



## **PENSAR E PROTAGONIZAR O ENVELHER SAUDÁVEL COM FOCO NA QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIAS**

### **Área Temática: Saúde**

Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça (Coordenador da Ação)

Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça<sup>(1)</sup>

Camila Stephanie Gonçalves Ferreira<sup>(2)</sup>

Marisa Angela Biazus<sup>(3)</sup>

Flóida Moura Batista<sup>(4)</sup>

Graciela Leila Heep Viera<sup>(5)</sup>

Silvana Ligia Vincenzi Bortolotti<sup>(6)</sup>

Lúcia Terezinha Galho<sup>(7)</sup>

William Arthur Philip Louis Naidoo Terroso de Mendonça Brandão<sup>(8)</sup>

### **Modalidade da Ação: Comunicação oral**

**Palavras-chave: Idosos, capacidades cognitivas, responsabilidade social, comunidade.**

### **Resumo:**

A elevação da expectativa de vida e a complexidade do mundo contemporâneo conduzem à necessidade de adoção de comportamentos compatíveis com as novas demandas e exigências sociais, buscando o desenvolvimento de capacidades cognitivas, emocionais, afetivas, criativas e de interação social. O objetivo deste projeto é viabilizar o estudo e produção de conhecimentos sobre o processo de

(1) Docente. Doutora. UTFPR, Câmpus Medianeira, [naidoo@utfpr.edu.br](mailto:naidoo@utfpr.edu.br)

(2) Acadêmica da Engenharia de Alimentos. UTFPR, Câmpus Medianeira

(3) Psicóloga. Doutora. UTFPR, Câmpus Medianeira

(4) Docente. Especialista. UTFPR, Câmpus Medianeira

(5) Docente. Mestre. UTFPR, Câmpus Medianeira

(6) Docente. Doutora. UTFPR, Câmpus Medianeira

(7) Assistente Social. Especialista. UTFPR, Câmpus Medianeira

(8) Docente. Mestre. UTFPR, Câmpus Medianeira

envelhecimento, através de ações voltadas ao indivíduo que envelhece, entendendo-o como sujeito em transformação e agente transformador. Desenvolve-se um projeto de extensão, em vigor desde o Edital PROREC 01 de 2010, contendo etapas como a aplicação de um questionário socioeconômico, sobre condições de saúde e hábitos alimentares, para caracterizar os atores sociais envolvidos e a elaboração de oficinas de arte, produção de saberes e sabores de memória de forma a resgatar experiências afetivas com os alimentos, emprego da química para o resgate de aromas relacionados à afetividade, saúde bucal, equilíbrio alimentar, atividades lúdicas para a motivação e interação bem como o incentivo à depoimentos individuais a respeito de vivências alimentares de memória, e também para a percepção de opiniões e sentimentos dos participantes em relação ao que foi vivenciado em cada etapa das oficinas. Almeja-se obter resultados como o entendimento do teor nutricional dos alimentos, a sua aplicação harmoniosa e equilibrada bem como a prática higiênico-sanitária adequada para prevenção de toxinfecções alimentares, bem como associar a relação afetiva com o alimento. Espera-se que os participantes possam concluir que a alimentação é muito mais do que um veículo de nutrição orgânica, constituindo-se num fator que conjuga aspectos afetivos, antropológicos e sociais. Esta ação extensionista contribuirá para a produção e socialização de conhecimentos, resgatando-se a responsabilidade social da Universidade junto à comunidade.

### **Contexto da ação**

Segundo Rocha et al, (2009), envelhecer de maneira saudável e manter o bem estar apresenta um sentido mais amplo, ou seja, seria o equilíbrio entre um bom estado de saúde física e os sentimentos de respeito, segurança, oportunidade de participar da sociedade de acordo com suas limitações bem como o seu reconhecimento pela sua contribuição. Em decorrência da redução nas taxas de fertilidade em cerca de 120 países até 2025, e o aumento da longevidade, haverá um contínuo crescimento da população idosa em nível mundial. A previsão é de, em 2025, haver 1,22 bilhões de pessoas com idade acima de 60 anos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

Pode-se contextualizar que, no Brasil, a população idosa está em ascensão, havendo uma projeção de que no ano 2025 sejam 30 milhões, sendo que a esperança média de vida aumenta em três meses a cada ano (NOVAES, 1997). A velhice é diferenciada, sendo que cada pessoa tem o seu ritmo próprio, uma velocidade pessoal, que é resultante de variáveis individuais ligadas a um passado significativo pelo estilo de vida (BARROSO, 1997). O culto à mística da terceira idade, que ressalta apenas seus aspectos positivos, representa sem dúvida, uma visão míope e unilateral, válida também no caso de interpretação dramática e pessimista dessa etapa da vida. A complexificação do mundo contemporâneo conduz à necessidade de se preparar as pessoas de mais idade a adotarem comportamentos compatíveis com as demandas e exigências sociais, desenvolvendo capacidades cognitivas, emocionais, afetivas, criativas e de interação social (NOVAES, 1997).

O século XX foi caracterizado pela redução da mortalidade por doenças infectocontagiosas e parasitárias e aumento das doenças crônicas não transmissíveis, fato este especialmente presenciado na população idosa (BURINI, 2000). Doenças crônicas relacionadas à dieta também são comuns em idosos (MALONEY e WHITE 1995).

As ciências sociais e as ciências da nutrição têm atuado em conjunto nas pesquisas epidemiológicas da nutrição, citando-se como exemplo o estudo do paradoxo francês, em que as dimensões culturais dos padrões alimentares desta população contribuíram para elucidar questões importantes que permeiam a relação entre os nutrientes ingeridos e o estado nutricional (DREWNOVSKI 1996 apud de ASSIS, 2000). Desta forma os hábitos alimentares, segundo a visão étnica, social, cultural e religiosa, são importantes ferramentas para o entendimento de situações crônicas bem como para nortear a produção de alimentos que atendam às necessidades nutricionais, mas também às expectativas relacionadas ao prazer sensorial, praticidade de manipulação, à saúde, à preservação ambiental e ao bem-estar (MENDONÇA e TEIXEIRA, 2003). É crescente o reconhecimento de que o ambiente físico pode intensificar ou impedir a independência e mobilidade dos idosos, havendo sugestões para que sejam direcionados estudos não somente visando a saúde pública, mas também o ambiente físico, para que se aumente a independência e a mobilidade de uma população que está envelhecendo (SATARIANO, 1997).

Há um foco da Organização Mundial da Saúde no sentido de que os países possam arcar com os custos alusivos ao envelhecimento se os governos, as organizações internacionais bem como a sociedade civil, implementarem políticas e programas de “envelhecimento ativo”, que sugiram a melhoria da qualidade de vida no que tange à saúde, participação e segurança dos cidadãos de mais idade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005). Como afirma o geriatra Mário Sayeg (apud NOVAES, 1997), estamos indo rumo a um *old boom*, ao contrário do *baby boom* do após guerra, sendo que os próximos passos deverão ser repensados para que, não somente a expectativa do idoso em relação à longevidade seja atingida, mas a sua esperança de uma melhor qualidade de vida, agregando não somente “anos à vida”, mas “vida aos anos”.

Diante deste cenário, este projeto busca um entendimento das necessidades e dos anseios dos adolescentes, adultos e idosos enquanto sujeitos em transformação e agentes transformadores de forma a produzir conhecimentos que possam nortear ações no sentido de atender à sua qualidade de vida dentro de uma proposta do Ministério da Saúde, e na sequência instituir um Programa Permanente na Universidade Tecnológica Federal do Paraná, para a manutenção da vida saudável dos diversos atores sociais.

### **Detalhamento das atividades**

O projeto proposto é desenvolvido desde 2010 (Edital PROREC 01), com o auxílio voluntário de servidores da UTFPR Câmpus Medianeira, e dois alunos bolsistas. Os atores sociais neste projeto, através das Oficinas e palestras, participam por adesão ao projeto, desde que tenham o interesse, independentemente da idade. Foram desenvolvidas as seguintes etapas até o presente momento:

- Realização da Dinâmica da Flor;
- Realização de uma dinâmica da Cara Metade;
- Desenvolvimento e aplicação de um questionário socioeconômico para o levantamento de dados sobre a população envolvida quanto ao índice de massa corporal, renda familiar, composição familiar atual, etnia, religião, escolaridade, idade, sexo, doenças crônicas não transmissíveis, estilo de vida, participação em grupos sociais e atividade econômica; hábitos alimentares, atividade física; atividades sócio-culturais;

- Realização de um trabalho de construção coletiva;
- Aplicação de técnica do grupo focal;
- Promoção de seminários, envolvendo profissionais voluntários das áreas da saúde, ciências sociais e humanas para a discussão do processo do envelhecer saudável;
- Oficina “*Gostinho de memória*” Oficina “*Pintando o 7*”, para desenvolver propostas relacionadas às artes que favoreçam a representação simbólica de mundo para os atores sociais envolvidos;
- Oficina “Química, aromas e afetividade”;
- Oficina “Ervas Medicinais”;

As propostas foram desenvolvidas até o presente momento, utilizando-se oficinas, grupos focais, palestras, dinâmicas de grupo, com a participação de profissionais, servidores e dois alunos bolsistas.

### **Análise e discussão**

A Dinâmica da Flor foi fundamentada em Michalko (1991) e Afonso (2000), abrangendo a comunidade interna e externa, com o intuito de levantar as expectativas dos participantes, promovendo a sua sensibilização, e desta forma, subsidiar as demais etapas do projeto. Observou-se através dos depoimentos que os atores sociais sentiram-se valorizados e motivados, com possibilidade de abertura para novas experiências a partir da história de vida pessoal. A Dinâmica da Cara Metade possibilitou uma integração entre os atores sociais envolvidos permitindo-lhes uma interação social. Um total de 300 pessoas com idade acima de sessenta anos, foram entrevistadas até o presente momento na Unidade Básica de Saúde do Parque Independência do bairro Parque Independência, no Centro de Convivência do Idoso (CCI), no Grupo Vovô Feliz e através de visitas nas casas dos idosos residentes no bairro Parque Independência, observando-se a prevalência de doenças como Diabetes, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, sugerindo uma intervenção na dieta e na prática de exercícios. Através da construção coletiva, houve a rememoração de lembranças e fatos marcantes, através da expressão gráfica, para resgate e valorização das trajetórias de vida, conforme ilustração da Fotografia 1.



