

Promoção da saúde, qualidade de vida e envelhecimento - A experiência do projeto "Em Comum-Idade: uma proposta de ações integradas para a promoção da saúde de idosos das comunidades de Viçosa-MG"

Luciene Fátima Fernandes Almeida¹, Ivani Soleira Gomes², Sara Maria Lopes Salgado³, Edilaine Lopes de Freitas⁴, Roberto Wakim da Silva Almeida⁵, Wederson Candido Oliveira⁶, Andréia Queiroz Ribeiro⁷

Resumo: *Com o aumento da população idosa, torna-se necessário o desenvolvimento de ações que gerem autonomia e empoderamento como forma de possibilitar a promoção da saúde e da qualidade de vida, estimulando o envelhecimento saudável. O presente trabalho buscou descrever as ações realizadas no projeto de extensão interface com pesquisa "Em Comum-Idade: uma proposta de ações integradas para a promoção da saúde de idosos das comunidades da cidade de Viçosa-MG" e discuti-las como instrumentos de promoção da saúde e da qualidade de vida entre idosos de comunidades da cidade de Viçosa, MG. O projeto desenvolveu-se durante o período de março de 2012 a agosto de 2014 nas comunidades de Nova Viçosa e São José do Triunfo, por meio de oficinas de atividade física e de lazer, oficinas de educação alimentar e nutricional e rodas de conversa. As atividades foram executadas semanalmente por estudantes dos cursos de Educação Física e de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa. Na roda de conversa sobre as mudanças ocorridas com as ações do projeto, foram obtidos relatos dos idosos indicando melhoria no desempenho durante a realização de atividades da vida diária, aumento do vínculo afetivo e visão do projeto como meio de socialização. As rodas de conversa propiciaram um espaço de discussão e de troca de conhecimento importante para a promoção da alimentação saudável. Em geral, os resultados indicaram que o projeto possibilitou autonomia e*

¹ Graduanda em Nutrição da Universidade Federal de Viçosa.

² Técnica Administrativa da Universidade Federal de Viçosa.

³ Bacharela em Educação Física e Mestre em Economia Doméstica.

⁴ Nutricionista.

⁵ Graduando em Educação Física na Universidade Federal de Viçosa.

⁶ Licenciado em Educação Física.

⁷ Professora Adjunta do Departamento de Nutrição e Saúde/DNS da Universidade Federal de Viçosa.

empoderamento, evidenciando a contribuição das ações para a promoção da saúde e a qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: *Comunidade, extensão universitária, idosos, promoção da saúde.*

Área Temática: *Saúde e educação.*

Health promotion, quality of life and aging: the experience of the project "Em Comum-Idade: a proposal for integrated actions of health promotion for the elderly of communities in Viçosa-MG"

Abstract: *The increasing elderly population requires actions that create autonomy and empowerment for providing health and quality of life and encouraging healthy aging. This study aimed to describe the actions performed in the research-extension interface project "Em Comum-Idade: a proposal for integrated actions of health promotion for the elderly of communities in Viçosa-MG" and discuss them as tools to promote health and quality of life among the elderly of communities in Viçosa, MG. The project was developed during the period from March 2012 to August 2014, in the communities of Nova Viçosa and São José do Triunfo, through workshops of physical activities and recreation, food and nutrition education and rounds of conversation. The activities were performed weekly by students of Physical Education and Nutrition courses of the Universidade Federal de Viçosa. During the round of conversation on the changes brought about by the actions of the project, the participants reported improvement in the performance of daily activities, as well as increased emotional bond and consideration of the project as a means of socialization. The rounds of conversation have been a place for discussion and exchange of important knowledge for the promotion of healthy eating. In general, the results indicated that the project had helped to create autonomy and empowerment as a way to provide health and quality of life for the elderly.*

Keywords: *Community, elderly, health promotion, university extension.*

Promoción de la salud, calidad de vida y del envejecimiento: La experiencia del proyecto "En Comum-Idade: una propuesta de acciones integradas para la promoción de la salud de los adultos mayores en comunidades de Viçosa-MG, Brasil"

