



“ATIVIDADE” UM OLHAR HUMANIZADO NA SAÚDE BÁSICA NA INCLUSÃO DE IDOSOS EM UMA VIDA MAIS ATIVA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

TAWAN ANJOS DA SILVA; BRUNA OLIVEIRA DA SILVA; JACKELINE PASSOS DE OLIVEIRA

RESUMO

O envelhecimento é uma fase que carrega consigo, além da experiência, as limitações físicas e possíveis sofrimentos no campo psicológico, sendo necessário cuidados relativos à essa fase desenvolvimental. Esse trabalho se trata de um relato de experiência que ocorreu num período de estágio profissional supervisionado de Psicologia, no ano de 2023. No local específico determinado pelo Município, o público alvo (pessoas com mais de 60 anos) encontravam-se semanalmente, onde realizavam debates sobre os cuidados com a saúde, ginásticas e danças visando o movimento corporal e a luta contra o sedentarismo e dinâmicas de grupo com o foco na saúde mental no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Mas havia o desafio de aumentar o público e mantê-lo participativo. As atividades eram variadas, as quais também incluíam trabalhos de canto, danças contextualizadas com a cultura local, peças teatrais; vale ressaltar que as peças teatrais seguiam as orientações da psicóloga sob a abordagem da Psicodrama. A partir dos primeiros encontros, o público alvo compartilhava suas experiências e expectativas quanto à saúde, suas demandas do campo psicológico e adaptativo, bem como, de cuidados com a alimentação e atividade física. Após um tempo, na participação das atividades, os idosos também socializavam seus conhecimentos e experiências pessoais vinculados ao processo terapêutico coletivo conduzido pela psicóloga, inclusive, convidando mais pessoas da mesma faixa etária para participarem, demonstrando aceitabilidade e vínculo afetivo com o grupo. Foi possível evidenciar um aumento do público no ambiente desse NASF, tanto para participar, quanto com sua divulgação para seus grupos de pares, bem como, maior compreensão sobre a necessidade dos cuidados com a saúde coletiva e entendimento de que a terceira idade pode ser ativa e pode existir movimento, alegria, saúde, experiência e vida.

Palavras-chave: Atividades. Fase. Idosos. NASF. Movimento. Saúde Mental.

1 INTRODUÇÃO

Com o avançar da vida, conforme o processo de desenvolvimento humano, as pessoas vão, naturalmente, tendo diminuição no vigor físico, redução em atividades cognitivas, enfraquecimento dos ossos e musculatura, alguns problemas de saúde vão se apresentando, bem como, redução da atividade do sistema imunológico, ampliando ainda mais a preocupação destes com a necessidade de cuidados e dos filhos e autoridades (Papalia, 2013).

Nessa fase também ocorrem as aposentadorias, quando muitos idosos saem da vida ativa e movimentada do trabalho para uma rotina mais tranquila. Mas até que ponto isso é benéfico? de fato é importante que esse direito seja assegurado, mas há um grande risco de solidão, sedentarismo e aumento de problemas do campo psicológico nessa fase (Alvarenga, 2009).

A qualidade de vida, conforme Alvarenga (2019), ultrapassa a concepção de saúde física, podendo abranger as questões econômicas e psicológicas da vida de uma pessoa idosa. Afinal, muitos após certa idade têm uma redução também nas atividades diárias, podendo ficar cada vez mais sedentários, ansiosos e tristes. Além disso, também é um período da vida humana em que as pessoas estão com a saúde mais debilitada pela redução da capacidade de defesa do sistema imunológico, por exemplo.

Sabendo disso, é necessário que os profissionais da saúde possam utilizar de suas habilidades técnicas para melhor atender e incluir esse público, de modo a não isolá-los ao conforto de seus lares, apenas com um receituário médico e uma certa quantidade de medicamentos, é necessário humanizar ainda mais o trabalho na saúde pública (Bernardes, 2020).

