

ENVELHECER SAUDÁVEL – UMA PROPOSTA MULTIDISCIPLINAR NO RESGATE AO VALOR DO IDOSO

SILVA, Renata Cunha da¹

TAVARES, Everton²

SCHEID, Ivana Garcia³

NUNES, Marcos Rosales⁴

Introdução: O envelhecimento da população é uma realidade mundial e o Brasil é um dos países em desenvolvimento que está sendo atingido pelo processo desafiador, ou seja, enfrentar essa nova realidade com soluções criativas e viáveis. Melhorar a qualidade de vida do idoso e do cuidador do mesmo é objetivo fundamental que deve ser cumprido pelas políticas sociais e de saúde, responsáveis pela preservação da vitalidade de cada ancião. Projeções estatísticas da Organização Mundial de Saúde (OMS) evidenciaram que o número de idosos no Brasil, no período de 1950 a 2025, aumentará em 15 vezes, enquanto que o restante da população em 5 vezes. Dessa forma, o Brasil no tocante ao contingente de idosos em 2025, será o 6º país com cerca de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos ⁽¹⁾. Essa transição demográfica ocorreu lentamente nos países desenvolvidos, acompanhando a elevação da qualidade de vida, graças à possibilidade de inserção das pessoas no mercado de trabalho, oportunidades educacionais favoráveis, boas

condições sanitárias, alimentares, ambientais e de moradia ⁽²⁾. No entanto, no Brasil e em outros países latino-americanos, essa ação foi muito rápida, não tendo um acompanhamento para melhorar a qualidade de vida dessa parcela da população. O referido processo, nitidamente urbano, deve-se à queda da fecundidade e ao aumento da longevidade, embora essa ainda seja inferior àquela que os brasileiros teriam o direito de possuir ⁽³⁾. Salienta-se que envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo, sendo, portanto, naturais e gradativas e que podem ser verificadas em idade mais precoce ou mais avançadas e em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas de cada indivíduo e o modo de vida de cada um. Alimentação adequada, prática de exercícios físicos, exposição moderada ao sol, estimulação mental, controle do estresse, apoio psicológico, atitude positiva perante a vida e envelhecimento, são alguns fatores que podem retardar ou minimizar os efeitos da passagem

1 Enfermeira da FEO/ UFPEL. Especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica. Especialista em Educação Profissional na Área da Saúde: Enfermagem. Coordenadora do Curso Técnico em Enfermagem do Instituto Educacional Dimensão. renatacunhabebe@gmail.com

2 Psicólogo. Docente do Instituto Educacional Dimensão. evertont@yahoo.com.br

3 Pedagoga. Especialista em Psicopedagogia Clínica e Escolar. Docente do Instituto Educacional Dimensão. ivanascheid@hotmail.com

4 Mestre em Gestão Empresarial. Docente do Instituto Educacional Dimensão. rosalesnunes@hotmail.com

do tempo. Baseado no exposto, o projeto Envelhecer Saudável - Uma proposta multidisciplinar no resgate ao valor do idoso, é o resultado de uma parceria entre uma escola de Educação Profissional e a Secretaria de Projetos Especiais do município de Pelotas. Com a participação de 20 idosos e cuidadores de anciões, o referido projeto pretende através de uma análise reflexiva, trocar experiências, confrontar o jovem de ontem com o de hoje e resgatar o valor do idoso na sociedade. Atenta-se aqui, para o Estatuto do Idoso, Lei Federal nº 10.741⁽⁴⁾ sancionada no dia primeiro de outubro de 2003, que tem o intuito de assegurar e garantir os direitos previstos constitucionalmente em relação ao idoso. O estatuto que estabelece no seu artigo 3º, a obrigatoriedade da família, da comunidade, da sociedade e do poder público em assegurar ao idoso com absoluta prioridade a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e a convivência familiar e comunitária será cumprido pelo projeto Envelhecer Saudável – Uma proposta multidisciplinar no resgate ao valor do idoso. Enaltece-se que é um desafio proeminente e aberto à propostas políticas de saúde, devendo portanto, considerar os fatos expostos na análise da condição atual de saúde dos idosos, bem como da saúde de quem os cuida, que é na grande maioria dos casos, seus próprios familiares. **Objetivos:** Melhorar a qualidade de vida do idoso, resgatando seu valor para a sociedade, como também preservar a qualidade de vida dos cuidadores de anciões. **Metodologia:** O presente projeto está sendo realizado em uma Escola de Educação Profissional em parceria com a Secretaria de Projetos Es-

peciais do município de Pelotas. Participam do projeto 20 idosos e cuidadores de anciões inseridos na comunidade. Será desenvolvido em 10 oficinas com duração de 4 horas semanais cada uma, perfazendo um total de 40 horas. Como facilitadores têm-se enfermeiros, psicólogos, nutricionistas, farmacêutico e professor de Educação Física, profissionais envolvidos com a escola e que têm em seu histórico profissional a identificação com a faixa etária. Os conteúdos que serão abordados dizem respeito a aspectos físicos, psicológicos e sociais do envelhecimento; cuidados de enfermagem para com os idosos; aspectos nutricionais do idoso; aspectos farmacológicos relacionado ao idoso; atividade física para a terceira idade, a relação das pessoas com a morte e o morrer e a violência contra o idoso. **Resultados:** A experiência está proporcionando aos participantes do projeto através da atuação dos facilitadores, profissionais de diversas áreas, uma reflexão e a possibilidade de mudança no modo de pensar sobre a sua própria condição, seus hábitos e indagar sobre o seu papel na sociedade. Percebe-se que o projeto repercutiu de maneira positiva, despertando o interesse da mídia e da população em geral, confirmado pela grande procura por novas turmas. **Considerações Finais:** O aumento do número de anciões no Brasil, que até a pouco era considerado um país jovem, começa a dar lugar a uma realidade diferente fazendo com que o povo brasileiro tome consciência de que a velhice existe e que é uma questão social, uma questão que exige uma atenção muito grande. Ao longo desse trabalho foram enfatizadas diversas questões relacionadas com o envelhecimento e a condição do idoso na sociedade atual com base no respeito, no acompanhamento

e na abordagem integral do cuidado a ele. Pretende-se mostrar que o ancião não pode ser tratado de forma isolada e que é necessário trabalhar também o grupo ao qual faz parte, seja a família ou os cuidadores de idosos, visando a qualidade do cuidado prestado ao idoso que é de grande importância, principalmente se considerarmos sua dependência. Envelhecer com qualidade é um privilégio que envolve mudanças em vários setores da sociedade de modo abrangente em concepções generalizadas sobre saúde, educação e direitos sociais. Torna-se evidente que é preciso possibilitar que os indivíduos envelheçam com autonomia e independência com permanência ativa na perspectiva de qualidade de vida. Assim, o desenvolvimento desse projeto contribui no processo de envelhecimento de forma pertinente, sinalizando em mais uma possibilidade de estudo voltada para esta parcela população.

Palavras-chave: Idoso; Cuidador; Saúde; Envelhecer.

Referências

1. Cerqueira ATAR, Oliveira NIL. Programa de Apoio a cuidadores: uma ação terapêutica e preventiva na atenção à saúde dos idosos. *Psicol. USP*, São Paulo; 2002. 13 (1):133-150.

2. Brasil, Ministério da Saúde. Política nacional de atenção à saúde dos idosos. 2000-. [acesso em 2008 jun 5]. Disponível em <http://www.ministeriodasaude.gov.br>

3. Berquo E. Envelhecimento populacional no Brasil e suas conseqüência. In: Pereira, DM organizadores, Encargo ou pa-

trimônio? São Paulo: Corpo municipal de Voluntários; 1992: 51-59

4. Estatuto do Idoso – Lei nº 10.741 (Outubro, 1º, 2003) [acesso em 2008 jul 12]. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ecivil03/leis/2003/L10.741>.