



CAFÉ DA TARDE: RODA DE CONVERSA COM IDOSOS

Brenna Torres Valdevino¹, Joyce Evelyn Silva Santos², Fabricia Araujo de Oliveira³, Jose Weikiman Linhares Pereira⁴,
Wanessa Ingrid França Silva⁵, Andrezza Duarte Farias⁶ andrezza.duarte@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O projeto “Café da Tarde: Roda de Conversa com os Idosos” teve como objetivo promover a socialização e o debate sobre envelhecimento saudável. Foi realizado no Centro de Convivência e Formação de Vínculos da Secretaria de Assistência Social de Cuité-PB, que atende cerca de 240 idosos. As rodas de conversa tiveram a utilização de música, cenas teatrais, dinâmicas e palestras. O projeto contribuiu para a qualidade de vida dos idosos, exercendo as habilidades cognitivas dos mesmos, por fim, alcançando seus objetivos.

Palavras-chaves: *Educação em Saúde, Saúde do Idoso, Envelhecimento saudável.*

1. Introdução

A Organização Mundial de Saúde estabeleceu ‘A Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030’ com o propósito de melhorar a vida das pessoas idosas, das suas famílias e comunidades, reunindo esforços multissetoriais. Assim, é importante ações que proporcionem autonomia e qualidade de vida na busca de um envelhecimento ativo e saudável na perspectiva da integralidade.[1]

O envelhecimento da população altera inúmeros fatores na sociedade, como questões relacionadas à saúde, economia e aspectos sociais. Em função disso, torna-se fundamental a discussão de aspectos relacionados à saúde e a qualidade de vida do idoso, bem como, conhecer o perfil dos idosos a fim de promover ações de saúde.[2]

Os idosos brasileiros estão construindo seu espaço de sociabilização e inclusão social, e se percebe um crescimento dos movimentos de aposentados e de terceira idade. O primeiro é um movimento mais político congregado por homens, enquanto que o segundo, sociocultural, reúne mais mulheres. Esses espaços de sociabilização são importantes na construção social da identidade do idoso durante a velhice, pois permitem uma interação dos mesmos, na busca de uma positividade da velhice que afaste a solidão e o preconceito, permitindo um envelhecimento ativo e independente.[3]

A Política Nacional de Saúde do Idoso almeja a promoção do envelhecimento saudável, manutenção e melhoria da capacidade funcional, a prevenção de doenças, recuperação da saúde dos que adoecem e a reabilitação daqueles que venham a ter sua capacidade funcional restringida.[4]

A percepção das pessoas sobre sua saúde tem impacto importante sobre o processo de envelhecimento, sendo preditora de um estilo de vida. A autopercepção é multidimensional e influenciada pela capacidade do indivíduo de responder às demandas da vida cotidiana.[5] O conhecimento sobre a autopercepção de saúde, entendida como a interpretação que a pessoa faz dos conhecimentos adquiridos e da experiência vivida, é importante para avaliar o estado de saúde de uma pessoa, pois contempla a dimensão física e emocional e influencia na sua capacidade funcional.[6]

O projeto teve como objetivo principal debater e promover o Envelhecimento Saudável com os idosos que frequentam o Centro de Convivência e Formação de Vínculos da Secretaria de Assistência Social da cidade de Cuité - PB, assim como promover a socialização dos idosos e proporcionar o resgate de memórias, além de possibilitar aos discentes a reflexão sobre a integralidade da Saúde do Idoso e o contato interprofissional.

O grupo que participou dos encontros do projeto “Café da tarde: roda de conversa com idosos” é composto por 60/70 idosos ativos que participam de ações frequentes e recebem visitas de diversos estudantes da área da saúde, sendo intitulado de “Cuité Feliz Idade”, e possui também um coral que participa de apresentações locais na cidade.

O debate acerca do processo natural do envelhecimento aconteceu de maneira informal e foi motivado pelas dificuldades e o descaso existente na realidade do dia a dia dos idosos. Os extensionistas utilizaram recursos simples e eficientes para induzir a discussão de tais questões.

2. Metodologia

As ações aconteceram principalmente no Centro de Convivência da cidade de Cuité-PB, com os idosos do grupo “Cuité Feliz Idade”, o qual era composto por indivíduos acima de 60 anos que possuíam discernimento para debater sobre os temas discutidos nos encontros. Não houve a participação de idosos senis no projeto.