Resumen: *Con el aumento de la población de adultos mayores, es necesario desarrollar acciones que generen el empoderamiento y la autonomía como método para posibilitar la promoción de la salud y calidad de vida, fomentando*

un envejecimiento saludable. El presente trabajo tuvo como objetivo describir las acciones realizadas en el proyecto de extensión en interfaz con la investigación "En Comum-Idade: una propuesta de acciones integradas para la promoción de la salud de los adultos mayores en comunidades de la ciudad de Viçosa-MG", y hablar de ellos como herramientas para promover la salud y la calidad de vida de los mismos. El proyecto se desarrolló durante el período comprendido entre marzo del 2012 y agosto del 2014 en comunidades suburbanas de Nova Viçosa y São José do Triunfo, mediante programas de actividad física y recreación, seminarios de educación alimentar y nutricional y ruedas de conversación. Las actividades fueron realizadas semanalmente por estudiantes de los cursos de educación física y nutrición de la Universidade Federal de Viçosa. El grupo de conversación permitió debatir sobre los cambios provocados por las acciones del proyecto. Los informes realizados por los adultos mayores indicaron una mejoría del rendimiento en las actividades de la vida diaria y un aumento en el vínculo emocional entre ellos. Además, ellos vieron el proyecto como un medio de socialización. Las ruedas de conversación fueron un espacio de discusión e intercambio de conocimiento importante para la promoción de una alimentación saludable. En general, los resultados indicaron que el proyecto permitió la generación de la autonomía y el empoderamiento, siendo evidenciado por la contribución de las acciones para promover la salud y la calidad de vida de los adultos mayores.

Palabras clave: *Adulto mayor, comunidad, extensión universitaria, promoción de la salud.*

Introdução

No Brasil, o ritmo de crescimento da população idosa tem sido sistemático e consistente. Além disso, a expectativa de vida da população tem-se mostrado cada vez mais elevada. Segundo o Censo Demográfico realizado no ano de 2010, o País contava com uma população de cerca de 20.590.599 pessoas com 60 anos ou mais de idade, representando 10,79% da população brasileira. Com uma taxa de fecundidade abaixo do nível de reposição populacional, combinada ainda com outros fatores, tais como os avanços da tecnologia, especialmente na área da saúde, atualmente o grupo de idosos ocupa um espaço significativo na sociedade brasileira (IBGE, 2010).

A cidade de Viçosa, localizada na região da Zona da Mata no Estado de Minas Gerais, possui características semelhantes ao perfil nacional da população idosa. Conforme dados do Censo Demográfico, realizado no ano de 2010, esse município possuía uma população de 8.068 pessoas com 60 anos ou mais de idade, perfazendo 11% dos 72.220 habitantes

(IBGE, 2010). Diferentes pesquisas com essa população idosa de Viçosa evidenciam cenários preocupantes no tocante à elevada prevalência de doenças crônicas, além de seu inadequado controle, presença de dislipidemias, excesso de peso, inatividade física, baixa qualidade da alimentação, utilização de múltiplos medicamentos (muitos dos quais de forma inadequada), dentre outros indicadores (FRANCESCHINI et al., 2010; NASCIMENTO et al, 2011). Sabe-se, ainda, que esses indicadores tendem a ser piores nos subgrupos com condições socioeconômicas desfavoráveis. Essa situação de vulnerabilidade social e sanitária delinea um conjunto de desafios para pesquisadores, extensionistas, gestores, profissionais de saúde e outros atores da sociedade no intuito de modificá-la, tornando imprescindível o desenvolvimento de ações que visem à melhoria da qualidade de vida dos idosos e à promoção da saúde na terceira idade.

A qualidade de vida é um conceito multidimensional, no entanto há uma certa unanimidade em utilizar a definição proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a qual conceitua qualidade de vida como

[...] a percepção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida, considerando o contexto de sua cultura e de acordo com os sistemas de valores da sociedade em que vive, bem como em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. (WHO, 1998, p. 1570).

Pensar em qualidade de vida do idoso é relevante para que ele tenha um processo de envelhecimento saudável, proporcionando baixo risco de doenças e de incapacidades, bom funcionamento mental e físico bem como o envolvimento ativo com a vida (ROWE & KAHN, 1998 apud CUPERTINO et al, 2007).

Como forma de estimular o envelhecimento saudável, ações de promoção da saúde devem ser desenvolvidas junto a essa população específica. Segundo a Carta de Ottawa (1986), promoção da saúde é “processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo”. O documento produzido em Ottawa apresenta a construção de políticas públicas saudáveis, a criação de ambientes favoráveis à saúde, o reforço da ação comunitária, o desenvolvimento de habilidades pessoais e a orientação dos serviços de saúde como eixos de ação necessários para trabalhar a promoção da saúde. Destacam-se o reforço da ação comunitária e o desenvolvimento de habilidades pessoais estratégias determinantes para o alcance do empoderamento do idoso.

