



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

GLEYSON DE OLIVEIRA SOUZA

ISOLAMENTO DOS IDOSOS

SÃO PAULO  
2020

GLEYSON DE OLIVEIRA SOUZA

ISOLAMENTO DOS IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: MARIANA CRISTINA LOBATO DOS SANTOS

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

Meu Projeto de Território teve uma abordagem no tema de "Idoso que vivem sozinhos", a participação da grande maioria foi de mulheres entre 60 e 85 anos, que se dizem satisfeitas em morar sozinhas, elas dizem ter seus atrativos, como liberdade financeira, e ter a casa apenas pra si, relatam ser capazes de fazer suas atividades domésticas, e se dizem livres de ter que dar satisfação de seus horários e gastos financeiros. Já outros relatam dificuldades físicas para executar algumas tarefas, algumas se dizem morar com alguma filha e netos, revelam encarar a situação com naturalidade. Foram abordados autocuidados na higiene pessoal, foram alertados a possíveis armadilhas escorregadias que podem estar em tapetes, chinelos escorregadios, pois o principal acidente nos idosos é a queda dentro do seu domicílio, algumas dizem viver de forma semi-independente, pois vivem em algum cômodo dentro do mesmo terreno de algum familiar, o mais comum sempre é as filhas.

Nas rodas de conversa foram induzidas a fazer atividades físicas próprias para a idade e terapias ocupacionais, como a prática de pinturas, cultivo de plantas, alongamentos, hidroginásticas, dança, mas também foram orientados que a incapacidade física é bem mais fácil ser percebida e aceita que uma demência ou surdez, os idosos e seus familiares deverão ficar atentos aos sinais de que a saúde não está bem e poderá ser necessário a intervenção familiar em caso de acidentes ou quase acidentes, recuperação lenta, mesmo em doenças crônicas.

## **Palavra-chave**

Abandono de Idosos. Idoso.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

Este trabalho pretende expor os desafios enfrentados pelos idosos na sociedade, pois os grandes problemas que enfrentamos na nossa área são sociais e, em consultas, o grupo que se destaca pela vulnerabilidade no atendimento de consultas são idosos, muitos deles debilitados emocionalmente. Este projeto será levado à equipe, aos agentes comunitários da região, e aos idosos que fazem acompanhamento onde atuo, devido ao abandono familiar. Existem idosos que vão às consultas sozinhos e não são capazes de absorver toda as orientações médicas, alguns vivem sozinhos, e em visitas domiciliares podemos vivenciar a miséria solitária em que vivem, com condições de higiene precarizadas. A maioria mora com alguma filha ou neta, mas, com as mudanças nas estruturação familiar, o número de filhos vem sendo cada vez menor entre os casais, mulheres cada vez mais independentes, que não pretendem formar famílias, e a população está vivendo cada vez mais, tem-se um impacto ao longo prazo, com cada vez mais idosos solitários, vivendo com precariedade e sentindo-se abandonados pelo poder público, muitos idosos depressivos, sentindo-se esquecidos por alguns filhos.

Na terceira idade, o apoio familiar é de suma importância, vínculo afetivo quebrado por inúmeros fatores no passado por problemas familiares e conjugais entre os casais, geralmente na grande maioria os homens abandonam as casas, filhos e esposa, gerando uma quebra de afetividade e confiança, isso é creditado mais na frente com a falta de empatia de alguns de seus filhos. Encontramos homens idosos sem auto estima, vivendo de forma miserável, em habitações precárias a grande maioria destes tem com vícios como cigarro e alcoolismo, a higiene precarizada, levando a doenças de pele que seriam facilmente tratáveis, alguns bem emagrecidos, desnutridos, carentes em ter alguém pra conversar e ainda impacientes em agendar consultas e aguardar pela mesma, alguns com muita insistência comparecem, porém não aderem ao tratamento indicado.

