



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## A SUBJETIVIDADE DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO, BEM-ESTAR E SAÚDE PARA ALUNOS DA UNIVERSIDADE ABERTA A MELHOR IDADE DA UEMS

Área temática: Saúde

Karine Macedo de Oliveira<sup>1</sup>; Marcia Regina Martins Alvarenga<sup>2</sup>

Acadêmica de Enfermagem da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul (UEMS) e bolsista de extensão <sup>1</sup>; Professora Doutora do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul (UEMS).

**Resumo:** O processo de envelhecimento é um fenômeno natural, ordenado pelo ritmo e ciclo biológico, iniciando ao nascimento do indivíduo. A promoção de saúde visa melhorar as condições vida e saúde, aumentando a qualidade e expectativa de vida. A Universidade Aberta a Melhor Idade é um projeto de extensão de iniciativa do curso de enfermagem da UEMS, em conjunto com outros cursos da universidade com intuito de promover a saúde e bem-estar psicológico e social aos indivíduos idosos. O objetivo do trabalho é conhecer o perfil social e descrever a percepção dos alunos da UNAMI-UEMS acerca do processo de envelhecimento, considerando o bem-estar e saúde. Foi realizada a análise das fichas de inscrições. A percepção acerca do processo de envelhecimento aconteceu através de uma dinâmica, desenho de um dia marcante na vida de cada um. A partir dos resultados dos desenhos, os alunos foram questionados sobre o conceito de bem-estar. Os resultados obtidos, foram analisadas 32 fichas de inscrições e 71,8% são do sexo feminino e 28,2% masculino. Estado civil, 53,1% casados e 25,0% viúvos. Quanto a escolaridade: 6,2% têm o ensino fundamental completo, 25,0% têm o ensino fundamental incompleto, 21,9% com ensino médio completo, 37,5% têm ensino superior. O arranjo familiar, 68,8% moram acompanhados. Ocupação atual, 68,7% são aposentados, 28,1% trabalham. Com relação à participação de grupos da terceira idade, 68,7% disseram não participar. A principal percepção de envelhecimento demonstrado pelos idosos é a experiência do casamento, família e nascimentos dos filhos e de momentos vivenciados na infância. Os conceitos de bem-estar para os idosos estão ligados as necessidades humanas básicas, ou seja, saúde, alimentação, repouso, atividade física e lazer. Conclui-se que as experiências marcantes em cada fase vida demonstram o significado do envelhecimento humano de maneira singular. A correlação entre o bem-estar com o processo de envelhecimento é a equivalência da funcionalidade, representado pela autonomia e independência do indivíduo em desempenhar as atividades do cotidiano.

Palavras chave: Envelhecimento, Saúde, Bem-estar.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

## 07 a 09 de setembro de 2016



### 1. Introdução

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural, ordenado pelo ritmo e ciclo biológico, iniciando no momento do nascimento do indivíduo (CÍCERO, s/d), entretanto este processo percorre toda a história da humanidade e apresenta características diferentes de acordo com a cultura, o contexto e o tempo (ALVARENGA, 2008). A velhice, para alguns, é um momento desesperador e conflituoso, pois não pensaram nessa hipótese, não se preparam para o futuro, muito menos para a morte, contudo, para outros é um momento de satisfação e plenitude, dependendo penas de como evoluíram na trajetória de vida. A vivência na sociedade atual cria um sentimento de negação e necessidade de ocultá-las (LIMA, 2008).

A prevalência de doenças crônicas está diretamente associada ao processo de envelhecimento, e estas acarretam incapacidades físicas e mentais, portanto identificá-las precocemente, monitorá-las, bem como identificar as necessidades sócios-sanitárias de idosos são formas de provimento de cuidados à saúde que os profissionais de saúde, em especial a enfermagem, devem adotar (ALVARENGA et al., 2011).

