

Projeto Conviver: Estímulo à Convivência entre Idosos do Catete, Ouro Preto, MG

Socialization Project: Encouraging Socialization Among Elders in Catete, Ouro Preto, Minas Gerais

Thiago Pereira Andrade¹
Bernardo Pinto Coelho Keuffer Mendonça¹
Débora Camargos de Lima¹
Ivanilde do Carmo Alfenas¹¹
Palmira de Fátima Bonolo¹

PALAVRAS-CHAVE:

- Idoso;
- Saúde do Idoso;
- Promoção de Saúde;
- Depressão;
- Socialização.

KEYWORDS:

- Senior Citizens;
- Health of the Elderly;
- Health Promotion;
- Depression;
- Socialization.

Recebido em: 31/03/2010

Aprovado em: 19/11/2010

RESUMO

Os grupos de convivência para idosos contribuem para a promoção do envelhecimento ativo e a preservação das capacidades e do potencial do indivíduo nessa fase. Desse modo, criou-se o Projeto Conviver, direcionado, principalmente, para a população idosa da comunidade do Catete (bairro de Santo Antônio do Leite, Distrito de Ouro Preto), na qual foram observados relatos relevantes de tristeza, ansiedade e depressão descritos por profissionais de saúde da região. O grupo buscou interferir positivamente no bem-estar mental de seus participantes, por meio de oficinas que valorizaram o convívio e promoveram o envelhecimento ativo. Ao final do projeto, foi realizada uma avaliação na qual cada participante relatou a interferência dos grupos operativos em suas vidas. Com o trabalho, criou-se um forte vínculo entre os integrantes do Projeto Conviver; promoveu-se um intercâmbio de conhecimentos; houve a adoção pela comunidade de hábitos de vida mais saudáveis; e houve aproximação dos acadêmicos aos cenários de prática de promoção da saúde. Os resultados obtidos demonstram que, de fato, os grupos operativos promovem o bem-estar dos idosos, estimulando a socialização a partir da convivência de seus integrantes.

ABSTRACT

Socialization groups for the elderly help foster active aging and preservation of the individual's capacities and potential in this phase of life. The "Conviver" project was thus created, targeting mainly the elderly population in the community of Catete (a neighborhood of Santo Antônio do Leite, a township in Ouro Preto, Minas Gerais State), where health workers reported cases of sadness, anxiety, and depression among the elders. The group sought to intervene positively in the participants' mental well-being, through workshops that valued socialization and fostered active aging. An evaluation was performed at the end of the project in which participants described the operative groups' impact on their lives. The project created a strong bond among members of the "Conviver" project, besides fostering exchange of knowledge and the community's adoption of healthier habits and closer participation by students in a health promotion setting. The results show that the operative groups promote the elders' well-being by fostering their socialization.

¹ Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, MG, Brasil.

¹¹ Secretaria Municipal de Saúde de Ouro Preto, Ouro Preto, MG, Brasil.

INTRODUÇÃO

Os estudantes do segundo período do curso de Medicina da Universidade Federal de Ouro Preto participam do PET-Saúde (Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde), trabalhando de forma integrada à Estratégia de Saúde da Família (ESF).

O Projeto Conviver foi desenvolvido em Santo Antônio do Leite, distrito de Ouro Preto, mais especificamente no bairro Catete, área de abrangência da ESF Manoca.

Essa região era caracterizada por uma prática artesanal muito forte. Porém, nos últimos anos, houve um declínio dessa atividade, o que resultou na perda de um importante contribuinte na renda de grande parte da população. Por conta desse declínio e do consequente desemprego, a equipe da ESF Manoca, principalmente na subdivisão de Santo Antônio do Leite, relata a presença, nessa população, de sintomas relevantes de tristeza, ansiedade e depressão, bem como índices consideráveis de alcoolismo. Além disso, há, especificamente no bairro Catete, um grande número de mulheres idosas que vivem um relativo isolamento, pois muitas delas já perderam seus maridos, aposentaram-se e/ou seus filhos saíram de casa, situações estas que contribuem para deterioração de certas relações sociais. Esse isolamento também é um fator que interfere nos índices de ansiedade e depressão analisados, assim como informou a psicóloga e preceptora do PET-Saúde da Universidade Federal de Ouro Preto (Ufop)/ Secretaria Municipal de Ouro Preto.

Desse modo, a equipe de monitores do PET-Saúde buscou informações que sugerissem uma forma de intervir positivamente nessa comunidade, de acordo com o seu contexto. O resultado encontrado foi o seguinte: durante o processo natural do envelhecimento, observa-se que a taxa de inter-relações sociais declina¹. Essa queda foi percebida na comunidade do Catete. Ainda, reconhecendo o fato de que o declínio da convivência social pode levar à ansiedade e à depressão, a literatura aponta uma estratégia de intervenção favorecida pela criação de grupos de convivência². Esses grupos possibilitam uma ressocialização para os idosos, aumentando o seu círculo de amizades, proporcionando, assim, um novo sentido para a vida daquela pessoa que antes se sentia sozinha e sem muitas expectativas³. Os grupos de terceira idade são possibilidades de troca e interação com pessoas da mesma geração, sendo o ingresso nesses grupos um marco em suas vidas, porque substituem o período de solidão e abandono por outro de novas amizades, festas, encontros e passeios⁴.

Com base nos estudos que indicam os grupos para a melhora do bem-estar de pessoas idosas porque podem evitar possíveis quadros de ansiedade e depressão e, até mesmo,

melhorar os já existentes, foi criado o Projeto Conviver, com a proposta de realizar oficinas e encontros relacionadas à saúde, dando sempre prioridade ao estímulo da convivência entre os integrantes do grupo.

O Projeto Conviver foi desenvolvido no Catete, bairro de Santo Antônio do Leite, que, além de possuir uma população que necessitava desse tipo de atividade, foi sugerido como um local ideal para as intervenções, uma vez que dispõe de uma associação já organizada, forte, capaz de integrar a comunidade, além de apresentar um prédio com uma ótima infraestrutura: a sede do Clube das Mães.

METODOLOGIA

O trabalho foi realizado por meio de oficinas operativas. As oficinas foram desenvolvidas ao longo de várias semanas, sempre abordando ou executando temas diferentes e de interesse da comunidade.

Alguns temas propostos pelos participantes do Projeto Conviver e que compuseram as oficinas foram: dinâmica de apresentação dos componentes do Projeto Conviver; atividade física – alongamentos e caminhada; música e dança; jogos alternativos – damas, baralho, dominó, etc.; palestra sobre ansiedade e depressão, alimentação saudável; e festas, de acordo com o calendário anual. Os participantes do Catete, idosos e os Agentes Comunitários de Saúde planejaram e executaram cada um dos grupos operativos.

Ao final do trabalho, foi realizada uma avaliação coletiva e qualitativa com os participantes do grupo. Essa avaliação foi composta por perguntas gerais que forneceram informações sobre a interferência desses grupos operativos na vida da população idosa da comunidade do Catete.

Os grupos foram desenvolvidos no ano de 2009 em um espaço já pertencente à comunidade, que é composto por cozinha industrial, televisão, aparelho de som, além de um amplo local para reuniões, capaz de proporcionar ao grupo condições adequadas para a realização das oficinas, como, por exemplo, de culinária, jogos, música e dança.

Esse Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto, número 047/2010 de 22 de abril de 2010

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Desenvolvendo os Grupos de Convivência

A proposta de trabalho do Projeto Conviver foi desenvolvida por meio de grupos operativos, os quais foram realizados semanalmente, às terças-feiras, sempre abordando temas interessantes e com bastante envolvimento dos participantes. No total, foram desenvolvidas oito oficinas com o grupo.

No primeiro encontro, houve apresentação dos monitores e dos participantes do grupo bem como a seleção dos temas das oficinas que seriam executadas ao longo do trabalho. Desde o início, ficou evidente o interesse e a participação das pessoas da comunidade.

No segundo encontro do Projeto Conviver ocorreu uma oficina de caminhada, na qual se discutiram os benefícios dessa prática, assim como dos exercícios físicos em geral para a saúde. Do ponto de vista mental, a atividade física, sobretudo quando praticada em grupo, eleva a autoestima do idoso, contribui para a implementação das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional. Capacidade de atenção concentrada, memória de curto prazo e desempenho dos processos executivos (planejamento de ações sequenciais logicamente estruturadas e capacidade de autocorreção das ações) constituem funções cognitivas imprescindíveis na vida cotidiana e são estimuladas durante a prática de exercícios bem planejados⁵.

Primeiramente, houve uma sessão de alongamentos seguida de uma roda de discussão. Um encontro que aborde atividade física é importante, pois, além de promover a saúde física e melhorar o nível de saúde mental, os exercícios físicos fazem parte do tratamento de várias doenças como: hipertensão arterial; doenças coronarianas, reduzindo o risco de morte por doenças cardiovasculares; hiperlipidemias; diabetes mellitus; e obesidade. Além disso, atuam no controle de peso corporal, distúrbios do aparelho esquelético, fortalecendo ossos e articulações, depressão, doenças respiratórias e outros. A realização de atividade física é indispensável para que a pessoa preserve sua saúde. Os indivíduos idosos, com hipertensão e/ou diabetes, possuem necessidades específicas e limitações. Muitos não possuem a mesma elasticidade, flexibilidade e capacidade aeróbica, mas isso não impede a prática de exercícios físicos moderados. Dentre os exercícios físicos, a caminhada é apropriada à pessoa idosa, sobretudo as que tenham hipertensão e diabetes, por ser prática e viável. O indivíduo fisicamente ativo melhora a autoestima, previne doenças e, consequentemente, melhora sua qualidade de vida⁶.

Seguindo a linha planejada de grupos operativos do Projeto Conviver, houve uma oficina de música e dança. Nesse encontro, discutiu-se os benefícios da música para a memória, autoestima e saúde em geral. Houve bastante envolvimento dos integrantes do grupo e relatos sobre a influência da música em suas vidas, trazendo lembranças, emoções e prazeres. Essa oficina teve a proposta de evidenciar como a música e a dança têm o poder de trazer alegria e distração, bem como o de recuperar lembranças e sentimentos que estão atrelados a certas composições. O momento foi marcado pela interação

entre um músico da comunidade do Catete e os monitores, reiterando o encontro afetivo e integrador entre gerações.

O objetivo da utilização da música com idosos é promover a prevenção, reabilitação e ativação do indivíduo, trabalhando, durante a sessão, a integração, socialização, afetividade, motivação e aspectos cognitivos e sensorio-motores. Os métodos de tratamento enfatizam a escuta, a improvisação, a execução, a composição, o movimento e a fala, e os instrumentos musicais dão vitalidade à combinação dos elementos som, ritmo, melodia e harmonia. A música desperta para variadas funções e unifica o grupo para uma ação comum. Uma das mais importantes funções da música é exatamente levar o indivíduo a uma relação de total integração e adaptação com o grupo^{7,8}.

Em seguida, o trabalho com o grupo foi realizado por meio de uma oficina de jogos. Diversos jogos (baralho, dama, quebra-cabeça, mico, dominó, três marias e varetas) foram usados para abranger um maior número de gostos pessoais. Construiu-se uma roda para discussão dos benefícios dos jogos para a memória e raciocínio, bem como para a promoção do lazer e desenvolvimento da psicomotricidade.

A importância dessa oficina baseou-se no fato de que as atividades intelectuais, tais como ler um livro ou jogar, devem ser exercitadas semelhantemente ao corpo no exercício físico. Muitos participantes se animaram ao ver que ainda eram capazes de jogar e obter êxito nos jogos, tal como antes quando eram jovens.

A atividade lúdica pode ser um dentre os vários aspectos favoráveis à melhor qualidade de vida da pessoa idosa, a qual pode ser alcançada por uma prática que abra as portas para situações estimulantes dentro dos jogos e das brincadeiras, buscando diminuir as resistências ao tato, ao contato, ao movimento e ao prazer pela vida. O idoso traz uma bagagem da infância, a vivência de jovem e de adulto e, mais ainda, sua experiência atual da velhice, o que o leva a possuir certamente um significado do lúdico. Uma nova significação positiva do lúdico na fase atual como idoso pode ser uma forma agradável e dinâmica de ter um crescimento emocional, social, e mais, uma oportunidade de vivenciar os benefícios dessas atividades⁹.

No encontro seguinte, desenvolveram-se umas das mais importantes oficinas: abordagem sobre ansiedade e depressão. A psicóloga ouviu os idosos e depois fez algumas conceituações, principalmente diferenciando sintomas de tristeza com os de depressão. Ao longo do encontro houve reflexões pessoais dos integrantes do Projeto Conviver acerca de dificuldades, sucessos, tristezas e alegrias em suas vidas. Ao se considerar o contexto de vida dos moradores do Catete, essa oficina

foi sabidamente uma das mais pertinentes. Isso porque, desde o início de sua construção, o Projeto Conviver foi direcionado para o Catete, especialmente para os adultos e idosos dessa comunidade.

