

RELATO DE EXPERIÊNCIA

UNIAPI: A PONTE PARA UM VALIOSO APRENDIZADO – A EXPERIÊNCIA DO CONTATO ENTRE ACADÊMICOS E IDOSOS EM ATIVIDADE ENVOLVENDO O MOVIMENTO DAS EMOÇÕES NA TERCEIRA IDADE

AUTORIA

PRADO, I.L. (autor); ANTONIO, M.E.D; ALMEIDA, G.A.; CAMBUY, K.S.; MONTEIRO, J.A.R.O.; OLIVEIRA, J.R. (co-autores); FERNANDES, V.L.S. (professora orientadora). isalimaprado19@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho trata-se de uma abordagem qualitativa na modalidade relato de experiência referente a uma atividade desenvolvida por acadêmicos do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA, por meio da oficina “Envelhecer com Saúde” do Projeto UniAPI com idosos em março de 2020. O objetivo dessa ação extensionista foi levar os idosos participantes a compreender o processo do envelhecimento humano nas suas dimensões psicológica, física, familiar e social, promovendo a saúde e o bem-estar a partir da compreensão das suas emoções. Os acadêmicos responsáveis pela condução da atividade, preparam um momento introdutório sobre o tema, com propostas de reflexões, posteriormente, foi realizada uma dinâmica com o uso de balões e músicas, promovendo maior envolvimento das pessoas idosas presentes. O olhar mais sensível e empático possibilitou os idosos recordarem de algumas lembranças e sentimentos já vivenciados, bem como saber reconhecer as emoções e desenvolver o controle sobre elas. O controle sobre as emoções proporciona relacionamentos mais saudáveis e equilibrados e contribui, inclusive, para manutenção do bom funcionamento do sistema imunológico. Participaram do grupo 30 idosos de ambos os sexos, com idades entre 60 a 75 anos.

Palavras-chave:

Envelhecimento saudável. educação, saúde física e emocional, bem-estar.

ABSTRACT

This presentation is a qualitative approach in the experience report modality about an activity developed by academics from the University Center of Anápolis - UniEVANGÉLICA, through the workshop “Aging with Health”, part of UniAPI Project, in March 2020. The objective of this extension action was to lead the elderly participants to understand the process of human aging in its psychological, physical, family and social dimensions, promoting health and well-being from the understanding of their emotions. The academics responsible for conducting the activity, prepare an introductory moment on the theme, with proposal for reflections, later, a dynamic was carried out with the use of balloons and music, promoting greater involvement of the elderly people present. The more sensitive and empathic look enabled the elderly to recall some memories and feelings already experienced, as well as knowing how to recognize emotions and develop control over them. Control over emotions provides healthier and more balanced relationships and even contributes to maintaining the proper functioning of the immune system. Thirty elderly men and women, aged 60 to 75 years, participated in the group.

Key words:

Healthy aging, education, physical and emotional health, well-being

INTRODUÇÃO

O século XX foi marcado por radicais transformações sociais, dentre as quais, na esfera da saúde mundial, destaca-se o aumento da expectativa de vida da população, chegando a um incremento em até 30 anos na média de vida (VERAS; CALDAS, 2004). Esse processo encontra-se em constante desenrolar, por isso, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2013), projeta que em 2050 um quinto da população mundial será de idosos, ou seja, cerca de 1,9 bilhão de pessoas (OLIVEIRA; SCORTEGAGNA; SILVA, 2017). O Brasil também vivencia essa nova realidade sociodemográfica, observando-se que as pessoas com 60 anos ou mais, idade que é considerada idoso pelo Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003), ainda precisam superar estereótipos negativos e marginalizadores atribuídos ao envelhecimento, apesar de representarem um crescente perfil de envelhecimento ativo (VERAS; CALDAS, 2004; OLIVEIRA; SCORTEGAGNA; SILVA, 2017; DERHUN et al., 2019).

Sabe-se que a educação é um fenômeno complexo e contínuo da existência humana, um fato existencial e social. Acontece durante toda a vida e apresenta um certo paradigma inerente à detenção de conhecimento pelos mais velhos, que, apesar de apresentarem grande sabedoria e riqueza de vivências, sofrem pela desvalorização de seu saber pela sociedade em geral (OLIVEIRA; SCORTEGAGNA; SILVA, 2017). Em observação a esse cenário e em busca da promoção da inclusão social, qualidade de vida e continuidade do aprendizado, surgiram programas voltados para a educação permanente de idosos denominados Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI).

