REFLEXÕES PARA UM VIVER PLENO DE SENTIDO: INCLUSÃO DIGITAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS DA ZONA RURAL DURANTE A PANDEMIA

NOELY CIBELI DOS SANTOS

RESUMO

INTRODUÇÃO: A pandemia de Covid 19 trouxe grande impacto na sociedade em todo o mundo, em especial, para a população idosa. Na promoção da saúde do idoso a proposta não é a ocupação do tempo livre, mas o desenvolvimento de habilidades, conhecimento e competências para se viver uma velhice ativa, saudável e com significado. Durante a pandemia o desafio foi encontrar estratégias possíveis de serem realizadas neste contexto. A técnica da Biblioterapia foi utilizada de forma adaptada com base nos princípios da Logoteoria e Análise Existencial de Viktor Frankl. OBJETIVO: Relatar e analisar a metodologia utilizada e as repercussões da Oficina Reflexões para o um Viver Pleno de Sentido durante a pandemia. MÉTODO: Relato de experiência, adotando o método descritivo segundo as etapas sequenciais da realidade concreta. RESULTADOS: No ano de 2020 foi realizado um encontro presencial e antes dos decretos governamentais interrompemos nossos encontros presenciais e aceitamos o desafio de transformar a situação do distanciamento em possibilidades de crescimento e conquista. Iniciamos nossas ações pelo WhatsApp com orientações sobre os cuidados diante da situação atual e formação de rede de apoio. Durante as primeiras semanas sentimos que poderíamos avançar e fizemos um treinamento para o uso da plataforma Zoom. Na adaptação da técnica da Biblioterapia definimos que teríamos uma poesia, música ou pequena história para despertar o tema, palavras de Viktor Frankl para fundamentar a discussão e palavras de Ellen White, escritora reconhecida pelos adventistas, possibilitando a aplicação no cotidiano. Os textos eram lidos e discutidos na plataforma Zoom. Posteriormente, cada idoso escrevia sua reflexão fotografava e enviava no grupo de WhatsApp. As reflexões foram transcritas e junto com os textos lidos foi construído o livro Separados pela Pandemia e Unidos pela Fé, lançado em 2021 na biblioteca da faculdade em tarde de autógrafos. CONSIDERAÇÕES FINAIS. A inclusão digital do idoso, o acesso à informação, com a manutenção da oficina, permitiu a sociabilização no período de isolamento social. Leitura, compartilhamento de reflexões, escrita e produção de um livro proporcionaram fortalecimento e enfretamento.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; sentido da vida; comunidade.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o fenômeno do envelhecimento da população mundial tem trazido repercussões em todos os âmbitos da sociedade. No início deste século, VERAS (2001) já alertava que a longevidade traz conquistas e desafios que precisarão ser enfrentados, e entre estes, está a possibilidade de uma velhice bem-sucedida.

O envelhecimento humano é uma grande conquista da nossa sociedade, porém, traz impacto nas dimensões biológica, psíquica, espiritual do idoso e no contexto social, trazendo a necessidade de adaptações, e nesse sentido, se faz necessário abordagens que envolvam

DOI: 10.51161/conbrasc2024/29422

todas as dimensões do ser.

Para QUEROZ (2003), uma velhice vivenciada satisfatoriamente dependerá da capacidade da sociedade em suprir as necessidades físicas, sociais e psicológicas dos indivíduos e dependerá também da competência individual da pessoa em administrar as demandas externas.

Para SANTOS, FERA e LELIS (2012) o idoso pode reconhecer a situação do envelhecer, aprender a gerenciar essa fase da vida através da reflexão e identificação da necessidade de crescimento pessoal através das estratégias de enfrentamento duradouro. A proposta não é a ocupação do tempo livre, mas, o desenvolvimento de habilidades, conhecimento e competências para se viver uma velhice mais ativa e mais saudável com significado, instrumentalizando o idoso para um processo de aquisição de novas habilidades e de enfrentamento de adaptações positivas, tratando-se de uma abordagem focada no desenvolvimento e crescimento pessoal.