A promoção de saúde é um processo importante, que visa a melhora nas condições de vida e saúde, desse modo, aumentando a expectativa de vida. Essas ações resultam nas combinações de iniciativas do Estado (políticas públicas), ações comunitárias e do próprio indivíduo, agindo conjuntamente no desenvolvimento de habilidades e intervenções (SANTOS. et al, 2008). Na ideologia de promoção de saúde, apresenta como interface, a educação e saúde, tendo como objetivo a melhoria da autoestima, minimizando a alienação a respeito do envelhecimento e incrementando os conhecimentos, expandindo as possibilidades, deixando-o livre para as suas escolhas (TEIXEIRA, 2002).

A promoção da saúde para os indivíduos que compõem a terceira idade é norteada pela Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) que orienta o envelhecimento ativo e saudável, bem como estimula as ações intersetoriais visando a integralidade do cuidado à saúde. Desta forma, as atividades educacionais visam atender estes princípios da PNSPI e a Universidade Aberta para a Terceira Idade tem por conceito “promover programas de educação de caráter universitário e multidisciplinar voltado para o idoso com

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



o intuito de promover a saúde, o bem-estar psicológico e social dessa faixa etária” (CACHIONE, 2008).

O presente trabalho foi realizado com os participantes da Universidade Aberta a Melhor Idade (UNAMI) que é um projeto de extensão da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul (UEMS), com a finalidade de promover a saúde, bem-estar psicológico e interação social de idosos da região de Dourados-MS, que teve iniciativa do curso de Enfermagem da UEMS, em conjunto com outros cursos da instituição.

O objetivo do trabalho foi de descrever o perfil social e o conhecimento sobre o bem-estar e saúde, descrevendo as percepções sobre o processo de envelhecimento que os participantes possuíam, realizando atividades com ênfase no bem-estar no processo de envelhecimento.

## 2. Material e Metodologia

A Atividade de extensão que foi desenvolvida com os idosos que participam da UNAMI-UEMS, todas as quarta-feira, no período vespertino.

Para atender os objetivos foram realizadas a análise das fichas de inscrições dos participantes, em seguida realizada uma aula expositiva com os conceitos básicos do envelhecimento e para obter a percepção desse processo de envelhecimento realizamos uma dinâmica de desenho utilizando folhas de sulfite brancas e lápis de escrever. Após ter conhecimento da percepção do envelhecimento para cada indivíduo, os participantes foram questionados sobre o conceito de bem-estar e saúde, utilizando apenas uma palavra e discutindo seu conceito em roda de conversa com todo o grupo presente.

A partir das informações obtidas, foi elaborado um plano de orientação para promoção da saúde e prevenção de doenças do envelhecimento, foram trabalhadas em grupos e individualmente.

## 3. Resultados e Discussões

De acordo com os objetivos a serem alcançados, a análise do perfil social dos alunos da UNAMI-UEMS, deu-se através da ficha de inscrição composta de informações básicas como: nome, idade, endereço, estado civil, escolaridade, arranjo familiar e se participam de algum grupo da terceira idade. Foram analisadas 32 fichas de inscrições e

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

71,8% são do sexo feminino e 28,2% masculino. Segundo Figueiredo (2007), as mulheres são predominantes em programas educativos para idoso, devido o tempo livre onde buscam conhecimentos, qualidade de vida e convivência social. Coutinho (2012) cita que os homens são mais resistentes à engajarem em atividades educativas e cultural. Com relação ao estado civil, 12,6% são solteiros, 53,1% casados, 9,3% divorciados e 25,0% viúvos. Da escolaridade: 6,2% têm o ensino fundamental completo, 25,0% têm o ensino fundamental incompleto, 21,9% com ensino médio completo, 37,5% têm ensino superior e 9,4% não responderam. Outro item verificado foi o arranjo familiar e 68,8% moram acompanhados, 18,7% sozinhos e 12,5% não responderam. Ocupação atual, 68,7% são aposentados, 28,1% trabalham e 3,2% não responderam. Por fim, com relação à participação de grupos da terceira idade, 31,3% disseram sim e 68,7% não.