Portanto, esse trabalho objetivou incluir, acolher e popularizar aos idosos os conhecimentos relevantes sobre a saúde mental, além disso, também promover uma maior divulgação das atividades ofertadas pelo âmbito municipal, ferramentas importantes de luta contra a solidão da terceira idade. Este trabalho foi realizado como intervenção de Estágio, no NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família), em um município do Oeste baiano. Como resultado obteve maior participação e boa percepção de qualidade de vida dos idosos que participaram.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esse trabalho é resultado de um projeto de intervenção realizado no NASF, em um município do oeste da Bahia. Desse modo, se trata de um relato de experiência tendo como objetos de compreensão o comportamento apresentado mediante os usuários, sendo eles, os idosos e seus familiares.

Seguindo os pressupostos metodológicos qualitativos, do tipo estudo de caso, as pessoas foram observadas nos dias em que participaram do projeto intitulado “Atividade”, o qual visa motivar os idosos a terem uma vida mais ativa. As reuniões eram realizadas principalmente no NASF, mas também ocorriam em locais abertos, como, nas margens do rio, em praças e demais ambientes onde era possível o contato com a natureza.

Durante as reuniões, haviam participações de profissionais de algumas áreas da saúde, sendo eles: fisioterapeuta, educador físico, nutricionista e a psicóloga. Todos estes realizavam seus trabalhos utilizando conhecimentos provenientes das suas áreas de conhecimento. A psicóloga, por sua vez e, também, supervisora do estágio de intervenção, organizava as palestras de modo participativo, utilizando, para isso, as técnicas da psicodrama.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Muitos idosos ao saírem das Unidades Básicas de Saúde, carregavam consigo medicações e, em muitos casos, um diagnóstico solicitando mais cuidados com a saúde. Infelizmente, muitos interpretavam esses cuidados como sendo um isolamento da vida social, das atividades físicas, valendo-se apenas das interações químico-medicamentosas para conseguirem uma certa tranquilidade em alguns processos de adoecimentos, ressalta-se que, o espaço onde esses idosos vivem, também podem refletir na saúde mental (OMS, 2005).

Além disso, a quantidade de idosos no NASF, inicialmente, era pequena, muitos deles

não frequentavam as atividades que eram propostas, uns por motivos não justificados e outros por questão grave de saúde. É interessante observar que, pode ocorrer também, nessa fase, a ideia de “sou um fardo”, fazendo com que muitos evitem frequentar ambientes públicos, de participarem de movimentos sociais, dentre outros (Bernardes, 2020, p. 13).

Tendo isso em mente, foi necessário realizar uma busca ativa por essas pessoas, realizando um breve trabalho de psicoeducação, promovendo a compreensão de que eles podem, sim, viver e viver uma com ainda mais qualidade e atividade. A proposta do trabalho foi fomentar a ideia “idosos, sim; velhos, não”, com intuito de orientar a busca por saúde, diversão e cultura, fatores importantes para uma vida saudável (França e Murta, 2014).

Após a chegada de novos idosos foi necessário realizar atividades de modo que estes pudessem ser acolhidos da melhor forma possível, tendo como foco o atendimento profissional humanizado, promovendo um ambiente agradável, propício às novas amizades e diversões, com disponibilidade de recursos e profissionais que pudessem ajudá-los na integração com os demais, sabendo que, uma pessoa bem acolhida, se sentirá melhor e poderá ter mais qualidade em saúde mental (Kuse, et al. 2022).

Durante as reuniões, o público foi se sentindo cada vez mais a vontade para participar das atividades propostas, dentre elas, destacam-se: oficinas de artesanato, danças, festivais culturais (tendo em vista a cultura local e a ancestralidade), momentos de espiritualidade, dinâmicas e palestras com técnicas da psicodrama. Todas essas atividades propunham a amizade, a fala e o acolhimento, necessário em todo Sistema de Saúde (Kuse et al. 2022).