A falta de respeito que os idosos enfrentam pela sociedade, dificuldades na utilização do transporte publico, instabilidade no equilibrio em determinados ambientes como pisos molhados, escadas e a falta de interação social são problemas recorrentes. A vulnerabilidade que presencio diariamente, uma característica do idoso homem, é o problema com o alcoolismo. Entre mulheres idosas em nosso território o maior problema é a depressão, sensação de "ninho vazio", porém ainda parecem viver bem melhor que os homens, pois elas mesmo preparam suas refeições, comparecem as consultas, fazem suas higienização pessoais de forma mais regular, e são bem mais organizadas.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

IBGE mostra envelhecimento da população no Brasil, pesquisa projeta para 2060 uma população com mais idosos do que jovens. Segundo o IBGE, a população brasileira está envelhecendo, o número de idosos cresce 18% em 5 anos, e ultrapassa 30 milhões em 2017, a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento nos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca de 30,2 em 2017, segundo a "PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICÍLIO CONTÍNUO", característica dos moradores e domicílio divulgada em 24/06/18 pelo IBGE. Não só no Brasil, mas no mundo, vem se observado a tendência do envelhecimento da população nos últimos anos. Ocorre devido o aumento da expectativa de vida, melhoria nas condições de saúde e a questão da taxa de fecundidade, pois o número médio de filhos por mulher vem caindo. Esse é um fenômeno mundial, não só no Brasil.

Entre 2012 e 2017, a quantidade de idosos cresceu em todas as federações sendo Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul, os estados com a maior proporção de idosos, ambas com 18,6 de população com 60 anos ou mais, o Amapá por sua vez, é o estado com a menor percentual população idosa, com apenas 7,2%. De 2005 a 2015, o número de pessoas que moram sozinhas aumentou no país, 10,4% para 14,6%, especialmente a partir dos 50 anos, segundo a síntese de indicadores sociais, que o "Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)". As mulheres são a maioria entre os idosos em 50,3% entre pessoas que vivem em arranjos unipessoais, os homens 49,7%. No total o número médio dos moradores com mais de 60 anos vivendo só são de 16,7%. Com a estabilidade financeira dos idosos e a facilidade no acesso a comunicação estes se mostram mais confiantes em viver soitários.

Segundo a OMS, as quedas resultam em 40% as causas de mortes nos idosos, o alto índice de queda, geram impactos, psicológicos, sociais e econômicos, em média 70% dos que já sofreram quedas possui risco mais elevado de cair no subsequente. A frequência nas quedas é um dos fatores que aumentam de acordo com a idade, cada ano aproximadamente cerca de 28% a 35% das pessoas com mais de 65 anos sofrem quedas, esse número aumenta de 32% a 42% com idoso acima de 70 anos. As quedas podem significar perdas na mobilidade do idoso, tanto motora quanto psicológica, o idoso tem medo de cair novamente comprometendo a sua independência, além disso, as consequências mais graves 40% das mortes nos idosos tem haver com as quedas, de acordo com a OMS 20% morrem após 1 anos depois de uma queda ter fratura de quadril.

## AÇÕES

Em reunião com a equipe da UBS onde atuo em Carapicuíba, Natércio Silva Arruda, elaborou-se um plano de ação. Para essa ação a equipe é composta por médico clínico geral (o autor), duas enfermeiras e 2 duas técnicas de enfermagem.

Será organizado um dia para reunião com os idosos. A equipe de enfermagem está informando e convidando nossos pacientes acima de 60 anos, todos moradores próximo da UBS, são em torno de quinze que confirmaram a presença. A atividade deve acontecer no dia na semana em que o programa Mais Médicos oferece a pausa nas consultas para o estudo: terça feira dia 29/01. O local selecionado foi a própria UBS, onde temos uma sala que foi cedida pela nossa coordenadora para fazer este evento para os idosos, nará na parte da tarde, das 3:00hs as 5:00hs. O objetivo dessa ação é socializar os idosos entre eles, para que troquem idéias e conhecimentos.

Nossa reunião faremos brincadeiras e atividades que lembram sua época de juventude:

- ♦ Músicas da época: passaremos os balões, ao parar a música, quem estiver com o balão irá estourar, e escolher um membro do grupo para fazer as perguntas elaboradas pela equipe, perguntas saudáveis, curiosas e divertidas. Exemplo: Quando e como você ganhou seu primeiro salário e com o que gastou? São perguntas que estimulam memória e boas lembranças.
- ♦ Jogo: um participante deverá pegar um papel, do qual está escrito uma palavra, e o mesmo deverá cantar uma música que contenha aquela palavra.
- ♦ Contos: um participante deverá contar a história e o próximo deverá dar continuidade de acordo com a sua imaginação.
- ♦ Premiações: faremos distribuição de prêmios de pequeno valor, tipo, óculos de sol, chapéus, guarda chuva, chaveiros entre outros utensílios mais utilizados pelos idosos.
- ♦ Lanche: final da reunião faremos um lanche com alimentos saudáveis, com sucos e sanduiches naturais e sobremesas.

O nosso objetivo será socializar o idoso, levar um dia alegre. Coletaremos os dados dos familiares mais próximos, para fins de conectar seus familiares caso necessite. Instruiremos os idosos a prevenir quedas, evitando tapetes escorregadios em sua casa, além de orinetações voltadas ao envelhecer de forma ativa, praticando seus conhecimentos culturais e artísticos, o estímulo a trabalhos manuais como pintura, bordado, insentivaremos atividade física como hidroginástica, ioga, mostrando que o idoso tem seu valor, seus direitos a ter saúde e ser atendido onde atuamos, caso necessite.

Um dia pode modificar uma vida, esperamos que os idosos saiam dali com novos amigos, que se convidem um ao outro para ir ao cinema, a eventos culturais e até mesmo tomar um chá das 5hs em suas casas.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

### Resultados Alcançados

A minha proposta no meu Projeto de Território elaborado em quatro reuniões de roda de conversa, voltado em especial para os idosos frequentadores da UBS Natércio Silva Arruda, onde atuo em Carapicuíba. Considero "Resultados Alcançados", devido a participação ativa de cada um, o objetivo principal foi orientar os idosos a manter sua independência, fortalecendo os seus conhecimentos na promoção e prevenção da sua saúde. Os participantes do meu Projeto de Território, tem entre 65 e 75 anos, em média participaram por cada reunião doze a quinze participantes, a grande maioria do sexo feminino, e todas eles dizem morar com algum familiar, do qual a maioria relatam um bom convívio, já outros dizem ter problemas com o convívio de algum filho ou neto, porém procuram apaziguar na medida do possível, alguns relataram ser a principal fonte da renda familiar da casa.

Durante a roda de conversa, os idosos relataram o seus medos, e um dos principais é de ficar incapacitados a realizar suas tarefas diárias, como higiene pessoal, preparo dos alimentos e até mesmo alimentarse de maneira independente. Nas reuniões o que mais se destacou, foi a carência dos idosos em reunir-se com pessoas com idades da mesma faixa etária, se mostraram alegres com as brincadeiras, contavam detalhadamente fatos ocorridos no decorrer de suas vidas, alguns pouco introvertido porém participativo. Foram vigorosamente orientados a seguir seus exames de rotina de maneira periódica, a praticar atividades físicas respeitando suas limitações e de maneira segura, como caminhar com sapatos fechados e confortável, roupas leves, insentivamos o abandono dos maus hábitos, receberam orientações do calendário das vacinas ofertadas para eles da qual inclui: Hepatite B, febre amarela, DT (difteria e tétano), influenza e pneumocócico 23.

O tema em que mais fortificamos, foi o da inserção social, pois a saúde psicológica pode interferir no equilíbrio físico e mental, foram orientados a procurar aulas de dança, trabalhos manuais, manter os amigos e ter na medida do possível uma rotina participativa na família, foram orientados a respeitos da sua inclusão social como consumidor, ter preferência em cadeiras de transporte público, vagas de estacionamento público, preferência em filas de supermercados, lojas e bancos. Deixamos o nosso reconhecimento e agradecemos pela contribuição que eles deram na construção do Brasil, por tanto é o dever da sociedade, da família, e do setor público olhar para os idosos com respeito e consideração.

## REFERÊNCIAS

TOLDRÁ, Rosé Colom et al. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, [s.l.], v. 38, n. 2, p.159-168, 30 jun. 2014. Centro Universitário Sao Camilo - Sao Paulo.

<http://dx.doi.org/10.15343/0104-7809.20143802159168>.

TAVARES, Renata Evangelista et al. Healthy aging from the perspective of the elderly: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 20, n. 6, p.878-889, dez. 2017. FapUNIFESP (SciELO).

<http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>.

NEGRINI, Etienne Larissa Duim et al. Elderly persons who live alone in Brazil and their lifestyle. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 21, n. 5, p.523-531, out. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562018021.180101>.