Nesse contexto, a busca de ações que contribuam para a educação em saúde, para esse empoderamento e para o aumento de sua participação social com vistas a buscar recursos para a promoção de sua saúde são de extrema importância para o processo de envelhecimento saudável e para a qualidade de vida.

Pensando nisso, o presente trabalho tem como objetivo descrever as ações realizadas no projeto de extensão interface com pesquisa "Em Comum-Idade: uma proposta de ações integradas para a promoção da saúde de idosos das comunidades da cidade de Viçosa-MG" e discutilas como instrumentos de promoção da saúde e da qualidade de vida entre idosos de comunidades da cidade de Viçosa, MG.

Metodologia

O projeto de extensão interface com pesquisa "Em Comum-Idade: uma proposta de ações integradas para a promoção da saúde de idosos das comunidades da cidade de Viçosa-MG" foi vinculado ao Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa, no período de março de 2012 a agosto de 2014. Os integrantes atuaram nas comunidades periféricas de São José do Triunfo e de Nova Viçosa entre agosto de 2012 e fevereiro de 2014, sendo este projeto financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais - FAPEMIG (Processo APQ 02629-11).

No bairro de Nova Viçosa, cerca de 30 idosos com idade média de 66 anos de idade participaram das atividades do projeto. No Distrito de São José do Triunfo, houve a participação de aproximadamente 20 idosos com média de idade de 67 anos. As ações do projeto ocorreram três vezes por semana em cada uma das localidades, com duração de cerca de duas horas. Em Nova Viçosa, as atividades foram realizadas às segundas, quartas e sextas-feiras, na praça principal do bairro ou no salão da Associação Assistencial e Promocional da Pastoral da Oração de Viçosa - APOV. No Distrito de São José do Triunfo, as atividades foram realizadas no salão da Sociedade São Vicente de Paulo.

As ações desenvolvidas no projeto eram integradas, ou seja, realizadas de forma interdisciplinar e multiprofissional, sendo elas as seguintes:

Oficinas de lazer e atividade física: Essas oficinas aconteceram duas vezes por semana em cada uma das comunidades. Por meio da coordenação de estudantes do curso de Educação Física, foram realizadas diversas atividades com o intuito de promover o convívio social entre os idosos, bem como promover o lazer, o lúdico e o bem-

estar. Foram propostas atividades adaptadas às condições fisiológicas desse grupo específico, tais como jogos que estimulavam o processo de memorização e de raciocínio, atividades que trabalhavam o equilíbrio e a coordenação motora, além de atividades que não demandavam muita velocidade ou força, como, por exemplo, futebol sem corrida ou ginástica com uso de alteres de baixo peso.

Oficinas de educação alimentar e nutricional: Essas oficinas foram desenvolvidas às sextas-feiras, com duração de aproximadamente 40 minutos. Nelas, procurou-se abordar temas baseados no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2005), como forma de estimular a alimentação saudável por meio de informações referentes aos grupos alimentares e suas porções recomendadas. Os estudantes do curso de Nutrição, juntamente aos idosos nas rodas de conversa, foram responsáveis por propor os temas a serem discutidos.

Rodas de conversa: Ao início de cada oficina de educação alimentar e nutricional, procurou-se realizar rodas de conversa com o objetivo de compreender o ponto de vista dos participantes sobre o tema a ser abordado, bem como objetivou a construção coletiva (idosos e extensionistas) da percepção sobre a alimentação saudável dentro do contexto cultural de cada bairro. Essas rodas tiveram duração de cerca de 15 minutos, nelas os estudantes do curso de Nutrição mediarão a conversa para que todos os idosos pudessem se expressar. As rodas de conversa também foram utilizadas para discutir outros temas relacionados à realidade dos idosos.

Resultados e discussão

A participação dos idosos nas ações de lazer e atividade física desenvolvidas pelo projeto foram avaliadas de forma positiva, uma vez que frequência média de participação dos idosos de Nova Viçosa e São José do Triunfo aumentou ao longo do tempo de vigência das ações extensionistas. No primeiro semestre, a frequência foi de aproximadamente 36%; no segundo semestre, esse valor foi de 49% e nos últimos sete meses de atuação do projeto, a frequência foi de aproximadamente 57%. Considerou-se essa participação como um valor significativo, uma vez que os idosos tinham compromissos que os impediam de frequentar integralmente todas as atividades, como por exemplo: o cuidado dos netos para que os filhos pudessem trabalhar, as consultas médicas e o período de colheita do café, da qual muitos dos idosos participaram como forma de complementar a renda.

Por se tratarem de idosos com baixa escolaridade e em geral, com baixo nível socioeconômico (dados não apresentados), a maioria ainda

mantinha responsabilidades perante a família, de forma que muitos faltavam às atividades em razão das obrigações domiciliares como, por exemplo, necessidade de realizar trabalhos domésticos, fazer compras e cuidar dos netos ou familiares doentes. Além disso, em algumas ocasiões, muitos idosos encontravam-se em condições de saúde debilitantes em virtude de complicações de doenças osteomusculares, hipertensão arterial ou diabetes e, assim, ausentavam-se das atividades. Sendo assim, os valores de frequência apresentados não são vistos como uma avaliação negativa, por parte dos idosos, das atividades do projeto, mas sim como um perfil de limitações/restrições característico dos idosos das comunidades onde o projeto atuou.

Nas rodas de conversa realizadas para avaliar as ações das oficinas de atividade física e lazer, obtiveram-se relatos importantes indicando melhorias no desempenho de atividades da vida diária (AVD), como por exemplo, "eu num virava o braço assim pra trás, agora já viro o braço pra trás, meu joelho num curvava assim, né (mostra o movimento do joelho! Na hora deu tomá banho qui maior dificuldade. Agora não... agora já ta tudo ok." Estudo realizado por Silveira et al.(2011) comprova que a atividade física limita as perdas naturais do envelhecimento e contribui para a manutenção da funcionalidade, colaborando para que o idoso tenha independência e autonomia, além de prevenir quedas e fraturas.

Além desses relatos, surgiram falas indicando a socialização como um benefício trazido pelas atividades: "Aqui é bom porque conhece mais gente, todo mundo, tem mais amizade com mais gente". O processo de socialização e o vínculo afetivo entre os idosos podem ser vistos como uma forma de apoio social, entendido como aspectos das relações sociais que são capazes de trazer efeitos benéficos à saúde física e mental, uma vez que nessas relações são vivenciados sentimentos recíprocos de afeto, de cuidado e de solidariedade.

Nesse sentido, a existência de grupos - pluralidade de indivíduos que se consideram mutuamente e que estão conscientes de que têm algo significativamente importante em comum - pode se constituir um meio pelo qual os idosos possam se relacionar socialmente como forma de adquirir companhia, apoio emocional e partilha de informações pessoais e sociais. Sendo que esses pontos favorecem a diminuição do sentimento de solidão, de perdas de função e papel na sociedade, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na terceira idade (TEIXEIRA, 2002).

Outro ponto importante em relação à atividade física, é que os estudantes buscaram estimular os idosos a praticarem em casa os exercícios sugeridos durante as oficinas de atividade física e de lazer.

Uma vez que, realizar exercícios em ambiente que não seja o das oficinas possibilita que os idosos sintam-se capazes de executar tais atividades, sem a necessidade do auxílio de um monitor. Estimulando assim, a autonomia dos participantes para que continuem a praticar atividade física, mesmo na ausência de um projeto de extensão, como o relatado em questão. Nesse contexto, o projeto dialoga com A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (BRASIL, 2006), na medida em que a autonomia é pressuposto para a promoção da saúde.

Nas rodas de conversa, diversos temas foram abordados com o intuito de estimular a discussão sobre determinando assunto, conhecer a opinião dos idosos sobre os temas tratados ou mesmo promover o compartilhamento de informações entre os participantes. Alguns dos temas abordados foram “presença de lixo nas ruas do bairro”; “condições do transporte público do bairro”; “horários de realização de refeições”; “conhecimento dos idosos sobre diabetes”; “conhecimento dos idosos sobre pressão alta” e “mudanças trazidas com a participação no projeto”. As rodas têm sido utilizadas amplamente nas oficinas de educação alimentar e nutricional e têm se mostrado eficazes para que os idosos compartilhem suas experiências, dúvidas e dificuldades com a alimentação.

O uso das rodas de conversa como atividade pedagógica permite a horizontalização da participação entre os membros como também proporciona o aprendizado do diálogo (SILVA, 2009). Uma vez que esse método busca valorizar todo tipo de conhecimento, as rodas são fundamentais para o estabelecimento de um processo dialógico em que as pessoas tornam-se sujeitos na ação do aprendizado. Contribuindo assim, para o processo de autonomia do falar e do agir, bem como para o empoderamento dos participantes, possibilitando que eles sintam-se na capacidade de serem atores na promoção de sua própria saúde. Dessa forma, as ações do projeto de extensão vão ao encontro, principalmente, dos eixos de reforço da ação comunitária e de desenvolvimento de habilidades pessoais presentes na Carta de Ottawa (1986).

Considerações finais

Trabalhar de forma a estimular o empoderamento e a autonomia dos idosos, permitindo que os mesmos compreendam a importância de serem sujeitos na busca de sua qualidade de vida e da promoção da saúde é de grande importância no contexto atual. Especialmente, quando considerado o aumento gradativo da população idosa no país e a insuficiência de políticas públicas de cuidados ao idoso. Além disso,

é um processo que demanda longo prazo na obtenção de resultados. Ainda assim, percebeu-se um avanço considerável nesse campo, uma vez que o surgimento de vozes ativas de alguns idosos e a presença de opinião crítica deles diante das atividades propostas mostraram-se como resultados importantes para a promoção da saúde.

A criação de espaços para a construção do empoderamento é um importante meio na promoção do cuidado com a saúde. Assim o projeto se configurou como espaço de pertencimento e referência e, portanto, de apoio aos idosos, que podem trocar suas experiências e fortalecer os laços sociais.

Fontes de Financiamento

Fundação de Amparo a Pesquisa do Estado de Minas Gerais, por meio do edital Apoio a projetos de extensão em interface com a pesquisa (Processo nº APQ 02629-11).

Agradecimento

À Fundação de Amparo a Pesquisa do Estado de Minas Gerais, pelo financiamento do projeto (Processo nº APQ 02629-11) e às equipes de saúde das Unidades de Saúde da Família de Nova Viçosa e São José do Triunfo.

Referências Bibliográficas:

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2528 de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. 2006. Disponível em: <http://www.saude.mg.gov.br/index.php?option=com_gmg&controller=document&id=536-portaria-gm-ms-n%C2%BA-2528-de-19-de-outubro-de-2006-sesmg>. Acesso em 9 abr. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 1ª edição. Série A. Normas e Manuais Técnicos. 236p. 2005.

Carta de Ottawa. Disponível em: <http://www.bvsmg.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf>. Acesso em: 3 jul. 2013.

CUPERTINO, A. P. F. B.; ROSA, F. H. M.; RIBEIRO, P. C. C. Definição de Envelhecimento Saudável na Perspectiva de Indivíduos Idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 20, n. 1, p. 81- 86, 2007.

- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de Indicadores Sociais. Uma análise das condições de vida da população brasileira. 2010. Estudos e Pesquisas. Informação Demográfica e Socioeconômica. Número 27. Rio de Janeiro, 2010. 317p. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicao_de_vida/indicadores_minimos/sintese_indic_sociais_2010/SIS_2010.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2013.
- FRANCESCHINI, S.C.C. et al. Condições de saúde, nutrição e uso de medicamentos por idosos do município de Viçosa (MG): um inquérito de base populacional para estudo de coorte. Relatório técnico-científico. 2010. 38p.
- NASCIMENTO, C. M.; RIBEIRO, A. Q.; COTTA, R. M. M.; ACURCIO, F. A.; PEIXOTO, S. V.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C. C. Estado nutricional e fatores associados em idosos do Município de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.27, n. 12, p. 2409-2418, dez. 2011.
- SILVA, R.B. Roda de conversa: trabalhando temas emergentes na EJA. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Pedagogia) – Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2009. 59f.
- SILVEIRA, S. C.; MANCUSSI e FARO, A. C.; OLIVEIRA, C. L. A. Atividade física, manutenção da capacidade funcional e da autonomia em idosos: revisão de literatura e interfaces do cuidado. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*, Porto Alegre. v. 16, n. 1, p. 61-77, 2011.
- TEIXEIRA, M. B. Empoderamento de idosos em grupos direcionados a promoção da saúde. 2002. 144f. Dissertação de Mestrado. Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro, 2002.
- World Health Organization. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social, Science and Medicine*, v. 46, n. 12, p. 1569-1585, 1998.