Além disso, pode-se ressaltar que o público apresentava bastante ânimo em participar das dinâmicas que eram propostas pela técnica responsável pelo grupo (a qual ficava responsável, dentre outros, pelo trabalho de artesanato), bem como, pela psicóloga e pelos estagiários de psicologia. Muitos idosos, inclusive, convidavam familiares, vizinhos e amigos para participarem, chegando ao ponto de não haver mais disponibilidade de matrícula já na metade do ano de 2023. Isso demonstra que, um trabalho realizado com responsabilidade, cuidados e técnica, pode promover uma saúde e reconhecimento popular, acerca disso, citando Schwartz e Durrive (2007), Souto (2011) afirmou:

Para que cada trabalhador assuma o risco de subverter o prescrito é preciso que haja um patrimônio que lhes seja comum, a partir do qual se possa inventar uma solução nova diante de uma situação inusitada. Essa transformação em patrimônio se explica pela capacidade de se apropriar do trabalho como sendo seu, de modo a fazer valer valores pessoais neste meio e transformar outros, o que é algo positivo para a saúde (Souto, 2011, p. 96).

Essa afirmativa traz a tona a ideia de humanização do trabalho realizado na área da saúde, demonstrando a grande valia da satisfação em poder realizar algo que pode promover a melhoria de outras pessoas que, outrora, sentiam-se inúteis por finalização das atividades laborais, pelos adoecimentos e, até mesmo, distanciamento de familiares, assim sendo, o trabalho feito responsável e humanamente é positivo até mesmo para saúde dos profissionais (Souto, 2011).

Os idosos, depois de alguns meses, mostraram-se mais ativos, não sendo possível evidenciar evasão, mas sim muita participação, por exemplo, em um pequeno carnaval local realizado pela prefeitura do município, tendo participação quase que integral dos membros, demonstrando maior integração destes nas atividades, antes vistas com resistência. Ressalta-se ainda, a preocupação da gestão do município em promover e incentivar atividades voltadas para o público idoso, o que foi mencionado de forma satisfatória pelos funcionários e usuários dos serviços prestados no local.

4 CONCLUSÃO

A princípio pode-se perceber certa resistência por parte do público idoso que não conhecia o trabalho que era realizado no NASF do município, mas por meio das buscas ativas foi possível propor para estes uma oportunidade de conhecer as atividades que eram realizadas, visando tanto a saúde física, quanto a saúde mental.

O público que começou a frequentar, foi, paulatinamente, se integralizando e participando daquilo que era proposto. Foi possível perceber que os membros convidaram outras pessoas da mesma faixa etária para poderem participar, sendo possível perceber um aumento até o máximo de vagas disponível e sem evasões preocupantes no período de 2023.

Além disso, foi possível perceber que apesar da idade, ainda assim é possível que as pessoas tenham uma vida ativa dentro das adaptações necessárias. Por fim, esse pequeno relato evidencia que a idade não pode ser vista como fator de ponto final da vida, mas como ponto de partida para novas adaptações e movimentos pela existência ainda em curso.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Lília Nubia; KYAN, Luciana; BITENCOURT, Bianca. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Rev. esc. enferm. USP* 43 (4). Dez 2009.

BERNARDES, Bianca Guerra. A importância do atendimento humanizado de idosos por profissional da saúde: Uma revisão. / Bianca Guerra Bernardes. — 2020.

FRANÇA, Cristineide Leandro; MURTA, Sheila Giardini. Prevenção e Promoção da Saúde Mental no Envelhecimento: Conceitos e Intervenções. *PSICOLOGIA: CIÊNCIA E PROFISSÃO*, 2014, 34 (2), 318-329. (2014).

KUSE, Elisandra Alves; TASCHETTO, Luciane; CEMBRANEL, Priscila. O cuidado na saúde mental: importância do acolhimento na Unidade de Saúde. *Espac. Saúde.*, e874: 2022.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.

SOUTO, Alice Paiva. O trabalho em equipe na saúde: afinando as ações quando não há maestro / Alice Paiva Souto. – 2011.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin (Colab.). *Desenvolvimento Humano*. 12ª Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.