O método para avaliar a percepção do processo de envelhecimento aconteceu através de uma dinâmica realizada com os alunos da UNAMII-UEMS, onde cada pessoa deveria começar um desenho de um dia marcante em sua vida, porém era estabelecido um tempo para que a pessoa passasse o desenho inacabado adiante de modo que a próxima pessoa continuasse o mesmo. No final, todos os alunos comentaram sobre o desenho, falando a ideia inicial e o resultado que obtiveram ao término.

Ao analisar as ideias centrais dos desenhos realizados pelos alunos da UNAMI-UEMS, nota-se que a principal percepção de envelhecimento que os idosos demonstraram a partir do desenho foi a família, a experiência do casamento, do nascimento dos filhos, e de momentos vivenciados na infância.

*“Comecei desenhando uma criança, o nascimento do meu primeiro filho, depois virou um campo de futebol, geladeira, fazenda” (P. 03).*

*“A ideia inicial era o desenho do casamento, no final acrescentaram duas crianças que representa minhas duas filhas.” (P.08).*

*“O nascimento dos meus filhos, que virou uma casa, árvores, flores. Completou a minha vida” (P.06).*

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:







# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

A velhice em sua totalidade é um conjunto de fenômenos biológicos com consequências psíquicas. Assim como todas as situações existenciais humanas, o envelhecimento muda relações da pessoa com o tempo, que gera mudanças no relacionamento com o mundo e com a sua própria história de vida (FREITAS, QUEIROZ, SOUSA, 2010).

De acordo com Freitas, Queiroz e Sousa (2010), alguns idosos demonstram a aceitação de novas experiências, considerando a velhice como um estágio de vida mais amplo e profundo. Desta forma, conseguem refletir sobre o significado da velhice, com base nas relações dinâmicas e contínuas da família e da sociedade, atribuindo a esse processo de envelhecimento as vivências de cada pessoa. Esses vínculos familiares, são laços resistentes considerados como fonte de segurança e alegria de intensas emoções (CUBAS, LISBOA, CHAVES, 2004).

Os alunos da UNAMI-UEMS, foram questionados sobre o conceito de bem-estar para cada um com o uso de apenas uma palavra. As definições apresentadas pelos idosos estão relacionadas com as necessidades básicas humanas; saúde, alimentação, repouso, atividade física e lazer.

*“DANÇAR: está relacionado ao bem-estar porque dançar faz bem para a saúde e melhora nosso autoestima” (P.01)*

*“PASSEIO FAMILIAR: passear com a família, se divertir” (P.09)*

*“VIAJAR: ir conhecer outros lugares” (P.10)*

*“SAÚDE: ter saúde é ter tudo” (P.03)*

*“DORMIR: descansar, reativar as energias” (P.05)*

*ALIMENTAÇÃO: comer sempre para estar sempre bem” (P.04)*

*“AMOR: amar e ser amado” (P.02)*

*“ATIVIDADE: praticar exercícios físicos” (P.08)*

Desde modo:

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



**07 a 09 de setembro de 2016**

Bem-estar e funcionalidade são equivalentes. Representam a presença de autonomia (capacidade individual de decisão e comando sobre as ações, estabelecendo e seguindo as próprias regras) e independência (capacidade de realizar algo com os próprios meios), permitindo que o indivíduo cuide de si e de sua vida. As tarefas do cotidiano necessárias para que o indivíduo cuide de si e de sua própria vida são denominadas atividades de vida diária (AVD). Podem ser classificadas, conforme o grau de complexidade, em básicas, instrumentais e avançadas. Quanto maior for a complexidade da AVD, maior será a necessidade do funcionamento adequado dos sistemas funcionais principais (cognição, humor, mobilidade e comunicação), de forma integrada e harmoniosa. As atividades de vida diária básicas são fundamentais para a autopreservação e sobrevivência do indivíduo e referem-se às tarefas do cotidiano necessárias para o cuidado com corpo, como tomar banho, vestir-se, higiene pessoal (uso do banheiro), transferência, continência esfincteriana e alimentar-se sozinho (MORAES, 2012. p.10-12).