Iniciado na França, pelo professor Pierre Vellas, as UnATIs, logo espalharam-se por toda Europa, sendo que a importância desses projetos educacionais passou a ser enfatizada a partir de 1973. O primeiro projeto brasileiro em prol do idoso começou, com a criação da Escola Aberta à Terceira Idade do Serviço Social do Comércio (SESC, Campinas - SP), em 1977 (ADAMO et al., 2017). De forma geral, são realizadas atividades pedagógicas, visando alcançar valorização pessoal, convivência e participação social dos idosos, ofertar cidadania, promovendo aos alunos autonomia e qualidade de vida (VIDAL et al., 2020).

O Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA, desde 2015, também conta com o programa UniAPI (Universidade Aberta a Pessoa Idosa), acolhendo em seu campus

homens e mulheres com 60 anos ou mais e ofertando variadas palestras, oficinas e atividades físicas. No primeiro semestre de 2020, uma dessas oficinas foi a “Envelhecer com Saúde”, conduzida pelos alunos da Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia da UniEVANGÉLICA (LAGGUNI).

O presente relato de experiência descreve especificamente uma das atividades organizadas pelo acadêmicos da LAGGUNI, intitulada “O movimento das emoções na terceira idade”, com o objetivo de relacionar o processo de envelhecimento aos sentimentos e emoções por ele promovidos. Justifica-se a realização dessa ação pela complexidade do envelhecer e a preocupação com suas questões psicológicas que, em diversos momentos, são ignoradas tanto pela sociedade, quanto pelos próprios indivíduos. Ademais, associa seus objetivos à Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Portaria n. 2.528 de 19 de outubro de 2006), cuja finalidade é recuperação, manutenção e promoção da autonomia dos idosos, com adoção de medidas coletivas e individuais. A importância dessa ação extensionista para formação acadêmica, diz respeito ao contato com as pessoas idosas, como forma de aprendizado, reflexão e disseminação do conhecimento, que não deve permanecer restrito ao ambiente universitário.

METODOLOGIA

A ação foi realizada no campus do Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica-Anápolis, Goiás. Realizada no dia 10 Março de 2020, no período vespertino com duração de duas horas (14:30 às 16:30) contou com a participação de discentes dos cursos de Psicologia, Fisioterapia e Medicina, sendo estas acompanhadas pela docente coordenadora da LAGGUNI. O público-alvo foram Idosos que participam da oficina “Envelhecer com Saúde” da UniAPI, sendo programada para um grupo composto por trinta idosos, na faixa etária de 60 a 75 anos.

A escolha do tema abordado nessa ocasião foi realizada mediante discussão prévia com os diretores da LAGGUNI, aprovada pelo docente coordenador, sendo escolhido para posterior aplicação na Oficina. Algumas questões levantadas abrangeram: impacto psicológico da possível queda de produtividade dos idosos, ânimo para realizar novas tarefas e promoção do manejo de seus sentimentos e emoções.

Os recursos didáticos adotados na oficina foram selecionados de acordo com limitações dos Idosos, facilitando maior compreensão do assunto proposto. Nesse caso,

disponibilizamos material didático por apresentação em slides e uso de balões para atividade prática.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

A atividade teve início com uma ampla explicação acerca dos sentimentos e emoções dos seres humanos, sendo esta realizada pelo curso de Psicologia. Foi também preparado um material escrito para que os idosos pudessem acompanhar e estudar posteriormente.

Após essa dinâmica, a sala foi organizada em um semicírculo e foram entregues três balões coloridos para cada aluno da Oficina Envelhecer com Saúde. Esses balões serviriam como uma objetivação das emoções de cada um, gerando uma certa realidade à atividade.

O primeiro balão representava o medo. À medida que enchiam os balões de ar, muitos com a ajuda dos acadêmicos, pediu-se que os idosos mentalizassem alguma situação que os deixavam inseguros, desconfortáveis. Não era preciso compartilhar o pensamento com o grupo, mas a fim de facilitar o processo, solicitou-se que fechassem os olhos e repetissem baixo para eles mesmo. A seguir, era o momento de encarar esse medo, pedimos para que eles olhassem o balão cheio de ar e declarassem em voz alta que não teriam mais medo daquela situação, posteriormente, cada um estourou o seu balão, como forma de liberar essa condição dos seus pensamentos.

O segundo balão fazia referência ao que eles desejavam para seus colegas de classe, seja saúde, paz ou tranquilidade. Ao encararem o balão novamente, o desejo se tornaria mais real, depositaram um sentimento bom nesse balão, escolheram um colega que tivessem mais proximidade e entregaram o objeto ao colega escolhido, juntamente com um abraço e palavras reconfortantes.