Na busca de referenciais teóricos para o desenvolvimento de estratégias que contemple esta perspectiva encontramos a Logoteoria e Análise Existencial de Viktor Frankl, que permite uma abordagem no cuidado envolvendo as questões do viver, reconhecendo o homem como um ser consciente de sua liberdade e responsabilidade ante o viver, e mesmo diante das flutuações e mazelas da vida pode buscar viver plenamente e com sentido. (FRANKL, 1991)

Desde o início na pandemia de COVID-19, em 2020, pessoas idosas foram identificadas como pertencendo a um grupo de risco e a recomendação na maioria dos países foi de que mantivessem o máximo possível de isolamento, além de uso de máscaras e as medidas de higienização indicadas para todos. Ser considerado pertencendo a grupos de risco e mais vulnerável trouxe sentimentos de medo, ansiedade, estresse e mesmo raiva, porém nem todos reagem negativamente às condições adversas. Com sua sabedoria, podem apresentar resiliência e manter sua saúde mental e razoável bem-estar. (MOURA, 2021)

O desenvolvimento de estratégias para estimular a resiliência foi fundamental neste contexto, quando o mundo digital se tornar o recurso disponível. Em Revisão Integrativa da Literatura, Araujó *et all* (2022), identificaram que os benefícios do uso da tecnologia por idosos em isolamento social foram: facilidade nas atividades sociais; engajamento social; maior contato social com os familiares e amigos; aumento da autonomia, proteção e segurança e melhora da saúde mental.

Reconhecer e analisar referenciais teóricos e estratégias bem-sucedidas durante a pandemia é importante para agregar novos conhecimentos para a promoção da saúde do idoso diante dos novos desafios e consequências da pandemia.

Objetivo é relatar e analisar a metodologia utilizada e as repercussões da Oficina Reflexões para o um viver pleno de sentido durante a pandemia.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência da Oficina Reflexões para um viver pleno de sentido, realizada com grupos de oito idosos da zona rural por meio da plataforma Zoom durante o ano de 2020 que resultou na construção de um livro.

A oficina faz parte do Projeto de Extensão Universitária, "Promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido Baseado na Fé", acontece na Igreja Adventista do Sétimo Dia do Jardim Refúgio, Ivatuba, na zona rural desde 2010, uma parceria do Curso de Enfermagem da Faculdade Adventista Paranaense, que tem como objetivo atender o entorno da Faculdade promovendo saúde para a população idosa.

A nossa experiência surgiu a partir de dois desafios, à promoção da saúde do idoso e a formação do aluno, e desse modo, teve um caráter intergeracional. Assim, nossas experiências relacionadas ao ensino do envelhecimento e à promoção da saúde do idoso, buscou a

DOI: 10.51161/conbrasc2024/29422

incorporação de novos paradigmas de saúde que trazem o desafio da Saúde como Projeto de Vida, utilizando o referencial da Logoteoria e Análise Existencial aplicada a ações de educação em saúde do enfermeiro.

A Logoterapia de Frankl projeta sua atenção para o futuro e as potencialidades do ser humano, direcionando o paciente para a preocupação de estabelecer e perseguir um objetivo, um sentido que se apoia em três categorias de valores: criadores, vivenciais e atitudinais. Dessa forma, o autor em foco descobre no ser humano uma vontade de sentido, considerado uma atração do ser humano para com os valores. (FRANKL, 2003)

A busca de sentido é o centro gravitacional da existência humana bem como o principal fator de proteção à saúde da dimensão psicofísica. Na medida em que compreende a existência-espiritual humana como "auto transcendente", Frankl (2003) deixa claro que a liberdade espiritual do ser humano, a qual não se lhe pode tirar, permite-lhe até o último suspiro configurar sua vida de modo que tenha sentido. A pessoa está colocada diante da decisão de transformar sua situação de mero sofrimento numa realização de valores.

Durantes esses dez anos, diferentes temas e estratégias foram aplicadas e nos últimos anos a técnica da Biblioterapia foi utilizada. Utilizamos a técnica com base nos princípios da Logoteoria e Análise Existencial de Viktor Frankl.

Segundo Pintos (2007), devemos entender por biblioterapia a utilização terapêutica do livro, mas não só e estritamente um livro, mas a ideia a todas as letras escritas, sejam elas prosa, poesia, canções e reflexões e não devemos pensar em escritos realizados especificamente para fins terapêuticos, mas também em obras que nunca foram destinadas intencionalmente para esse efeito.

No ano de 2020 a Oficina teve como título "Reflexões para um viver pleno de sentido", mas tivemos apenas um encontro presencial e mesmo antes dos decretos governamentais entendemos que seria prudente interromper nossos encontros presenciais e aceitamos o desafio de transformar a situação do distanciamento em possibilidades de crescimento e conquista.

3 DISCUSSÃO

O uso da tecnologia e a internet da zona rural não foram barreiras para que nossos idosos usassem a sua liberdade e responsabilidade para dar significado à situação vivida. Em março, iniciamos nossos contatos pela WhatsApp com orientações sobre os cuidados diante da situação atual, troca de informações e formação de rede de apoio.

Durante essas primeiras semanas sentimos que poderíamos avançar e fizemos um treinamento para o uso da plataforma Zoom com criação de vídeos curtos apresentando cada passo e orientações realizadas pelos alunos sem entrar na casa mantendo o distanciamento. Parecia algo muito difícil, mas nossos idosos aceitaram o desafio.

Continuamos com a técnica da Biblioterapia, e juntos fomos descobrindo a melhor forma para a realização dos nossos encontros mantendo a rotina dos idosos: momento de confraternização, quando cada um contava da sua semana, compartilhava conquistas, agradecimento e angustia. Cânticos religiosos, oração e pequena reflexão bíblica realizada por convidados, pelos alunos ou pelos idosos, assim a pratica da comunidade foi preservada.

Entendemos que a leitura de um livro não seria adequada no contexto online e definimos que a biblioterapia seria realizada através de poesia, música ou pequena história para despertar o tema, palavras de Viktor Frankl para fundamentar a discussão e por fim palavras de Ellen White, escritora reconhecida pelos adventistas como inspirada por Deus, possibilitando a aplicação espiritual no cotidiano de cada idoso.

O compartilhamento da tela com slides foi bem aceito pelos alunos e alguns gostavam de realizar a leitura da poesia, música ou história, depois os textos de Viktor Frankl e Ellen White. Todos participavam da discussão trazendo os textos lidos para a realidade do contexto

DOI: 10.51161/conbrasc2024/29422

da pandemia e para o desenvolvimento pessoal.

Para cada idoso entregue uma caderneta com uma caneta. Após os encontros online, cada um escrevia sua reflexão do dia, fotografa e encaminhava no grupo de WhatsApp. Os textos foram transcritos pelos alunos e analisando as reflexões para decisão do próximo tema e texto percebemos a profundida e entendemos que poderiam ser compartilhadas através da construção de livro, lançado em 2021 na biblioteca da faculdade em tarde de autógrafos.

Os temas discutidos foram: Tomando decisões; A descoberta de um sentido no sofrimento; encontrando a verdadeira liberdade; O que realmente satisfaz; partindo da fé; depende de mim; somo únicos; O celeiro e a vida; como estamos fazendo nossas escolhas? Nossos defeitos e nossas virtudes; A razão verdadeira e encontrando a verdadeira felicidade.

4 CONCLUSÃO

Leituras construtivas, compartilhamento de reflexões, fortalecimento e enfretamento. A pandemia que separou ao mesmo tempo aproximou os alunos e os idosos que juntos refletiram que continuar navegando é necessário e possível.

Já haviam estudado a importância de dizer sim à vida através do estudo da vida de Viktor Frankl, mas agora precisam colocar em prática e não esperar da vida, mas compreender o que a vida esperava e entenderam que poderiam compartilhar as nossas reflexões. A “Oficina Reflexões para viver pleno de sentido” se transformou no Livro Separados pela pandemia e unidos pela fé, um orgulho para os idosos.

Refletir a realidade norteada pelos princípios da Logoteoria e Análise Existencial de Viktor Frankl, compartilhar e escrever trouxe sentido para o momento vivenciado que influenciou na manutenção do autocuidado, relacionamentos, no fortalecimento e enfrentamento, além da conquista de construírem um livro.

REFERÊNCIAS

FRANKL, V.E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 2. ed. São Leopoldo: Editora Sinodal e Petrópolis: Editora Vozes; 1991.

FRANKL, V.E. **Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da logoterapia e análise existencial**. 4. ed. São Paulo: Quadrante, 2003.

MOURA, M.L.S. Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência. **Rev. bras. geriatr. gerontol**. v. 24, n. 1, Editorial, 2021.

PINTOS, C.G. **A Logoterapia em contos**. 2 ed. São Paulo: Paulus, 2007.

QUEROZ, NC**. Bem estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia idade e velhice**. Campinas; 2003. [Dissertação de Mestrado - Faculdade de Educação da UNICAMP].

SANTOS, N.C.; FERA, P.; LELIS, M.A.S. Saúde do Idoso. In: Haranda MJCS, Pedreira MLGP, Viana DL, organizators. **Promoção da Saúde: fundamentos e práticas**. 1. ed. São Caetano do Sul: Yendis Editora; 2012. p. 513-523.

DOI: 10.51161/conbrasc2024/29422