A promoção de saúde condiciona-se na prevenção da doença configurando como parte primária da prevenção, de modo a controlar e conduzir a maior saúde e bem-estar (ASSIS, 2004).

## 4. Conclusão

Dado a subjetividade do estudo, o bem-estar está relacionado com funcionalidade do indivíduo, autonomia e independência são resultantes do equilíbrio entre o envelhecimento apresentados de modo singular.

O envelhecimento é um processo biológico natural, onde ocorrem diversas mudanças nas funções orgânicas e psíquicas. Deste modo, a percepção dos alunos da UNAMI-UEMS sobre o envelhecimento obtida a partir da dinâmica do desenho, demonstrou um dia marcante na vida de cada um, sendo possível visualizar as experiências de vida pessoal que marcaram cada indivíduo de uma forma diferente e representam a passagem cronológica da vida, desse modo representa o processo de envelhecido dos participantes.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## 5. Referências

ALVARENGA, M.R.M. **Avaliação da capacidade funcional, do estado de saúde e da rede de suporte social do idoso atendido na Atenção Básica.** [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo; 2008.

ALVARENGA, M.R.M; OLIVEIRA, M.A.C.; FACCENDA, O.; SOUZA, R.A. Perfil social e funcional de idosos assistidos pela Estratégia Saúde da Família. **Cogitare Enferm.** 2011 jul/set.;16(3):478-85.

ASSIS, M. **Promoção da saúde e envelhecimento: avaliação de uma experiência no ambulatório do núcleo de atenção ao idoso da UnATI/UERJ.** Rio de Janeiro, 2004.

CACHIONI, M. Universidade da Terceira Idade. In: Neri, AL (Org.) **Palavras Chaves em Gerontologia.** 3 ed. Campinas: Alínea, 2008, p.207-210.

CÍCERO. **A velhice saudável.** São Paulo: Escala, s/d.

COUTINHO, F.H.P. **Idoso ativo: percepção sobre o seu processo de envelhecimento.** Recife, 2012.

CUBAS, M.R; LISBOA, M.C; CHAVES, M.H.M. **A representação social do vínculo familiar pelo idoso.** Família Saúde Desenvolvimento., Curitiba, v.6, n.1, p.17-22, jan./abr. 2004

FIGUEIREDO, M.L.F. et al. **As diferenças de gênero na velhice.** Revista Brasileira Enfermagem 2007 jul-ago; 60(4):422-7.

FREITAS, M.C; QUEIROZ, T.A; SOUSA, J.A.V. **O significado da velhice e da experiência de envelher para os idosos.** Revista Escola de Enfermagem da USP, 2010; 44(2):407-12.

MORAES, E.N. **Atenção à saúde do Idoso: Aspectos Conceituais.** Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília, 2012.

LIMA P.M.R. **A arte de envelher: um estudo sobre história de vida e envelhecimento.** Dissertação apresentada no programa de pós-graduação em psicologia clínica e cultura. Universidade de Brasília. Brasília, 2008

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

SANTOS S.S.C, BARLEM E.L.D, SILVA B.T, CESTARI M.E, LUNARDI V.L  
**Promoção da saúde da pessoa idosa: compromisso da Enfermagem gerontogeriatrica.** Acta Paulista Enfermagem 2008;21(4):649-53

TEIXEIRA M.B. **Empoderamento de idosos em grupos de grupos direcionados à promoção da saúde.** Dissertação apresentada Escola Nacional de Saúde Pública. Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro, 2002.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:

