

PROJETO IDOSOS DE LUZI FELIZ: UMA NOVA REALIDADE PARA O IDOSO

Nayane Santos Oliveira¹

Cintia Maria de Melo Mendes²

RESUMO

A taxa de idosos (pessoas com idade igual ou acima a 60 anos, a chamada terceira idade) tem tido um aumento gradativo na população. No Brasil havia cerca de 10 milhões em 1990; esse quantitativo deve chegar a 34 milhões em 2025. (OMS,2002). Muitas pessoas de 60 anos ou mais lutaram por muito tempo por respeito e dignidade, por um salário justo e melhores condições de vida. Mas, o que se observa, é que o preconceito aliado à marginalização social e econômica faz com que o idoso transite num espaço restrito, sem grandes possibilidades aparentes de mudança. Devido a todas as dificuldades de enfrentamento da realidade social, muitos idosos negam a própria existência e a própria idade, para que possam ser novamente aceitos nos grupos mais jovens. A missão do “Projeto idosos de Luzi feliz: Uma nova realidade para o idoso” é contribuir para que a felicidade faça parte do dia-a-dia desses idosos, através de atividades lúdicas com participação mútua e harmoniosa promovendo o bem estar de forma contínua, dentro de um processo reflexivo para que os participantes beneficiados pelo projeto acreditem em si mesmos como agente importante diante de sua condição atual, considerando todo contexto social contemporâneo. Portanto, este projeto tem como objetivo geral, Desenvolver ações socioeducativas com idosos que frequentam o Centro de Convivência da Terceira Idade (CCTI) de Luzilândia-PI, focando as temáticas saúde e qualidade de vida que contribuam para o envelhecimento ativo e saudável. e como objetivos específicos varias ações para que o idoso melhore sua qualidade de vida e tenha uma vida saudável.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Idoso. Lazer

ABSTRACT

The rate of the elderly (people aged 60 or older, the so-called third age) has had a gradual increase in population. In Brazil there were about 10 million in 1990; this figure is expected to reach 34 million by 2025 (WHO, 2002). Many people aged 60 and over have long fought for respect and dignity for a fair wage and better living conditions. But, what is observed, is that prejudice coupled with social and economic marginalization causes the elderly to walk in a restricted space, without great apparent possibilities of change. Because of all the difficulties facing social reality, many older people deny their own existence and their own age, so that they can be accepted again in the younger groups. The mission of the "Happy elderly Luzi Project: A new reality for the elderly" is to contribute to the happiness that is part of the daily life of these elderly people, through playful activities with mutual and harmonious participation promoting well-being on an ongoing basis , within a reflexive process so that the beneficiaries of the project believe in themselves as an important agent in face of their present condition, considering all contemporary social context. Therefore, this project has as a general objective, To develop socio-educational actions with elderly people who attend the Third Age Cohabitation Center (CCTI) of Luzilândia-PI, focusing on the themes of health and quality of life that contribute to active and healthy aging. and as specific objectives several actions for the elderly to improve their quality of life and have a healthy life.

Keywords: Quality of Life. Old man. Recreation

RESUMEN

La tasa de ancianos (personas de edad igual o superior a 60 años, la llamada tercera edad) ha tenido un aumento gradual en la población. En Brasil había cerca de 10 millones en 1990; este cuantitativo debe

llegar a 34 millones en 2025 (OMS, 2002). Muchas personas de 60 años o más lucharon por mucho tiempo por respeto y dignidad, por un salario justo y mejores condiciones de vida. Pero, lo que se observa, es que el prejuicio aliado a la marginación social y económica hace que el anciano transite en un espacio restringido, sin grandes posibilidades aparentes de cambio. Debido a todas las dificultades de enfrentamiento de la realidad social, muchos ancianos niegan la propia existencia y la propia edad, para que puedan ser nuevamente aceptados en los grupos más jóvenes. La misión del "Proyecto ancianos de Luzi feliz: Una nueva realidad para el anciano" es contribuir a que la felicidad forme parte del día a día de estos ancianos, a través de actividades lúdicas con participación mutua y armoniosa promoviendo el bienestar de forma continua, dentro de un proceso reflexivo para que los participantes beneficiados por el proyecto crean en sí mismos como agente importante ante su condición actual, considerando todo contexto social contemporáneo. Por lo tanto, este proyecto tiene como objetivo general, Desarrollar acciones socioeducativas con ancianos que frecuentan el Centro de Convivencia de la Tercera Edad (CCTI) de Luzilândia-PI, enfocando las temáticas salud y calidad de vida que contribuyan al envejecimiento activo y saludable. y como objetivos específicos varias acciones para que el anciano mejore su calidad de vida y tenga una vida sana.

Palabras clave: Calidad de vida. Ancianos. Ocio

INTRODUÇÃO

Falar sobre o envelhecimento gera certo desconforto na sociedade. Dados econômicos indicam a preocupação da população e da política sobre a incapacidade econômica para sustentar essa parcela da população que só tende a aumentar, tendo em vista o elevado nível de desemprego nos anos recentes. Por outro lado, a família (base social), procura de certo modo, reaver as escolhas desses idosos, visto a gradativa perda das capacidades físicas e mentais dos mesmos. A taxa de idosos (pessoas com idade igual ou acima a 60 anos, a chamada terceira idade) tem tido um aumento gradativo na população. No Brasil havia cerca de 10 milhões em 1990; esse quantitativo deve chegar a 34 milhões em 2025. (OMS,2002).

Todavía, o que é pouco discutido sobre o envelhecimento, é que a sociedade e o poder público precisam priorizar e estar preparados para fazer frente a esta realidade, pois é o ciclo da vida, e todos estão inseridos nele, não há escapatória. É certo que ao chegar na terceira idade as capacidades físicas e mentais não serão as mesmas, o que pode abalar autoestima e muitas vezes provocar o isolamento e o afastamento do convívio social.

A expectativa de vida da população em todo o mundo vem aumentando significativamente nas últimas décadas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica como idosas as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos em países em desenvolvimento, e projeta que em 2025 existirão 1,2 bilhão de pessoas com mais de 60 anos, dos quais os muito idosos – com 80 ou mais anos – se distinguem como o grupo etário de maior crescimento (OMS, 2002).

No Brasil, considera-se idosa a pessoa com 60 anos ou mais (Lei 10.741), seguindo-se os padrões da Organização Mundial de Saúde (OMS). Apesar de muitas vezes predominar o preconceito e a discriminação contra esse grupo populacional, vem aumentando a consciência de que os idosos podem dar uma contribuição fundamental à construção de uma sociedade mais humana (BRASIL, 2013).

A longevidade é, sem dúvida, um triunfo. Há, no entanto, importantes diferenças entre os países desenvolvidos e os países em desenvolvimento. Enquanto, nos primeiros, o envelhecimento ocorreu associado às melhorias nas condições gerais de vida, nos outros, esse processo acontece de forma rápida, sem tempo para uma reorganização social e da área de saúde adequada para atender às novas demandas emergentes. O envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje, faz parte da realidade da maioria das sociedades. O mundo está envelhecendo. Tanto isso é verdade, que se estima para o ano de 2050 que existam cerca de dois bilhões de pessoas com sessenta anos a mais no mundo, a maioria delas vivendo em países em desenvolvimento (BRASIL, 2006).

Segundo Braga (2011), o envelhecimento é um fenômeno complexo e heterogêneo, que acarreta mudanças em todas as esferas dos indivíduos: alterações físicas, psicológicas, sociais, naturais e gradativas. Considera-se ainda que a forma como este é vivido e representado pelos sujeitos, depende fortemente dos contextos sociais, políticos e culturais em que tais segmentos etários estão inseridos.

Segundo o art. 3º da lei no 10.741, de 1º de outubro de 2003, que dispõe sobre o estatuto do idoso,

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

A missão do “Projeto idosos de Luzi feliz: Uma nova realidade para o idoso” é contribuir para que a felicidade faça parte do dia-a-dia desses idosos, através de atividades lúdicas com participação mútua e harmoniosa promovendo o bem estar de forma contínua, dentro de um processo reflexivo para que os participantes beneficiados pelo projeto acreditem em si mesmos como agente importante diante de sua condição atual, considerando todo contexto social contemporâneo.

Ainda sobre a Lei nº 10.741 do Estatuto do idoso (2003), o idoso possui direitos fundamentais para a preservação da sua saúde física, mental, moral, intelectual, espiritual e

social, sendo obrigação dos familiares, da sociedade e do poder público oferecer-lhes condições objetivas favoráveis para desfrutarem de boa qualidade de vida, como: saúde, alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, trabalho, cidadania, respeito, proteção, convivência familiar, dignidade e liberdade.

No entanto, as particularidades da idade não podem determinar que o idoso seja um ser doente e sim que tais modificações podem ser adaptáveis a uma vida ativa e saudável. Torna-se essencial que os profissionais de saúde, tomem consciência dos fatores determinantes desse processo, compreendendo sua complexidade e magnitude, atuando em prol da promoção da saúde desses idosos (PINHEIRO, 2012).

Isso nos permite deduzir que a Enfermagem não deve focar sua ação/cuidado na assistência ao idoso portador de doenças, mas sim, atuar na promoção, educação, manutenção e recuperação da saúde deste ser. É de suma importância a participação do profissional de saúde neste esforço e em seus desdobramentos, não só do ponto de vista demográfico, mas com visão holística no contexto social, psicológico, econômico e político, priorizando formas de envelhecimento ativo, saudável e em consequência a tão almejada boa qualidade de vida. (PINHEIRO, 2012).

Portanto, este projeto tem como objetivo geral, Desenvolver ações socioeducativas com idosos que frequentam o Centro de Convivência da Terceira Idade (CCTI) de Luzilândia-PI, focando as temáticas saúde e qualidade de vida que contribuam para o envelhecimento ativo e saudável. e como objetivos específicos varias ações para que o idoso melhore sua qualidade de vida e tenha uma vida saudável.

Queremos que nossos amigos idosos acreditem e reflitam que a Felicidade não envelhece, e apesar das marcas adquiridas ao longo da vida, é possível viver Feliz.

OBJETIVOS

GERAL

- Desenvolver ações socioeducativas com idosos que frequentam o Centro de Convivência da Terceira Idade (CCTI) de Luzilândia-PI, focando as temáticas saúde e qualidade de vida que contribuam para o envelhecimento ativo e saudável.

ESPECÍFICOS

- Estimular nos idosos o desejo de manter a relação e o convívio social.

- Promover a participação dos idosos em atividades lúdicas que valorizem suas experiências de vida, através de apresentações culturais, sociais e artísticas.
- Executar oficinas que contribuam na qualidade de vida dos idosos e estimulem a coordenação motora e a criatividade.
- Divulgar os trabalhos desenvolvidos em eventos na comunidade, na internet, afim de estimular novos comprometedores nessa causa.
- Realizar mutirões de saúde e higiene pessoal.
- Criar atividades que melhoram a qualidade de vida da terceira idade como por exemplo: medir glicemia, aferição de PA, fazer atividades físicas dentre outras.

PROPOSTA DE ACOMPANHAMENTO E GESTÃO DO PLANO

O projeto será realizada no Centro de Convivência da Terceira Idade de Luzilândia-PI, da rede municipal, situado na Avenida Porto Alegre. No centro são realizadas as atividades uma vez por semana aos sábados, tendo como frequentadores 120 idosos. No projeto será aumentado esses dias para 2 vezes por semana, com duração de, aproximadamente, 4 horas. Desse modo serão identificados os temas e as atividades de interesse e sugeridos pelos próprios idosos, para serem posteriormente trabalhados.

Inicialmente será realizada uma abordagem com os idosos para apresentação do projeto para que os mesmos saibam o que lhe será oferecido para sua melhor convivência e sua saúde. Chamando assim a atenção para que eles se envolvam e der sua opinião do que eles também desejam, em seguida por em pratica os objetivos. No Município de Luzilândia existe no momento, um grupo de pessoas na melhor idade em funcionamento. Esse possui diretoria própria e as atividades que rotineiramente se desenvolvem afim de uma boa qualidade de vida. Os encontros serão 2 vezes por semana, com duração de, aproximadamente, 4 horas. As atividades deverão ser planejadas e sistematizadas a partir dos valores socioculturais, ocupacionais e de necessidades manifestas dos idosos frequentadores e, também dos recursos humanos e materiais disponíveis no Centro de Convivência.

As categorias de atividades podem incluir:

- ✓ Artística ou cultural (folclore, teatro, oficinas, música, dança, modelagem, pintura, artesanato, etc.);
- ✓ Educativa: palestras, seminários ciclos de debates (saúde física e mental na velhice, AIDS, imunizações, consumo de drogas, alcoolismo, relação interacional, assistência

social, justiça, direitos humanos, religiosidade, lazer, cultura, ecologia) filmes e vídeos, cursos em diversos níveis, incluindo alfabetização;

- ✓ Sociabilidade: comemorações ou calendário festivo;
- ✓ Políticas públicas;
- ✓ ·Físicas: ginástica, caminhadas, alongamento, atividades esportivas etc.;

PÚBLICO-ALVO:

População acima de 60 anos

Atividades gratuitas.

COMO OBTER ACESSO:

- Idosos enviados por Instituições Públicas;
- Trazidos por outros idosos;
- Recomendação médica;
-

MONITORAMENTO DOS RESULTADOS

I. Categoria do Público-alvo

- ✓ Indicadores: frequência, participação, desempenho, integração do grupo, e etc.

II. Instrumento

- ✓ Fichas acompanhamento de desenvolvimento do grupo de atividades, reuniões mensais, relatórios e fichas específicas.

III. Análise dos resultados

- ✓ Números de idosos que iniciaram a ação, números de idosos que permaneceram na ação, melhoria da situação de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente projeto nos permite modificar a realidade dos idosos, em relação a convivência familiar e na sociedade.

Diante do exposto, podemos concluir que o referido projeto pode contribuindo para a transformação da realidade dos idosos em diversas frentes conforme citado anteriormente: na elevação de sua auto-estima, no reconhecimento de seu papel como cidadão, na reivindicação

de seus direitos, na adoção de uma postura mais autônoma, na percepção mais ampliada da comunidade onde vive.

Os resultados esperados são:

- Melhora na qualidade de vida dos idosos;
- Melhor conhecimento com relação a saúde dos idosos frequentastes;
- Aumento de frequentes no Centro de convivência;

Durante a intervenção podemos verificar a influência dos domínios naQV ao longo do processo de envelhecimento. É necessário também ampliar o foco de atenção aos idosos e desenvolver estratégias de planejamento, implementação e avaliação de programas de promoção de saúde do idoso, garantindo melhores condições de vida e saúde, de modo a propiciar um envelhecimento saudável, conseqüentemente, melhor QV.

O ser humano é um ser social que aprecia o lazer, o diálogo, o convívio e as relações com os demais que os rodeia. Neste sentido, o desenvolvimento do projeto possibilitara concluir que as pessoas idosas podem viver momentos de partilha, de troca de experiências, de convívio, de lazer, de inter-relação e que têm voz e poder de decisão quanto ao seu dia-a-dia e à ocupação do seu tempo livre

REFERÊNCIAS

<http://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/688>

<https://www.kickante.com.br/campanhas/felicidade-nao-envelhece-faca-um-idoso-feliz>

BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BRAGA, M. C. P. et al. Qualidade de Vida pelo Whoqol-bref: Estudo com idosos residentes em Juiz de Fora. **Rev. APS**.v. 15, n. 1, p. 93-100, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. **Redes Estaduais de Atenção à Saúde do Idoso: guia operacional e portarias relacionadas / Ministério da Saúde, Secretaria de Assistência à Saúde** – Brasília, 2013.

_____, Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, out. 2003.

_____, Ministério da Saúde. **Portaria Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006 Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSI**. Brasília, 19 out 2006. Disponível em:

<<http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-2528.htm> >. Acesso em: 03 nov. 2014.

CAMARANO, Amélia, Ana. **Os Novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60**. Organizado por - Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

CIRILO, A. C.; AFFONSO, B. D.; HORTA, H. H. L. A enfermagem na promoção do envelhecimento saudável: preparo do idoso e sua família. **Investigação**. v. 10, n. 1, p. 19-25, 2010.

Dumazedier, J. (1979). **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspetivas.

Esteves (1995): Esteves, A. J. (1995). **Jovens e idosos. Família, escola e trabalho**. Porto: Edições Afrontamento.

Fontaine, R. (1999). **Manual de psicologia do envelhecimento**. Lisboa: Climepsi Editores.

FREITAS, C. A. S. L. et al. Vivendo o envelhecer: vozes de um grupo de idosos. **Rev. Enf.UFPE**. v. 4, n. 1, p. 93-100, 2010.

GUERRA, I. C; CERQUEIRA, A. T. A. R. Risco de Hospitalizações repetidas em idosos usuários de um centro de saúde escola. **Cad Saúde Púb**.v. 23, n. 3, p. 585-592, 2007.

IBGE. Síntese de indicadores 2000. Rio de Janeiro: **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE**, 2000

O Conselho Municipal do Idoso – CMI, com sede e foro na cidade de Brusque, órgão superior de natureza e de deliberação colegiada, permanente, paritário deliberativo criado pela lei 3.470 de 16 de abril de 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. Envelhecimento ativo: um Projeto de Saúde Pública. 2º Encontro Mundial das Nações Unidas sobre Envelhecimento. **In: Anais do 2º Encontro Mundial das Nações Unidas sobre Envelhecimento**. Madri: OMS; 2002.

OLIVEIRA, R. C. S. **Terceira Idade: do repensar dos limites aos sonhos possíveis**. Campinas: Papyrus, 1999.

Osório, A. & Pinto, F. (2007). **As pessoas idosas – contexto social e intervenção educativa**. Lisboa: Instituto Piaget

MANUAL DE CUIDADORES DO IDOSO. 2004. Disponível em: <http://www.santos.sp.gov.br/saude/manual.pdf>. Acessado em: 21 de Março de 2009.

MORAGAS, R. M. **Gerontología social: envejecimiento y calidad de vida**. Barcelona: Herder, 1991.

PINHEIRO. G. M. L.; ALVAREZ. A. M.; PIRES. D. E. P. A configuração do trabalho da enfermeira na atenção ao idoso na Estratégia de Saúde da Família. **Ciênc. saúde col.** v. 17, n. 8, p. 2105-2115, 2012.

SANTOS, S. S. C. et al. **Promoção da saúde da pessoa idosa: compromisso da enfermagem gerontogeriatrica**. Acta Paulista de Enfermagem, v.21, n.4, p.649-653, jun. 2008.

SILVA, L. W. S. et al. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa-perspectiva de um Programa de Treinamento Físico.**Rev. Tem. Gerontol.** v. 14, n. 3, p. 145-166, 2003.

TAVARES, D. M. S., DIAS, F. A.; Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida dos idosos. **TextCont Enf.** v. 21, p. 112-20, 2012.

VEIGA, K. C. G.; MENEZES, T. M. de O.Produção do conhecimento em enfermagem: a (in) visibilidade da atenção à saúde do idoso. **Rev E Enf USP.**v. 42, n. 4, p. 761-768, 2008.