Do ponto de vista da saúde mental, no idoso, a lentificação psicomotora e a não mobilidade física provocam baixa autoestima, diminuição da sua participação na comunidade e a redução do círculo das relações sociais. Como consequência, são agravados o sofrimento psíquico, a sensação de incapacidade funcional e os sentimentos de isolamento e de solidão⁵.

Realizou-se também uma oficina sobre alimentação. Nessa oficina houve a apresentação dos benefícios de uma alimentação saudável. Os integrantes do grupo participaram da discussão contando os seus hábitos alimentares. Os monitores do projeto montaram uma mesa de café da manhã com alimentos saudáveis, a título de demonstração.

A população idosa é particularmente propensa a problemas nutricionais devido a fatores relacionados com as alterações fisiológicas e sociais, ocorrência de doença crônica, uso de várias medicações, problemas na alimentação (comprometendo a mastigação e deglutição), depressão e alterações da mobilidade com dependência funcional^{10,11,12}. O tema alimentação foi abordado, basicamente, para estimular a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, bem como para analisar a alimentação dos participantes do grupo. O tema serviu também para mostrar a grande variedade de alimentos nutritivos que são encontrados na comunidade e que, por conseguinte, podem fazer parte constante da dieta dos moradores.

Para sair da linha tradicional, ou seja,, os organizadores do projeto sempre estarem à frente da administração/coordenação das oficinas operativas, realizou-se uma oficina totalmente organizada pelos moradores do Catete. Houve, então, uma inversão de papéis.

Os participantes do Projeto Conviver foram excelentes na tarefa. Construíram uma oficina com criatividade e interesse. Essa oficina foi composta por mensagens de reflexão acerca da amizade, bingo para o lazer coletivo e uma "Dinâmica das Frutas", que consistiu na construção conjunta de uma salada de frutas. A salada de frutas simbolizou a união entre todos do grupo. Houve criatividade e comprometimento dos moradores no preparo da oficina e houve uma opinião unânime do grupo de que foi a melhor reunião.

No último encontro, desenvolveu-se a avaliação coletiva do Projeto Conviver. Essa avaliação foi importante, pois o projeto será desenvolvido em outro bairro. Um dos objetivos foi estruturar a continuidade dos encontros pelo Grupo das Mães e deixar o apoio da psicóloga e demais membros do PET-Saúde para eventuais ocasiões.

Houve a oportunidade para que cada integrante do grupo emitisse sua opinião acerca do trabalho realizado. A partir dessa avaliação, foi possível ter uma noção da influência do projeto na vida e no bem-estar dos participantes. Em seguida, houve um almoço oferecido pelos integrantes do grupo, o qual simbolizou o fim das atividades do Projeto Conviver no bairro do Catete.

AVALIAÇÃO

As opiniões de alguns participantes foram transcritas a seguir:

"É primordial a amizade que existe no grupo." (Moradora da comunidade do Catete)

"Gostei muito do trabalho em grupo, do companheirismo, das dinâmicas. Me sinto mais alegre com este trabalho." (Moradora da comunidade do Catete)

"Foi muito importante a realização deste grupo, no qual pudemos observar a melhora na qualidade de vida pessoal dos participantes e novos recursos no enfrentamento das contingências de cada um e da comunidade. Observamos ainda um interesse em adquirir conhecimentos, valorizando a convivência." (Preceptora do PET-Saúde)

"Proveitoso, convivência fenomenal. Gostei muito de conhecer vocês. Acrescentou muito na minha vida." (Monitora do PET-Saúde)

"Acho que o pessoal do Catete poderia ter participado mais. Estou procurando melhorar minha alimentação." (Moradora da comunidade do Catete)

"Bom momento. Aproxima as amigas. Tenho dificuldade de caminhar e custo a vê-los. Lamento a falta dos que não vieram. Aproveitei muito. Estou batalhando para mudar minha alimentação, ainda não está perfeita, mas vou melhorar." (Moradora da comunidade do Catete)

"É um ambiente de troca de experiências. Nós aprendemos muito com vocês e espero que tenhamos ensinado algo. Espero que o grupo continue. Gostei muito da convivência." (Moradora da comunidade do Catete)

"O grupo proporcionou ganho de conhecimento e experiências para ambos os lados: acadêmicos e população. Foram momentos singulares, nos quais cada participante com sua história única aprendeu a compartilhar, a escutar e a entender o outro." (Monitor do PET-Saúde)

"Mudei até o dia de lavar minhas roupas, principalmente no dia dos jogos." (Moradora da comunidade do Catete)

"Eu estava muito deprimida, tomo remédio para depressão. O Projeto Conviver alegria a mente, o coração, fico mais alegre. Ele é muito bom para a minha saúde." (Moradora da comunidade do Catete)

“Se o grupo não fosse tão bom, nós não sairíamos de casa, pois os nossos afazeres não deixariam.” (Moradora da comunidade do Catete)

“A minha participação, mesmo que esporádica, foi importante para sentir o carinho e a confiança do grupo em dividir histórias de vida.” (Tutora do PET-Saúde)

Dessa maneira, percebeu-se que houve uma influência proveitosa dos grupos operativos na vida dos integrantes do Projeto Conviver. Além disso, com esse trabalho, criou-se um forte vínculo entre os integrantes e, ao longo do projeto, promoveu-se um intercâmbio de conhecimentos entre a população do Catete e os monitores envolvidos. Com isso, a equipe avaliou ser de extrema importância a vivência que o projeto proporcionou em cenários de prática de promoção da saúde.

Houve adesão de grande parte da população às oficinas, apesar de não ter sido a totalidade da comunidade que aderiu ao trabalho. Houve, também, a adoção, pela comunidade, de alguns hábitos de vida mais saudáveis. Isso tudo pôde ser percebido nas opiniões dos integrantes e, também, pela observação da equipe no desenvolvimento do projeto.

Apoio: Ministério da Saúde (Modalidade bolsa)

REFERÊNCIAS

1. Cartensen LL. Motivação para contato social ao longo do curso de vida: uma teoria de seletividade socioemocional. In: Neri AL, org. Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas: Papirus; 1995. p111-44.
2. Stella F. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. Motriz. 2002;8(3):91-8.
3. Zonabend F. Au pays de La peur déniée. Communications. 1993;(57):121-30.
4. Fraiman AP. Sexo e afeto na terceira idade: aquilo que você quer saber e não teve com quem conversar. São Paulo: Gente; 1994.
5. Costa JM, Mata MSS, Meirelles MAS, Cunha FRB, Mineiro LT, et al. Promoção de saúde: caminhada de sensibilização para idosos no PSF. 61º Congresso Brasileiro de Enfermagem; 2009
6. Cotta MF. Cinco anos cantando a vida. XII Simpósio Brasileiro de Musicoterapia, VI Encontro Nacional de Pesquisa em Musicoterapia, II Encontro Nacional de Docência em Musicoterapia. 2006; Goiânia-GO, Brasil.
7. Gaston T. Tratado de Musicoterapia. Buenos Aires: Editora Paidós; 1968.
8. Matos NM. O significado do lúdico para os idosos. Brasília 2006. Mestrado [Dissertação] - Universidade Católica de Brasília.
9. Beck AM, Ovesen L, Osler M. The mini nutritional assessment (MNA) and the “determine your nutritional health” checklist (NSI checklist) as predictor of morbidity and mortality in an elderly Danish population. Br J Nutr. 1999;81:31-6.
10. Alarcón T, Barcena A, González-Montalvão JI, Peñalosa C. Factors predictive of outcome on admission to an acute geriatric ward. Age and Ageing. 1999;28:(429-32).
11. Jensen GL, Friedmann JM, Coleman CD, Smiciklas-Wright H. Screening for hospitalization and nutritional risks among community dwelling older persons. Am J Clin Nutr. 2001;74:201-5).

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Todos os autores contribuíram na revisão bibliográfica, na fase de coleta de dados, realização das intervenções, na discussão e finalização do artigo.

CONFLITO DE INTERESSES

Declarou não haver.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Thiago Pereira Andrade
Universidade de Ouro Preto
Campus Morro do Cruzeiro s/n, Prédio da Medicina
Bauxita - Ouro Preto
CEP. 35400-000 MG
E-mail: thiagomedufop@gmail.com