A escolha da metodologia, através de rodas de conversas, foi motivada pela possibilidade de troca comunicativa entre idosos e extensionistas, para exercitar a capacidade cognitiva e a interação diante de dúvidas. Os extensionistas chegaram ao consenso de sempre utilizar de recursos sociáveis como abordagem principal.

Inicialmente, foi feita a capacitação dos estudantes sobre envelhecimento humano e um primeiro contato com os idosos para apresentar o projeto e os

^{1,2,3,4,5} Estudantes de Graduação, UFCG, Centro de Educação e Saúde, Campus Cuité, PB. Brasil.

⁶ Coordenadora, Docente, UFCG, Centro de Educação e Saúde, Campus Cuité, PB. Brasil.



XVI Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.
Os desafios da Extensão Brasileira frente à curricularização e às mudanças paradigmáticas.
De 07 a 08 de março de 2023. Cajazeiras, PB – Brasil.

objetivos a serem alcançados no período de execução (6 meses). Os discentes utilizaram de dinâmicas para aumentar o vínculo e o acolhimento por parte dos idosos.

Posteriormente, os encontros aconteceram nas tardes de terças ou quintas, no Centro de Convivência. Houve uma visita ao Centro de Educação e Saúde (CES) durante o Festival Universitário de Inverno (FUI), como uma estratégia de aproximação entre os participantes. Em seguida, foi feito o “Resgate de Memórias” de brincadeiras infantis, com a exposição de brinquedos antigos, cenas teatrais, e os próprios idosos brincando entre si de brincadeiras como “Passar o Anel”, “Roda de ciranda”, entre outros.

A partir do interesse dos idosos, foram realizadas palestras de Educação em saúde sobre temas como alimentação saudável e medicamentos genéricos. Todas as ações ocorreram exclusivamente de forma presencial, através de apresentações (*datashow*), e as informações eram oriundas de bancos de dados como Scielo, Pubmed, e outros.

3. Ilustrações



Figura 1 – Primeira Ação do Projeto: Dia dos Avós.



Figura 2 – Segunda Ação do Projeto: Idosos são levados ao Festival Universitário de Inverno do Campus Cuité.



Figura 3 – Segunda Ação do Projeto: Apresentação do coral do grupo Cuité Feliz Idade no Festival Universitário de Inverno do Campus Cuité.



Figura 4 – Terceira Ação do Projeto: Foi realizado um resgate memórias com apresentação de slides, peça teatral e brincadeiras do tempo de infância dos idosos.



Figura 6 – Terceira Ação do Projeto: Foram realizadas brincadeiras com os idosos com a finalidade de resgatar as memórias, bem como propor um momento de interação.



XVI Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.
Os desafios da Extensão Brasileira frente à curricularização e às mudanças paradigmáticas.
De 07 a 08 de março de 2023. Cajazeiras, PB – Brasil.



Figura 8 – Quinta Ação do Projeto: roda de conversa sobre medicamentos genéricos.



Figura 9 – Quinta Ação do Projeto: roda de conversa sobre medicamentos genéricos.



Figura 10 – Palestra sobre Alimentação Saudável.

4. *Resultados e Discussões*

Entre os resultados obtidos durante o projeto, é fato que houve um grande desenvolvimento coletivo do grupo que participou das ações, no que diz respeito às habilidades cognitivas como a memória, foco, atenção e emoção dos idosos que foram estimuladas a cada ação realizada.

Os benefícios são vários, haja visto que ao estimular essas habilidades o cérebro se mantém ativo, fornecendo assim uma ótima qualidade de vida para o

indivíduo idoso. Promover esse exercício da mente saudável é vital e de suma importância, sendo este um dos objetivos do projeto, que foi alcançado com sucesso.

É válido salientar e destacar algumas ocasiões que chamaram bastante a atenção dos envolvidos no projeto, como exemplo, a ação sobre o “Resgate de Memórias” que trouxe a nostalgia e memória das brincadeiras que faziam parte da infância dos idosos, onde foi explorado as diferenças das brincadeiras e práticas experimentadas pelos idosos antigamente para as observadas na infância da hodiernidade; com base na fala dos idosos sobre a temática proposta, ficou evidente para todos que há uma enorme discrepância no tocante a infância dos idosos para a infância das crianças da contemporaneidade, tal discrepância é constatada fatores culturais, financeiros, geográficos e entre outros.

