

GRUPOS DE CONVIVÊNCIA - ESPAÇO ALTERNATIVO PARA MANTER-SE SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE

LOPES, Caroline Vasconcellos¹;

BIELEMANN, Valquíria de Lourdes Machado²;

SOARES, Marilu Correa³;

RAHIM, Suhaila Hoffmann⁴;

MÜLLER, Angela Cristina de Souza⁵

Introdução - A população de idosos tem crescido devido a vários fatores, entre estes o progresso da ciência médica aliada à tecnologia, as baixas taxas de natalidade e mortalidade influenciando desta maneira no aumento da expectativa de vida. Hoje é possível pensar em viver saudável até mesmo acima dos 80 anos. Estima-se que no Brasil, segundo a Organização Mundial da Saúde –OMS, em 2025 este país será a sexta nação com esta faixa etária, com a perspectiva de 32 milhões de pessoas acima de 60 anos.¹ Nesse sentido, ocorrerão desafios a serem enfrentados na busca de solução para essa problemática, à medida que, novas demandas ocorrerão, requerendo políticas públicas que se direcionem cada vez mais para a promoção da qualidade de vida desta população idosa. Portanto, existirá uma grande necessidade que gestores, profissionais de saúde e a população em geral olhem com distinção priorizando este novo contexto. Portanto, é e será um desafio continuar com propostas claras e objetivas, do poder público e outras entidades, que vá ao encontro desta população mantendo sua dignidade. À medida que a questão de ter uma população idosa não é apenas o envelhecimento fisiológico, mas chegar e estar nesta fase de modo satisfatório, ou seja, com qualidade, mantendo uma relação direta com as oportunidades de atividades que essa faixa etária da população pode usufruir. Considera-se que os grupos de convivência podem ser uma oportunidade de interatividade, de inclusão social, de resgate da autonomia, portanto um viver com dignidade e dentro de uma perspectiva de

¹ Relatora e Autora. Enfermeira. Pós-Graduada na Especialização Multiprofissional em Saúde da Família pela Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia da Universidade Federal de Pelotas. Professora Substituta da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia da Universidade Federal de Pelotas (FEO-UFPEL). E-mail: carolinevaslopes@gmail.com.

² Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Docente do Departamento de Enfermagem da FEO-UFPEL. E-mail: valvmb@gmail.com

³ Autora. Enfermeira Obstetra. Doutora em Enfermagem em Saúde Pública. Docente do Departamento de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL). E-mail: enfmari@uol.com.br.

⁴ Autora. Acadêmica de enfermagem do 4º semestre da FEO-UFPEL. Bolsista do projeto de Extensão: Programa de assistência de enfermagem ao idoso: valorizando a terceira idade. E-mail: surahim@hotmail.com.

⁵ Autora. Acadêmica de enfermagem do 9º semestre da FEO-UFPEL. Voluntária junto a este projeto de extensão. E-mail: angelasm2@gmail.com.

ser saudável. A qualidade de vida que os idosos terão depende não somente da exposição aos riscos ou oportunidades que tiveram durante a sua vida, mas também de suas relações de apoio mútuo intergeracional.¹ Percebe-se que os seres humanos em qualquer fase de suas vidas sentem a necessidade de serem respeitados, de manterem uma relação com a família, com a sociedade e com o mundo. Estas relações favorecem múltiplas oportunidades de viver a vida e sentirem-se saudáveis e, principalmente, integrados ao mundo. Manter-se saudável representa a luta do homem em preservar a vida e melhorar a qualidade desta, mas quando existe uma desconsideração de tais necessidades isso leva ao idoso sentir-se desrespeitado como pessoa, não só no contexto familiar como também na sociedade. Além disso, em função dos pré-conceitos e tabus o envelhecer pode se tornar um processo doloroso e desagradável para quem vivência esta fase, em especial sociedades que valorizam o homem pelo que tem, e não pela sua essência, valores estes que precisam ser recuperados e considerados para que seja possível investimento nessa faixa etária da população que aumenta consideravelmente.² Com o pensamento de valorizar a vida na terceira idade e vendo-se a possibilidade de conservar saudável essa população, desenvolve-se um trabalho desde outubro de 1989, com projeto de extensão da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia da Universidade Federal de Pelotas em parceria com a Associação Beneficente Luterana de Pelotas-

ABELUPE, com pessoas idosas, através de um grupo de convivência denominado Semente da Amizade. Um grupo de convivência é constituído por pessoas que se encontram com frequência em um local previamente determinado, interagindo de forma compartilhada tendo um objetivo que os aproximam. É um espaço para encontrar-se consigo mesmo e com os outros.³ Esta proposta tem como **Objetivos:** geral, desenvolver uma forma de cuidar, na qual estarão envolvidas atividades, atitudes e sentimentos, que implica na habilidade de apoiar esta população idosa, visando melhorar a condição ou modo de vida dessas pessoas, e, como específicos: ajudar o idoso a resgatar o valor da vida; valorizar suas potencialidades para um viver mais saudável, superar limites e criar novas possibilidades na qual o idoso possa experienciar e compreender o processo de envelhecimento de forma a manter autonomia, independência, interação e integração na sociedade, preservando a esperança e o desejo de viver; ajudar o idoso a exprimir seus sentimentos e comunicar suas necessidades; proporcionar um processo educativo que valorize o lúdico na terceira idade visando o desenvolvimento social, perceptual, emocional e criador, sendo, ainda, fonte prazerosa de lazer; priorizar a assistência médica e da enfermagem ao idoso que frequenta ao grupo, objetivando a manutenção da saúde e a qualidade da vida deste cidadão; reconhecer as principais necessidades individuais e coletivas dos idosos e suas famílias; além disso, ampliar e qualificar o cuidado ao ido-

so, subsidiando o conhecimento dos estudantes de enfermagem sobre a pessoa nessa fase da vida.⁴ **Metodologia:** Esta proposta esta sendo operacionalizada através de reuniões sistemáticas semanalmente, em uma Unidade Básica de Saúde-UBS do município de Pelotas, caracterizando-se desta maneira, como grupo de convivência. Participam desse grupo aproximadamente 20 idosos. A dinâmica de atuação frente ao grupo tem como princípios os objetivos pré-estabelecidos, para tanto desenvolvem-se atividades laborativas como pintura em tecido e tela, trabalhos com lã, crochê; cestaria, artesanato em geral. Além disso, são realizadas atividades que exercitam o cognitivo, o raciocínio e desta forma estimula-se a reflexão crítica e através de: oficinas de educação em saúde, leitura reflexivas de jornais, mensagens, poesias, também palestras educativas com temas escolhidos pelo grupo, resgatando o valor da vida e os direitos dessa faixa etária. O processo recreativo acontece associado às atividades desenvolvidas no grupo através de diversas modalidades de dinâmicas em grupo como: musicoterapia; técnica de relaxamento; dinâmicas interativas. As datas comemorativas municipais e nacionais são momentos de reflexão e de um direcionamento de atividades artesanais específicas. Estimula-se a participação de eventos culturais gratuitos, como museus, pontos turísticos, passeios à praia. Incentiva-se também, a integração com outros grupos buscando a valorização pessoal como também o reconhecimento da singularidade de outros grupos. Confraterniza-

ção semanal através de um chá interativo, também nas datas comemorativas, como nos aniversários dos idosos. São realizadas visitas domiciliares, quando necessário ao idoso pertencente a este grupo que por algum motivo de saúde esteja impossibilitado de frequentar este, com intuito de fortalecer o vínculo e realizar uma avaliação das necessidades bio-psico-social do idoso. A coordenação dos idosos tem uma participação em programações específicas que envolvem a divulgação da proposta e a sensibilização da comunidade para essa faixa etária, fazendo com que reconheça o idoso como cidadão atuante no contexto social. **Resultados:** A existência de uma preocupação com os valores pessoais e culturais leva os coordenadores desse projeto, a reconhecer as diferenças individuais e familiares de cada sujeito envolvido na proposta. Acrescido a isso, várias atividades desenvolvidas adquirem características específicas, garantindo a autonomia e a participação das idosas, proporcionando experiências de auto-gestão, valorizando dessa forma sua auto-estima o que favorece sentimento de integração social. Ressalta-se que esse processo se dá pelo interesse destas idosas em continuarem participando e integrando-se a esse tipo de atividade, como forma de desenvolver ou descobrir seu potencial, manterem-se atualizadas, preservando a identidade e a individualidade. Ao mesmo tempo, aprendendo a viver e conviver grupalmente, conscientes de seus limites, mas também de suas possibilidades. As atividades grupais fazem parte das especifi-

idades do ser humano, e na enfermagem é mais um recurso para cuidar das pessoas, tornando-se uma metodologia de cuidado com etapas que se articulam e se complementam.⁵ **Considerações finais:** Conclui-se que o grupo promove ações que contemplam formas de cuidar em que está presente a defesa da dignidade, do bem-estar e do direito à vida das pessoas idosas, aspectos previstos na Constituição Federal e no Estatuto do Idoso. Acredita-se que esta proposta vem em defesa da vida dos idosos, porque qualifica e se utiliza de estratégias que fogem do modelo meramente assistencial, biologicista, e resgata uma oportunidade de cuidado de enfermagem voltado a tornar para a pessoa idosa e não para o processo de saúde-doença do idosos, dessa forma o cuidar torna-se prazeroso, pois é uma possibilidade de ter projetos com objetivos para o viver com qualidade e buscar uma realização. Tem-se o entendimento que o grupo de convivência é uma alternativa de incentivar a valorização do viver, pois pela natureza humana todos somos seres gregários desde que nascemos e o idoso igualmente tem essa necessidade de integrar-se a grupos iguais a ele e a outros. Ao avaliar qualitativamente o grupo vê-se que esta forma de cuidado é viável, já que procura manter a qualidade de vida e de saúde desta população, bem como seu preparo organizacional e participativo, assim o processo vivido pelos idosos, seu pensar, suas percepções nas realizações das atividades são de grande valia na construção e continuidade da proposta, no que diz respeito às

atividades coordenadas pelos professores da FEO UFPel.

Referências:

- 1 Organização Pan-Americana da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde, Brasília 2005.
- 2 Bielemann VLM, Silva ENF, Radtke RS. Valorizando a terceira idade um relato de experiência. *Expr. Exp.* 1999 set, V4 (1), P48-53.
- 3 Bender BO, Götz NN, Diehl MG. Envelhecer e viver. Auxílios para trabalhar com a Terceira idade IV. Ed: região eclesiástica IV IECLB, 1997.
- 4 Bielemann VLM, Soares MC. Programa de assistência de enfermagem ao idoso: valorizando a terceira idade. Projeto de Extensão da Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia-Universidade Federal de Pelotas, 2007.
- 5 Wall ML. Metodologia da assistência de enfermagem aplicada a grupos. In: Westphalen MEA, Carraro TE. Metodologias para a assistência de enfermagem: teorizações, modelos e subsídios para a prática. Goiânia:AB, 2001 p57-76.

Unitermos: Idosos, Grupos de encontro; Qualidade de vida