O último e mais importante balão, representaria os sonhos que eles queriam ainda realizar, muitos ficaram pensativos e houve certa demora até que todos pensassem em seus desejos. Nessa fase da atividade, eles cuidariam de seus balões como forma de almejar o tão sonhado desejo, colocando alta expectativa para realizá-lo. Ao final dessa etapa, os idosos elogiaram a atividade e findaram comemorando entre si com músicas e danças.

Ao final da ação, compreendeu-se a importância de englobar o aspecto de saúde mental no processo de envelhecimento ativo, já que foi perceptível a dificuldade de expressarem seus sentimentos e emoções por realmente não saberem como fazê-lo e não terem apoio suficiente nesse âmbito de suas vidas.

Os acadêmicos da saúde que participaram da ação, relataram a relevância desta por identificarem a pouca abordagem psicológica do idoso trazida pela grade curricular, o que dificulta a percepção da importância de realizar um atendimento holístico, englobando todos os aspectos de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, considerando-se todo o contexto atual do processo de envelhecimento, que caminha cada vez mais para sua forma ativa e saudável, projetos como a UniAPI, mostram-se extremamente valiosos e impactantes na qualidade de vida dos idosos participantes. A educação é um fenômeno contínuo e a velhice é também uma oportunidade para continuar aprendendo.

A oficina “Envelhecer com Saúde”, especialmente a atividade “O movimento das emoções na terceira idade”, desenvolvida com o intuito de levar os idosos a compreenderem melhor a relação do envelhecer com as inúmeras emoções e sentimentos aflorados nessa etapa da vida, foram bem sucedidas na avaliação de acadêmicos e idosos participantes. A troca de ensinamentos é surpreendente e inevitável, acrescentando à formação intelectual e humana dos envolvidos.

Por fim, os pontos positivos dessa ação extensionista consistiram na evocação de memórias dos idosos, a abertura de um espaço de fala para o compartilhamento de ideias, vivências e sentimentos e a ótima interação entre os participantes. Dentre os pontos a serem melhorados, pode-se citar a destinação de um tempo maior para fala dos idosos e possivelmente a criação de uma linha do tempo, com o auxílio dos acadêmicos monitores, para melhor organização das memórias e histórias compartilhadas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA, pela oportunidade e incentivo a projetos de extensão tão valiosos e promotores de incontáveis aprendizados.

Agradecemos ao Projeto UniAPI, pela confiança depositada.

Agradecemos a cada um dos idosos participantes do Projeto UniAPI, pela participação na oficina “Envelhecer com Saúde”, pelo carinho e paciência com que nos recebem.

Agradecemos a professora Viviane Lemos Silva Fernandes, coordenadora do Projeto UniAPI e coordenadora da Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia da UniEVANGÉLICA, por todos os ensinamentos e estímulo a participação em projetos como este.

REFERÊNCIAS

ADAMO, C.E., et al. Universidade aberta para a terceira idade: o impacto da educação continuada na qualidade de vida dos idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 20, n. 4, p. 550-560, 2017.

DERHUN, F.M., et al. A participação em atividades universitárias para idosos: motivações de brasileiros e espanhóis. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 2, p. 112-118, 2018.

OLIVEIRA, R.C.S.; SCORTEGAGNA, P.A.; SILVA, F.O.A. Educação permanente protagonizada pelo idoso na universidade aberta para terceira idade/ UEPG. **Revista Eletrônica de Extensão**, v. 14, n. 27, p. 19-33, 2017.

OLIVEIRA, R.C.S.; SCORTEGAGNA, P.A.; SILVA, F.O.A. Universidades abertas a terceira idade: delimitando um novo espaço educacional para o idoso. **Revista HISTEDBR On-line**, n. 64, p. 343-358, 2015.

VERAS, R.P.; CALDAS, C.P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 9, n. 2, p. 423-432, 2004.

VIDAL, D.A.S., et al. Facilitadores e barreiras para o desenvolvimento de atividades por idosos que frequentam uma universidade aberta. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, v. 31, n. 1, p. 30-34, 2020.

ÁREA TEMÁTICA:

Arte e Cultura

Confessionalidade

Diversidade e Inclusão Social

Direitos Humanos e Justiça

Educação

Meio Ambiente

Saúde

Trabalho e Desenvolvimento Socioeconômico

Tecnologia e Inovação

Outra(s): _____