



14º Seminário de Extensão

UMA EXPERIÊNCIA SOBRE QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Autor(es)

FERNANDA APARECIDA FARIA

Orientador(es)

MÁRCIA APARECIDA LIMA VIEIRA

1. Introdução

Neste trabalho é apresentada a experiência no projeto de Extensão Universitária “Unimep na Comunidade” coordenado pelo NEPEP – Núcleo de Estudos e Programas em Educação Popular da Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP. Dentre as inúmeras atividades desenvolvidas, enfatizaremos, neste texto a vivência com um grupo de idosos do município de Chapadão do Sul – MS. Segundo a Professora Márcia Aparecida Lima Vieira coordenadora do NEPEP, “os projetos de extensão universitária traduzem o compromisso ético da universidade, pois são momentos privilegiados em que o estudante tem a oportunidade de perceber a relevância política do conhecimento adquirido ao realizar atividades que incentivam a formação de lideranças locais e o desenvolvimento das comunidades com as quais estabelece diálogo”. (Boletim Acontece, agosto de 2012)

O projeto foi realizado em conjunto com o XVII Projeto Missionário “Uma semana para Jesus” da igreja Metodista e foi realizado por alunos da graduação e pós graduação no período de 13 a 21 de julho de 2012.

2. Objetivos

Este trabalho tem por objetivo divulgar a experiência educacional extensionista pela equipe do projeto “Unimep na Comunidade”, com o intuito de abordar a importância da qualidade de vida na âmbito da saúde do indivíduo idoso.

3. Desenvolvimento

Este Projeto de extensão oferece aos estudantes a oportunidade de conhecer uma outra realidade e atuar junto a população num trabalho interdisciplinar. Assim, a proposta era de compartilhar o conhecimento teórico dos discentes da Universidade com a população do município escolhido pelo projeto, no caso, o município de Chapadão do Sul – MS, com o intuito de orientar a população local sobre direitos, administração, saúde, educação e cultura. O projeto engloba o público infantil, jovens, adultos e idosos.

Este artigo abordará a vivência no projeto de extensão com o público idoso que como nas outras oficinas teve o intuito de levar conhecimento sobre saúde, as alterações do organismo após o envelhecimento e tentar com isso, minimizar os danos causados pela idade avançada trazendo uma qualidade de vida melhor para esses idosos.

O envelhecimento da população é uma manifestação mundial que está associado a alterações fisiológicas, físicas, psicológicas e sociais. Então, o envelhecimento em geral não depende somente da idade avançada, depende também e principalmente do estilo de vida que a pessoa possui desde a infância até a idade adulta.

A expectativa de vida tem aumentado, no Brasil estima-se que em 2020 o número de idosos será de 32 milhões. É importante garantir então a esses idosos uma sobrevivência maior mais sempre relacionando com uma boa qualidade de vida.

O conceito de qualidade de vida varia de autor para autor mais, de modo geral, para os idosos, qualidade de vida esta relacionado à auto estima, bem estar pessoal e até mesmo ao bem estar profissional.

Segundo o estudo de Vecchia, Ruiz, Bocchi e Corrente (2005), sobre o significado de qualidade de vida, preservar os relacionamentos interpessoais, manter uma boa saúde e manter o equilíbrio emocional estão entre as três respostas mais comentadas pelos idosos.

Diante disto, podemos dizer que estratégias devem ser desenvolvidas para que essa população a qual vem crescendo em quantidade considerável possa minimizar os efeitos negativos do avanço da idade e assim melhorar a qualidade de vida deste grupo de pessoas. E segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o que deve se colocar em prática não é somente o controle das doenças mais, o bem estar físico, psíquico e social do indivíduo.

Uma das estratégias elaboradas pelo grupo Unimep na Comunidade foi levar informações aos idosos do município de Chapadão do Sul – MS, sobre o risco de quedas das pessoas idosas e como realizar a prevenção minimizando assim os riscos de incapacidades. Outra estratégia do grupo foi levar informações sobre as doenças mais frequentes nos idosos como Alzheimer, Parkinson, Osteoporose entre outras, a importância do exercício físico e de uma boa alimentação do indivíduo idoso.

A prevenção e a promoção da saúde primária das doenças visam menor custo benefício e portanto é a melhor escolha para alcançar a diminuição da morbidade dos idosos.

No município de Chapadão do Sul – MS existe um espaço chamado CONVIVER, Centro de bem viver da melhor idade, onde os idosos se encontram para conversar, receber Médicos, Nutricionistas, Fisioterapeutas para ministrarem Palestras sobre Saúde, praticar exercícios como Hidroterapia e caminhada, para dançar, ou seja, é um espaço onde os idosos se reúnem para “amparar” uns aos outros. Eles recebem neste espaço não só voluntários da área da saúde mais também outros profissionais de outras áreas como Educação, Direitos, Cultura e outros, para terem diversos tipos de informações e conhecimentos.

A princípio todos do grupo esperavam encontrar idosos debilitados, fracos e que estariam precisando de ajuda, de conforto e conhecimento. Encontramos idosos fortes, bem dispostos, de bem com a vida, não por ausência de doenças, mais por conhecimento de suas patologias e dos cuidados que devem obter para viver melhor possuindo tais limitações.

Devido a esta razão conseguimos passar diversas informações e aprender com as experiências de cada idoso que participou da oficina. Cada qual com sua especificidade pode nos mostrar um pouco do que é envelhecer mais não deixar de se gostar, não deixar de se cuidar, nos mostrando assim, o verdadeiro sentido de qualidade de vida.

4. Resultado e Discussão

O desenvolvimento desse trabalho extensionista, contou com alunos de diversos cursos de graduação e pós-graduação da Universidade Metodista de Piracicaba e com Professores docentes da Instituição. A busca das atividades e elaboração dos materiais foi desenvolvida durante essas reuniões no Núcleo de Estudos e Programas em Educação popular – NEPEP.

Durante a formação, os alunos receberam diversas orientações sobre como abordar o tema da saúde e mediante a estas informações a equipe selecionou os conteúdos a serem trabalhados, dando enfoque principal às causas que mais levam a morbidade e mortalidade dos idosos como quedas, importância dos exercícios físicos e as principais doenças as quais os idosos são acometidos.

Para desenvolver os materiais comunicativos houve também ação interdisciplinar e em parceria com professores foram preparados slides explicativos de todos os temas selecionados e também cartazes e folders para o caso de não dispormos de material como data show.

O que foi relevante em todo o projeto foi a oportunidade de conhecer o espaço CONVIVER no município de Chapadão do Sul – MS, devido a qualidade do seu trabalho para com a comunidade idosa e também o reconhecimento dos participantes para com o grupo de discentes.

O objetivo do projeto para com essa população que a cada dia cresce mais e mais, foi levar conhecimento e aptidões de cada aluno, para que estes pudessem partir dessas informações, conhecer o que acontece com o seu corpo durante o processo de envelhecimento. Mas, ao contrário do que imaginávamos, não encontramos uma população sedentária e carente de informações, encontramos idosos bem dispostos, que possuem conhecimento e que usam esses conhecimentos ao seu favor. Todos participaram da oficina tentando aprender um pouco mais e introduzindo seus conhecimentos dentro do contexto, ou seja, acabamos aprendendo com as experiências deles, e aprimorando nosso conhecimento teórico.

5. Considerações Finais

As atividades foram realizadas e seus objetivos alcançados, podemos dizer que os objetivos foram até superados já que conseguimos passar e RECEBER conhecimentos, enriquecendo ainda mais a experiência vivida.

O acolhimento e a participação de cada um deles surpreendeu a todo o grupo e só nos fez perceber o quanto a realização deste tipo de

trabalho acadêmico é importante para ambas as partes.

A vivência adquirida de um projeto de extensão permite aos alunos e acredito que aos professores que colaboram com a formação e aos que acompanham o projeto de perto, um amadurecimento acadêmico e social.

A expectativa é que, a cada ano os projetos de extensão universitária possam atingir cada vez mais estudantes e que com isso, cresçam e possam formar cidadãos mais conscientes de sua importância ao país para auxiliar a população mais necessitada, melhorando suas condições de vida.

Uma vez que o intuito era abordar uma população numerosa e que necessita de informação, os esclarecimentos do grupo de discentes para o grupo de idosos e do grupo de idosos para o grupo de discentes foi de grande importância para novos saberes. Foi uma real troca de conhecimentos e um constante aprendizado.

Referências Bibliográficas

CANCELA D.M.G, O processo de envelhecimento. Disponível em: www.psicologia.com.pt. Acesso em: 27/07/2012;

FERRAZ, A.F.; PEIXOTO, M.R.B. Qualidade de vida na velhice: estudo em uma instituição pública de recreação para idosos. Rev.Esc.Enf.USP. v.31, n.2, p.316-38, ago, 1997;

GONÇALVES L. G, VIEIRA S. T, SIQUEIRA F. V, HALLAL P. C, Prevalência de quedas em idosos asilados do município de Rio Grande, RS, Rev. Saúde Pública v.42 n.5 São Paulo out. 2008;

POVOA L. C, VANUZZI F. K, FERREIRA A. P. A, FERREIRA A. S, Intervenção osteopática em idosos e o impacto na qualidade de vida, Fisioter. Mov., Curitiba, v. 24, n. 3, p. 429-436, jul./set. 2011;

TOSCANO J. J. O, OLIVEIRA A. C. C, Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física, Rev Bras Med Esporte – Vol. 15, No 3 – Mai/Jun, 2009 169;

TRIBESS s, JUNIOR J.S.V, Prescrição de exercícios físicos para idosos, Rev.Saúde.com 2005, pag: 163-172;

VECCHIA R.D, RUIZ T, BOCCHI S. C. M, CORRENTE J.E, Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo, Rev Bras Epidemiol, 2005; pag: 246-52.