



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Área temática: Saúde

Nome dos autores: Valmir Bertelli

Nome da instituição: Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC); Núcleo Extensionista Rondon (NER/UDESC).

Resumo: Oficina de saúde na melhor idade consiste em uma roda de conversa expositiva com adultos e idosos explanando, com estudos científicos e exemplos de seu cotidiano, a importância de manter uma alimentação saudável, fazer exercícios físicos e cuidar da saúde mental. Aprofundando-se nestes temas, são intercaladas atividades e explicações. As atividades incluem alongamentos e exercícios físicos que estimulam as mais variadas partes do corpo e sessão de yoga e meditação para manter a mente sadia. Todas as atividades são expostas de maneira que os participantes possam replicar posteriormente de maneira correta. A conclusão da oficina ocorre com uma atividade de autoconhecimento com dinâmica onde cada indivíduo é orientado a definir suas características pessoais, estimulando-os assim a valorizar suas qualidades e as das pessoas que convivem ao seu redor.

Palavras chave. Saúde. Bem-estar. Terceira Idade.

1. Introdução

Esta oficina, que tem o objetivo de conscientizar o público da terceira idade sobre a importância dos cuidados com a saúde física e mental, possibilita através de demonstrações práticas e palestras expositivas, que este público tome consciência de que o reflexo de suas rotinas e hábitos diários está no seu bem-estar físico e emocional.

As atividades aqui propostas possibilitam uma reflexão sobre como em muitos casos acaba-se por conhecer a maneira correta de agir, mas esta não é seguida por descuido ou falta de tempo no dia-a-dia. Para essa reflexão são utilizados estudos sobre a temática e

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

dados estatísticos realizados com públicos que vivenciam esta realidade. Além disso, as atividades físicas e alongamentos vêm fazendo um comparativo de como o corpo fica melhor preparado quando as praticamos com frequência. A sessão de yoga e relaxamento servem para expor como a mente pode trabalhar melhor quando estimulada e tratada de maneira correta.

As atividades propostas neste documento unem diretamente o trabalho de ensino e pesquisa com a aplicação prática e direta em forma de extensão. Esta abordagem se faz importante, pois o seu desenvolvimento e os resultados obtidos além de promover melhorias na qualidade de vida de todos os participantes, serve como base de futuras pesquisas e estudos relacionados aos comportamentos possíveis de serem observados durante a oficina.

Esta oficina, desenvolvida para integrar o corpo de oficias do Núcleo Extensionista Rondon, programa de extensão universitária da Universidade do Estado de Santa Catarina, vem sendo elaborada, aprimorada e aplicada desde junho de 2015. Sua metodologia de aplicação conciliada a pesquisas acerca do tema nos possibilita observar, de maneira prática, como relacionamentos interpessoais e posicionamentos, tanto do indivíduo quanto das pessoas que vivem ao seu redor, sobre autoestima interferem de forma direta na qualidade de vida, disposição diária e controle de doenças mentais, bem como ainda sobre como nos sentimos em relação a nós mesmos e nossa saúde.

2. Material e Metodologia

Para a oficina se faz necessária a utilização de alguns materiais como cadeiras (uma por participante), colchonetes (também um por participante), caixa de som com música de estilos variados, uma caixa de papelão ou madeira de cerca de 20 cm³ em média, um espelho pequeno do tamanho que possa ser inserido dentro da caixa citada, bexigas de borracha, papel e caneta.

Para dar início às atividades são colocadas várias cadeiras em um ambiente amplo, formando um círculo, de modo que ao se posicionarem em seus lugares, cada participante possa ser visto e ouvido por todos os demais, incluindo quem está ministrando a oficina.

ISBN: 978-85-93416-00-2



Apóio





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Desta forma, possibilita-se um ambiente onde todos os envolvidos possam fazer contato visual e sentir-se em nível de igualdade um em relação ao outro, incluindo-se o ministrante.

Começa-se então, com apresentação informal de todos os envolvidos deixando-os a vontade para se soltarem e interagirem futuramente com os demais. Nesta apresentação pode-se incluir perguntas cujas respostas podem ser utilizadas posteriormente, como por exemplo, pedir para que cada participante diga seu nome, alimento preferido, e quantas vezes faz exercícios físicos por semana. Após este processo, é dado início a uma discussão sobre o que se entende por uma alimentação saudável. É inserida na discussão a pirâmide alimentar e, a partir dela inicia-se o debate sobre quais os tipos de alimentos devemos consumir e as quantidades corretas para cada um deles. O público é estimulado a dar seu parecer sobre o tema. Então, o responsável pela oficina apresenta dados de vitaminas necessárias para o corpo e porções de quais e quantos alimentos uma refeição ideal deve conter, quantas refeições ao dia devem ser feitas e, em caso de restrições alimentares como intolerância, vegetarianismo ou alergias, por quais alimentos pode-se substituir as vitaminas e proteínas do alimento restringido.