Quanto à palestra que tratava sobre “Medicamentos genéricos e boas práticas de armazenamento de medicamentos”, muitos idosos relataram não saber o que é um medicamento genérico, tampouco as vantagens, principalmente econômicas, da adoção do uso desse tipo de medicação, além de relataram a importância da instrução acerca das formas corretas de como se armazenar/guardar os medicamentos que eram consumidos por eles, cujo tópico foi abordado envolvendo as mais diversas variáveis sobre o ato de guardar medicamentos de forma ideal: temperatura, ambiente do domicílio, recipiente de armazenamento, tipo de fármaco e entre outros.

Muitos dos idosos relataram que o projeto foi acolhedor e esclarecedor. O vínculo afetivo aumentou gradativamente com o tempo de contato entre discentes e idosos: alguns descreveram o carinho e os cuidados dos extensionistas com o grupo, um ponto muito positivo do projeto, além do fato de que os estudantes conseguiram transmitir um conhecimento válido e de extrema importância ainda desconhecido pelo público alvo.

A execução do projeto foi realizada por 5 (cinco) extensionistas e 1 (um) docente, onde puderam compartilhar múltiplas experiências com os 70 idosos ativos entre as faixas etárias de 60 a 90 anos durante os 6 meses de projeto. Algumas ações tiveram o foco mais descontraído, com momentos de alegria e brincadeiras (Fig. 6), alcançando o intuito de não cansar e deixar o momento o menos monótono possível para o grupo, os discentes buscaram alternativas de manter tanto o foco nas atividades como preservar os momentos de risadas e felicidade.

Não houve uma dificuldade significativa por parte dos idosos para compreender a abordagem dos estudantes, tampouco o conteúdo educacional que foi transmitido, a comunicação de forma simples foi essencial para esse fator, além de se mostrarem receptivos e muito entusiasmados com cada proposta nova que recebiam para os encontros.



XVI Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.
Os desafios da Extensão Brasileira frente à curricularização e às mudanças paradigmáticas.
De 07 a 08 de março de 2023. Cajazeiras, PB – Brasil.

5. Conclusões

A partir das atividades, pode-se perceber que o projeto foi de suma importância para a capacitação, aprimoramento e desenvolvimento de novos conhecimentos, tanto para os extensionistas, como para os idosos.

No mais, reitera-se o exposto anteriormente, o projeto contribuiu para a qualidade de vida, alcançando o objetivo promover o envelhecimento saudável, acrescentando habilidades cognitivas dos envolvidos, tanto de extensionistas como de beneficiários (idosos). Logo, destaca-se que projetos como esse são de fundamental importância para o bem-estar da comunidade e que se faz necessário uma expansão dos mesmos. Ademais, a oportunidade dos extensionistas terem esse contato direto com esse público enriquecerá ainda mais a sua formação estudantil, na perspectiva de romper com a prática fragmentada de ensino.

Portanto, a extensão Universitária possui um papel primordial na inclusão social e também para a promoção à saúde da pessoa idosa.

6. Referências

- [1] OMS, Organização Mundial da Saúde. Decade of Healthy Ageing 2020-2030. Acesso em 05 de maio de 2022. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52902>.
- [2] Lloyd-Sherlock, Peter et al. "Population ageing and health." *Lancet (London, England)* vol. 379,9823 (2012): 1295-6. doi:10.1016/S0140-6736(12)60519-4.
- [3] Jardim VCF da S, Medeiros BF de, Brito AM de. UM OLHAR SOBRE O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO: a percepção de idosos sobre a velhice. *Rev bras geriatr gerontol* [Internet]. 2006 May;9(Rév. bras. geriatr. gerontol., 2006 9(2)). Available from: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2006.09023>
- [4] Firmino R, Patrício J, Rodrigues L, Cruz P, Vasconcelos AC. Educação popular e promoção da saúde do idoso: reflexões a partir de uma experiência de extensão universitária com grupos de idosos em João Pessoa-PB. *Rev. APS.* 2010; 13(4): 523-30.
- [5] Lima CMF, Peixoto SV, Matos DL, Firmo JOA, Uchôa E. A influência de respondente substituto na percepção da saúde de idosos: um estudo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (1998, 2003) e na coorte de Bambuí, Minas Gerais, Brasil. *Cad Saúde Pública* 2007;23(8):1893-902.
- [6] Portillo JC, Paz AM. Autopercepção de qualidade de vida relativa à saúde bucal. *Rev Bras Odontol Saúde Coletiva* 2000;1(1):75-88.

Agradecimentos

Ao grupo "Cuité Feliz Idade" em nome de Kleanne Maravilha, responsável pelos idosos, pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.
À Secretaria de Assistência Social do município de Cuité, PB.
À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFCG.