



## 9º Seminário de Extensão

### PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E AS DOENÇAS ASSOCIADAS

#### Autor(es)

MÁRCIA PATRÍCIA REIS RIBEIRO

#### Orientador(es)

Miriam Coelho de Souza

#### Apoio Financeiro

FAE

#### 1. Introdução

A política de extensão na Unimep visa aproximar o saber popular ao saber técnico desenvolvido na universidade, procurando promover a troca entre os alunos e a comunidade. A extensão se faz de forma articulada entre o ensino e a pesquisa, propiciando o crescimento de ambas as partes. É fundamental conhecer a realidade dos educandos, para que a educação se baseie nessa subjetividade propiciando a transformação de significados e construção de conhecimentos com essencial apoio ao diálogo, a fim de tornar o educando atuante num processo contínuo (STOTZ, 2005). É preciso respeitar os saberes trazidos pelos educandos, pois esses fazem parte de suas representações sociais, ou seja, saberes socialmente construídos na vivência comunitária. Através da problematização e da dialética os educadores populares devem, juntamente com os alunos, questionar essas representações sociais, e permitir que estes sejam mais curiosos, estimulando a sua criatividade. É importante que observem a sua realidade, não com um olhar determinista e fatalista, mas com uma possibilidade de mudança. Deve existir a convicção de que mudar é difícil, mas é possível. Quando o educando constata a sua realidade ele não o faz para se adaptar a ela, mas sim com a intenção de mudá-la. A mudança implica decisão, intervenção, persistência, dinamismo e continuidade (FREIRE, 1996). Sensíveis alterações na estrutura etária da população brasileira vêm ocorrendo nas últimas décadas. Há um aumento da população acima de 60 anos e um número menor de nascimentos, possivelmente devido à inserção crescente da mulher no mercado de trabalho e a maior disponibilidade dos métodos contraceptivos que conduziram ao declínio acentuado e sistemático da fecundidade (Zimmerman, 2000). Segundo o censo de 2000 do IBGE a população de idosos representava um contingente de quase 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade. Um exemplo de como a população está envelhecendo em comparação a 1980, na época existiam cerca de 16 idosos para cada 100 crianças; em 2000, essa relação praticamente dobrou, passando de quase 30 idosos por 100 crianças (IBGE, 2000). O envelhecimento demográfico traz várias conseqüências sociais, médicas e econômicas

como, a convivência de três ou quatro gerações, cada uma com as suas particularidades, e o crescimento na demanda por serviços de saúde e conseqüentemente, com aumento das despesas relacionadas (Zimerman, 2000). Um conceito associado à saúde na velhice é o de longevidade que considera também a qualidade além da saúde e bem estar (MORAGAS, 1997). Assim a capacitação de pessoas para o cuidado dessa fase da vida faz-se necessário, e um novo profissional se posiciona frente a essa demanda, o cuidador de idosos, um profissional importante e bastante útil com grande potencial de mercado.

## **2. Objetivos**

---

Promover a Extensão Universitária no contexto da capacitação popular na formação de pessoas para o cuidar de idosos numa abordagem inter e multidisciplinar do cuidador de idosos, e avaliar os gerais aspectos do envelhecimento humano nessa formação técnica.

## **3. Desenvolvimento**

---

A metodologia que esse projeto se baseou foi a de educação popular problematizadora. O curso de capacitação de idosos teve a duração de 20 aulas que foram ministradas durante quatro semanas, de segunda a quinta-feira das 19h00 às 21h00. As aulas foram ministradas por professores da UNIMEP e por outros profissionais de diferentes áreas da cidade de Piracicaba. O projeto contou com os seguintes parceiros: Nutricentro, a comunidade UNIMEP através de vários professores, de médico, fisioterapeuta e fonoaudióloga. A divulgação do curso foi realizada através da Rádio Educadora e do Jornal de Piracicaba, e por cartazes com convite aos interessados a se inscreverem no curso, distribuídos em locais de atendimento aos idosos, como asilos, Unidades Básicas de Saúde, etc.

## **4. Resultados**

---

O curso iniciou com a apresentação de todos os alunos enfocando a relação desse novo técnico no cuidado com o idoso. As experiências prévias trazidas pelos alunos foram muito importantes, pois auxiliaram na avaliação do grau de conhecimento dos alunos e como o curso poderia ajudá-los a aprofundar esse conhecimento. Posteriormente foram elaboradas várias dinâmicas para desenvolver sensibilidade a idade senil. Por exemplo, foi solicitado a um aluno amarrar um peso no braço e na perna com o intuito de dificultar a locomoção. Uma forma de associação ao idoso inabilitado para caminhar e pegar objetos. Outro exemplo solicitou a outro aluno para colocar óculos escuros riscados e embaçados, para a diminuição da visão, associando-se a diminuição de visão nos idosos; em outra atividade foi solicitada a um aluno sentar-se a uma cadeira de rodas e andar para sentir as limitações de quem não consegue se deslocar com as próprias pernas. Após a realização das dinâmicas os alunos relataram as sensações vivenciadas, abordando que medo, insegurança, desespero, perda de equilíbrio, invalidez e perda da auto-estima, foram sentimentos e sensações fortes experimentadas durante o exercício. O processo de envelhecer decorre ao longo da vida e limita algumas funções do indivíduo como a locomoção, visão, audição entre outras, e os cuidadores precisam respeitar e compreender essas dificuldades para auxiliá-los. O curso enfocou temas relacionados ao processo de envelhecer e as doenças associadas a esse processo. Foram debatidos o ser idoso no nosso contexto social e quais os prognósticos para o seu futuro; as questões do trabalho nessa idade e os valores que a sociedade vem perdendo como o respeito e valorização dos idosos. A saúde e doença na terceira idade foi outro aspecto trabalhado: hipertensão, diabetes, problemas visuais e auditivos, incontinência urinária, osteoporose, problemas neurológicos, diminuição no metabolismo entre outras. Nessa abordagem foi enfatizada a questão dos idosos com doenças neurológicas que os tornam mais dependentes. Os cuidadores devem valorizar a autonomia dos idosos, permitindo que eles sejam independentes dentro das suas limitações. A paciência, o falar devagar e observar as necessidades dos idosos é o caminho para um bom cuidador que deve estimular o idoso a fazer atividades que exercitem seu potencial de atenção como palavras cruzadas, praticar xadrez, fazer tricô, bordar, ler, entre outras atividades físicas como andar, passear, nadar, dançar, etc. As oficinas de enfermagem enfocaram como cuidar dos acamados, com especial atenção à higiene pessoal, a aferição correta da pressão arterial, os primeiros

socorros, atenção aos sinais clínicos, etc. Na aula sobre o estatuto do idoso iniciou uma breve reflexão sobre algumas culturas como a indígena, japonesa, africana, hindu e o papel dos idosos. Nessas culturas os idosos são considerados líderes, fonte de conhecimento e sabedoria, equilíbrio e experiência. Entretanto em nossa cultura os idosos, em função do capitalismo produtivo, perderam essa relação e hoje estão marginalizados, desvalorizados e esquecidos. Durante a aula foram lidos e discutidos importantes artigos do estatuto que protegem os idosos de casos de violência, de partilha de herança fraudulentas, desrespeito a sua dignidade entre outros. O cuidador deve ter conhecimento desse instrumento legal para auxiliar nos direitos de proteção aos idosos bem como delinear suas ações de atuação no cuidar. Na abordagem da fisioterapia do idoso, o tratamento fisioterápico prescrito pelo médico, deve impedir que uma dor aguda se torne crônica, e a estimulação para a mobilização com prática de atividade física que prevenirá complicações musculoesqueléticas. Em casos de acamados, faz-se necessário o estímulo de exercícios respiratórios e de relaxamento, com técnicas de reeducação postural entre outras, que contribuirá para a melhora da função cardiovascular, a amplitude articular, proporcionando bem-estar. No tocante a medicação a aula com a docente de Farmácia abordou a ingestão dos medicamentos, suas vias e atenções básicas. Enfocou os cuidados com o paciente e o remédio: o paciente certo, a dose certa, no horário certo, na via certa e com o medicamento certo, enfatizando o fracionamento de comprimidos, combinação de fármacos, seus efeitos colaterais e como se ler a bula de remédios. No aspecto psicológico do envelhecer, a relação da família e a morte foram temas debatidos. O idoso segregado do convívio familiar desenvolve tristeza e depressão que pode levá-lo a morte rápida. O cuidador precisa ter sensibilidade para lidar com a família sendo interlocutor das necessidades do idoso. Na abordagem nutricional do envelhecimento foi explicado que com o aumento da idade, mudanças importantes ocorrem nas características físicas e funcionais orgânicas do indivíduo que favorecem a má alimentação na terceira idade, e que a atenção na alimentação e nutrição deve garantir um balanceamento dietético que supra as necessidades nessa fase da vida. Em alguns casos a alimentação por sonda é usada e foi explicado como deve ser utilizada, os seus cuidados higiênicos, os tipos de dietas que existem no mercado e a necessidade de se cumprir o direito do paciente idoso a uma dieta de sonda gratuita e fornecida pelo governo quando os pacientes são carentes. A deglutição bem como a audição foram temas desenvolvidos pela convidada fonoaudióloga que abordou os problemas enfrentados ao se envelhecer. A palestrante enfatizou a importância do cuidador estimular o idoso a falar, deve aprender a escutá-lo e falar devagar e baixo, sem gritar, promovendo e estimulando as vias orais e auditivas. No tocante ao lazer para o idoso foi abordado que o idoso esquece de sua doença quando envolvido em atividades que lhe dão prazer e satisfação aumentando a sua auto-estima. Os cuidadores devem ser os promotores de lazer estimulando os idosos a realizarem atividades de recreação e de socialização. Nesse contexto, o cuidador de idosos tem ações de assistência social em seu trabalho e deve conquistar a confiança do idoso numa relação harmoniosa e benéfica, sendo interlocutor de suas necessidades que promovam saúde, bem estar, lazer e qualidade de vida.

## 5. Considerações Finais

O curso de cuidador de idosos teve importante repercussão na comunidade de Piracicaba por se tratar de uma profissão iniciante, mas que a sociedade já toma consciência e começa a demandar de suas atividades. Com o número de idosos aumentando entre nós, as previsões de idosos no Brasil para 2025 é de que, seremos o quinto país com maior população de idosos no mundo, e o país precisa se preparar para estas mudanças sociais, econômicas e culturais. Uma iniciativa importante é promover a elaboração de cursos de cuidadores de idosos para atender essa demanda.

## Referências Bibliográficas

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

IBGE. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios**, 2002. Disponível em: <  
<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>>

Acesso em: 20/agosto/2007

MORAGAS, R.M. **Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida.** [tradução Nara C. Rodrigues]. São Paulo: Paulinas, 1997.

STOTZ, E. N. **A educação popular nos movimentos sociais da saúde: uma análise de experiências nas décadas de 1970 e 1980.** Revista Trabalho, educação e saúde, v.3, n.1, p.9-30, 2005.

ZIMERMAN, G.I. **Velhice – aspetos biopsicossociais.** Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.