Dando continuidade à oficina, são abordados os cuidados com o corpo, dados de expectativas de vida e doenças corporais são apresentados, fazendo um cruzamento de informações de dados de qualidade de vida e rotina de exercícios de modo a conscientizar sobre os cuidados com o corpo, estimulando assim que todos tenham interesse em conhecer mais a fundo este tema. Para apresentar conhecimentos práticos, propõe-se que todos fiquem na posição em pé, afastando neste momento o círculo inicial de cadeiras. A partir deste momento os integrantes são ensinados de forma prática a realizar alguns exercícios físicos. Cada movimento é feito pelo ministrante e em seguida todos devem repetir. Estes exercícios são realizados apontando-se um a um qual o músculo ou parte do corpo estimulada, além de que tipos de dores podem ser prevenidas com sua prática diária. Nesta dinâmica é sempre importante que o ministrante tome cuidado com os movimentos de forma a não expor nenhum dos envolvidos a realizar algum exercício ao qual esteja impossibilitado de fazer. Portanto, os tipos de movimentos realizados e a intensidade de cada um podem variar de acordo com cada grupo com que a oficina é ministrada.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio



Apoio





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Sendo feitos os alongamentos, o próximo momento da atividade refere-se a encerrar a abordagem sobre saúde física e, ao mesmo tempo, dar início a questões sobre bem-estar e cuidados com a saúde mental. Para isto é posto uma caixa de som com música para que descontraidamente possam ser estimulados de maneira mais intensa os músculos com atividades físicas e proporcionar um momento animado de descontração. A música e as danças podem variar de acordo com o perfil de cada público. Sendo assim, pode ser incorporada uma aula básica de zumba, passos de forró, sertanejo, ou outros, ainda nesta abordagem, consegue-se inserir temas culturais que proporcionem ao público um clima ainda mais satisfatório como, por exemplo, quadrilhas e danças juninas, temas natalinos ou de carnaval, a depender assim da época do ano em questão e se estão propícias estas abordagens mais específicas. É sempre importante ressaltar que esta escolha além de um estudo básico sobre o perfil do público, idade máxima e mínima dos participantes e restrições físicas ou alimentares devem sempre ser vistas de antemão pelo ministrante para fazer com que a oficina seja a mais proveitosa possível.

Terminada a sessão de dança e exercícios, pede-se para que o mesmo círculo com o qual as dinâmicas foram iniciadas seja refeito, porém agora para que os participantes se acomodem em colchonetes. Em decorrência das atividades físicas, todos tendem a estar um pouco mais agitados e eufóricos. Para conseguir de volta seu foco e atenção, são iniciadas ao som de uma música calma e lenta sessões de inspiração e expiração contando sempre 10 segundos para cada. Esta sessão é seguida de uma sessão de meditação básica que tem a função de acalmar e fazer com que todos se remetam ao seu interior e refletirem sobre si e seu papel na sociedade. Pede-se assim para que fiquem em silêncio, logo de olhos fechados e em uma posição cômoda, solicita-se para que pensem em coisas que lhes remetam sentimentos de felicidade, para que pensem em alguma lembrança boa que tiveram ao lado de seus familiares e demais lembranças que tragam paz interior a cada um. Com autorização prévia dos participantes, para este momento pode ser colocada a queima de um incenso e mantras de meditação.

Em seguida, é apresentada uma caixa com um objeto misterioso em seu interior, esta caixa com entorno de 20 cm³ é descrita como o recipiente onde é guardado o objeto mais importante do mundo, sendo assim é dito aos participantes que nela encontra-se o

ISBN: 978-85-93416-00-2





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

segredo para a felicidade de quaisquer pessoas e que para garantir nosso bem estar e o das pessoas a nossa que amamos deveríamos cuidar muito bem do objeto ali contido. Passando a caixa um a um pelo círculo, cada pessoa tem a função de abri-la e sem tirar o objeto de dentro para que os demais ainda não o vejam, descreve-lo com a primeira palavra que vier a sua cabeça. Na caixa, encontra-se um espelho que convida cada indivíduo a uma reflexão interna sobre como veem a si mesmo, quais são suas maiores qualidades e quais características suas poderiam ser melhoradas para que se possa viver melhor com o coletivo. Após a exposição se cada participante é levantada pelo ministrante uma discussão sobre o modo como vemos a nós mesmos e a valorização de si mesmo para construção do seu bem estar.

Dando continuidade a abordagem sobre autovalorização, é realizada uma dinâmica que trata da cooperação e do pensamento coletivo. Nesta dinâmica, os participantes recebem um pequeno pedaço de papel, uma caneta e uma bexiga de borracha. A instrução inicial é para que neste papel, escrevam algum sonho, ou objetivo de vida que almejam. Após a escrita, devem encher a bexiga e amarrá-la com o bilhete com o sonho ou objetivo dentro. Feito isto, é colocada novamente música e estipulado o objetivo de que todos devem jogar seu balão para cima e, enquanto a música tocar, não possa deixá-lo cair no chão. Quando todos jogam os balões para cima eles começam a se misturar e todos acabam tendo que cuidar de todos os balões, não apenas do seu. Isso propicia um momento de descontração entre todos. Ao fim da música, pede-se para que cada um segure novamente um balão e se sente. Neste momento, ninguém mais está com o seu balão inicial. Consequentemente, o seu sonho ou objetivo não está mais com quem o escreveu. O palestrante explica então que o intuito desta dinâmica é mostrar que para que alcancemos nossos objetivos, devemos apoiar as pessoas que estão ao nosso redor e contribuir para que estas também alcancem os seus. Sendo assim, com a cooperação de todos, nenhum dos sonhos cai ao chão e se perde no caminho. Encerrando a dinâmica, os participantes devem estourar seus balões e ler o que está escrito sem que o dono do sonho se manifeste. Isto lhes mostra de forma prática que seu sonho está sob cuidados de outras pessoas e que cada um tem em mãos desejos e objetivos de outras pessoas com os quais deve contribuir para que haja o bem coletivo.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio



Apoio





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

A oficina termina então com uma reflexão geral sobre como cada um de nós é importante para as pessoas com as quais convivemos e como é importante cuidarmos de nossa saúde para podermos estar sempre bem e próximos de quem amamos.

3. Resultados e Discussões

Esta oficina é um convite para análise pessoal de nosso comportamento com nossa saúde e com nosso bem-estar, em especial na terceira idade, idade onde segundo pesquisas o índice depressivo e de descuidados com a saúde são números alarmantes.

Estas atividades nos trazem movimentos fáceis e importantes de volta à rotina de cada indivíduo e os reforça sobre a importância desta prática para cada um. Os faz pensar individualmente sobre qual o seu motivo ou qual o seu desejo de vida, quais as suas razões pessoais para manter-se bem e saudável.

Tendo como diferencial o trabalho em questões relacionadas à saúde física e mental em um mesmo encontro para atividades, esta oficina tenta mostrar de maneira clara e direta tanto com discussões construtivas quanto com dinâmicas que trazem convite a reflexão como o relacionamento e a forma com que tratamos as demais pessoas influencia na nossa vida saudável, além da relação reversa onde a autoestima individual é tida como objeto de valorização em que os indivíduos são estimulados a reforçar seus pensamentos positivos sobre si próprios sem deixar que este ideal se perca por eventuais ideias negativas das demais pessoas com as quais se convive.

Sendo assim, fica claro aos participantes que todas as questões tanto de saúde corporal e alimentação saudável, quanto autovalorização e espírito coletivo são pensamentos que unidos trazem bem-estar e qualidade de vida. Sendo assim, a precaução e o cuidado com todos estes são de extrema importância.

4. Conclusão

Pode-se então observar ao realizar estas atividades como cada indivíduo se comporta ao estimulado a realizar atividades físicas e receber instruções sobre dados alimentares. É interessante de ser observado como em muitos casos boa parte das

ISBN: 978-85-93416-00-2



Apóio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

informações é de conhecimento das pessoas, porém, acabam por não colocá-las em prática por diversos motivos da sua rotina. Pontos importantes a serem observados são as opiniões de cada um, quando perguntados, por exemplo, sobre como acreditam ser uma alimentação saudável, ou ainda como definem suas características pessoais e suas qualidades.

Tira-se como conclusão da realização desta atividade ainda como questões de relacionamentos interpessoais podem afetar na nossa saúde e bem-estar. Mágoas não resolvidas, autoestima baixa, dificuldade de se relacionar com as pessoas, dentre outros, em muitos casos são grandes causadores de problemas. Ficando assim para reflexão dos envolvidos como alterar estas situações a fim de aperfeiçoar seus relacionamentos interpessoais e eliminar situações de conflitos emocionais e desavenças.

Academicamente, ao participar desta oficina, indivíduos podem passar a compreender na prática as formas diferentes de se abordar os temas com colegas ou com o público aos quais se referem. Sendo assim, mesmo quem ministra a oficina e se prepara para o tema acaba por tirar novos conhecimentos a cada vez que esta é replicada. É possível também, fazer análises de estudos já realizados a cerca do tema, com os pareceres dados pelos indivíduos daquela região ou cidade onde a oficina está sendo aplicada e assim fazer um comparativo regionalmente sobre seus comportamentos.

5. Referências

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Prevenção de doenças e promoção da saúde na terceira idade.** Disponível em: <http://sbgg.org.br/prevencao-de-doencas-e-promocao-da-saude-na-terceira-idade/>.

Martins, Ana Carolina. **SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA.** Disponível em: <http://www.fjn.edu.br/iniciacaocientifica/anais-vi-semana/wp-content/uploads/2015/01/SA%C3%9ADE-NA-TERCEIRA-IDADE-UMA-REVIS%C3%83O-DE-LITERATURA.pdf>.

Vecchia, Roberta Dalla et al. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo.** *Revista Brasileira de Epidemiologia.* Associação Brasileira de Pós-Graduação

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

em Saúde Coletiva, v. 8, n. 3, p. 246-252, 2005. Disponível em:
<http://hdl.handle.net/11449/11992>.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio



adop

UFMG



Apoio



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