Fotografia 1. Dinâmica da construção coletiva

A Oficina sobre sabores e saberes de Memória, possibilitou o resgate do conhecimento empírico relacionado aos grupos socioculturais e religiosos, a fim de subsidiar informações às indústrias para o desenvolvimento de produtos com sabores afetivos. A técnica focal foi conduzida segundo Krüeger (1994), e fez-se a análise de conteúdo, de acordo com Bardin (1977), a fim de levantar elementos diagnósticos relacionados ao sujeito que envelhece, e que poderão ser utilizados para o desenvolvimento de produtos alimentícios adequados à sua demanda, assim como suporte e referência para ações e atitudes inerentes ao ambiente físico, mediante o desenvolvimento de um Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia de Alimentos, envolvendo três alunos). A Oficina envolvendo a Química, demonstrou a origem dos aromas e a sua extração no Laboratório, envolvendo a comunidade externa à Universidade bem como os servidores. A Oficina sobre Ervas Medicinais, informou sobre o cultivo de plantas com propriedades funcionais, e o seu preparo na forma de chás, mediante parceria com o Centro Popular de Saúde YANTEN, do município de Medianeira-Pr, segundo ilustrado através da Fotografia 2.



Fotografia 2. Oficina Ervas Medicinais.

### **Considerações finais**

Tendo em vista a proposta do Programa do Ministério da Saúde intitulado “Brasil Saudável”, no intuito de criar políticas públicas que promovam modos de viver mais adequados e salutar em todas as etapas da vida, contemplando práticas de atividades físicas no cotidiano e no lazer, o acesso a alimentos saudáveis e a redução do consumo de tabaco (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005), e o fato de que este projeto de extensão universitária fora inicialmente aprovado através do Edital- PROREC-01 em 2010, e que está sendo desenvolvido atualmente através do Edital 03-2012, almeja-se a sua continuidade baseado nos direitos, necessidades, preferências e habilidades do público mais idoso ou “jovem há mais tempo”, bem como intermediar os anseios dos jovens e adultos quanto ao processo de envelhecimento, no sentido de valorizar os sujeitos em transformação e agentes transformadores reconhecendo as individualidades, potencialidades e contribuições na sociedade vigente enquanto atores sociais do cotidiano, cumprindo-se também desta maneira para com a responsabilidade social da Universidade.

### **Referências**

AFONSO, L. **Oficinas em dinâmicas de grupo**: um método de intervenção psicossocial. Belo Horizonte: Edições do Campo Social, 2000. 151 p.  
BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 1977.

BARROSO, J. M. A assistência social e o idoso: um desafio, uma reflexão. **Cadernos Abong**, Brasília, n. 19, out. 1997. Disponível em: <<http://www.rebidia.org.br/assis/cnas1.html>>. Acesso em: 10 de maio, 2001.

BURINI, R. C. Estilo de vida saudável: a fórmula para a longevidade sem morbidade. **Nutrição em Pauta**, ano 8, n. 44, p. 20-22, set/out. 2000.

De ASSIS, M. A. A. Comportamento alimentar e ritmos circadianos de consumo. In: \_\_\_\_\_. SIMPOSIO SUL-BRASILEIRO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: HISTÓRIA, CIÊNCIA E ARTE, 2000, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: UFSC; Hart & Mídia-Publicidade e Artes Gráficas, 2000. p. 17-21.

DE MENDONÇA, S.N.T.G. **Comportamento de consumo e desenvolvimento de protótipo de um alimento destinado à população adulta e idosa brasileira**. 2003. 211f. Tese (Doutorado em Ciências e Tecnologia em Alimentos) - Centro de Ciências Agrárias. Departamento de Ciência e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

KRUEGER, R. A. **Moderating skills**. Focus groups: a practical guide for applied research. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994.

LORENZON, H. Vida longa em Santa Catarina. **Diário Catarinense**, Florianópolis, p. 4, 4 dez. 2001.

MALONEY S. K.; WHITE S. L. Nutrition education for older adults. **Journal of Nutrition Education**, v. 27, p. 339-346, 1995.

MICHALKO, Michael. Thinker Toys: Manual de Criatividade em negócios. São Paulo: Cultura Editores Associados, 1999.

NOVAES, M. H. **Psicologia da terceira idade**: conquistas possíveis e rupturas necessárias. 2. ed. Rio de Janeiro: NAU, 1997.

ROCHA, I. A.; BRAGAI, L. A. V. TAVARES, L. M.; DE ANDRADE, F. B.; FILHA, M. O. F.; DIAS, M. D.; SILVA, A. O. A terapia comunitária como um novo instrumento de cuidado para saúde mental do idoso. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.62,n.5, p. 687-94, 2009.

SATARIANO, W. A. The disabilities of aging looking to the physical environment. **American Journal of Public Health**, v. 87, p. 331-332, 1997.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.60p.