional de atenção ao idoso e a contribuição da enfermagem. *Textocontexto-enferm [Internet]*, 2007 [cited 2016 May 26]; v. 16, n. 3, p. 536-545.

TOLDRÁ, R. C.; CORDONE, R. G.; ARRUDA, B. A.; SOLTO, A. C. F. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *O Mundo da saúde, São Paulo*, v. 38, n. 2, p. 159-168, 2014. Disponível em: <http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/promocao_saude_qualidade_vida_idosos.pdf>. Acesso em: 9 maio 2018.

WICHMANN, F. M. S.; COUTO, A. N.; AREOSA, S. V. C.; MONTANÉS, M. C. M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev. Bra. Geriatria. Gerontol., Rio de Janeiro*, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n4/1809-9823-rbagg-16-04-00821.pdf>>. Acesso em: 9 maio 2018.