Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

CONVERSA SOBRE SAÚDE COM IDOSOS: PERSPECTIVAS DE UMA ABORDAGEM MULTIPROFISSIONAL COMO MEDIADORA DE DIÁLOGO

CONVERSATION ON HEALTH WITH OLD PEOPLE: PERSPECTIVES FROM A MULTIPROFESSIONAL APPROACH AS MEDIATOR OF DIALOGUE

Lilian Cristina Gomes do Nascimento[1]
Maria Luiza Corrêa[2]
Lucas Ribeiro Marques Campos de Oliveira[3]
Felipe Santos Da Silva[4]
Laís de Souza Prado[5]
Jorge Luiz da Silva[6]

RESUMO - A promoção da saúde visa desenvolver sistemas flexíveis de reforço da participação popular na nos assuntos de saúde. O objetivo deste trabalho é descrever ações de educação para a saúde realizados em um Centro de Convivência do Idoso (CCI) no projeto voluntário "Conversa sobre Saúde", por meio de um relato de experiência. Foram realizados seis encontros, com reuniões semanais de duração de 50 minutos, abordando temáticas elegidas pelos idosos na primeira oficina. As ações desenvolvidas com os idosos pela equipe multiprofissional possibilitaram interação de saberes e valorização dos participantes para um crescimento mútuo. Desta forma,

[1] Fisioterapeuta. Mestre em educação física. Doutora, com pós-doutorado em promoção de saúde. Docente do Programa de Mestrado e Doutorado em Promoção de Saúde da Universidade de Franca. E-mail: liliangomes@hotmail.com.br;
[2] Psicóloga, mestranda em Promoção de Saúde, pela Universidade de Franca. E-mail: maria.luizacorrea@yahoo.com.br;
[3] Psicólogo, doutorando em Promoção de Saúde, pela Universidade de Franca. E-mail: oliveiralucas@gmail.com;
[4] Acadêmico do curso de Psicologia, pela Universidade de Franca. E-mail: felipe.stos.sva@gmail.com;
[5] Nutricionista, mestranda em Promoção de Saúde, pela Universidade de Franca. E-mail: laispradonutricionista@gmail.com;
[6] Psicólogo, mestre em Psicologia e doutor em Enfermagem. Docente do Programa de Mestrado e Doutorado em Promoção de Saúde da Universidade de Franca. E-mail: jorge.silva@unifran.edu.br.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

permitiu aos idosos a oportunidade de expressar seus conhecimentos, dúvidas e anseios diante dos temas em saúde, a qual pode contribuir como uma boa estratégia de promoção da saúde no envelhecimento.

Palavras-chaves: Qualidade de Vida; Promoção da Saúde; Educação em Saúde; Envelhecimento.

ABSTRACT - Health promotion aims to develop flexible systems to strengthen popular participation in health issues. The objective of this work is to describe health education actions carried out in a Center for the Coexistence of the Elderly (CCI) in the volunteer project "Conversa sobre Saúde", through an experience report. Six meetings were held, with weekly meetings lasting 50 minutes, addressing topics chosen by the elderly in the first workshop. The actions developed with the elderly by the multiprofessional team allowed interaction of knowledge and appreciation of the participants for mutual growth. In this way, it allowed the elderly the opportunity to express their knowledge, doubts and desires before the themes in health, which can contribute as a good strategy to promote health in aging.

Key words: Quality of Life; Health Promotion; Health Education; Aging.

INTRODUÇÃO

A população brasileira vivencia uma época de transição demográfica, com taxa de natalidade decrescente e aumento progressivo da população de idosos (GURGEL, 2012; AGUIAR et al., 2011). Segundo estimativas, considerando-se os últimos 70 anos (1950 a 2020), a população brasileira crescerá cinco vezes, ao passo que a população de idosos aumentará dezesseis vezes (VERAS, 2003).

O envelhecimento humano é um processo complexo e influenciado por aspectos biológicos, econômicos, sociais e culturais. Tais aspectos influenciam o modo como cada pessoa vivencia e significa subjetivamente o processo de envelhecer. Assim, diante da impossibilidade de evadir ao envelhecimento do corpo, um grande desafio para os idosos é vivenciar a velhice preservando a dignidade e qualidade de vida (MOREIRA, 2012).

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

No campo da psicologia da educação são trazidos exemplos de iniciativas que confirmam a necessidade de se realizar uma educação também voltada para a velhice. Tem sido evidenciado que a aquisição de novos conhecimentos pelo idoso o leva a ter mais recursos, tanto instrumentais quanto emocionais, para aproveitar as novas possibilidades que se descortinam nessa fase da vida. Nesse sentido, despontam a religião, a ciência, a arte, a filosofia, a literatura e o contato com a natureza como caminhos para a transformação pessoal e a reintegração social do idoso, oportunizando o surgimento de novos hábitos, imagens e práticas que associam o processo de envelhecimento à atividade, à aprendizagem, à flexibilidade, à satisfação pessoal e mesmo a vínculos amorosos e afetivos inéditos (SANT'ANA-LOOS et al., 2017).

Bernardo e Cintra (2017), afirmam a importância de não limitar as ações de psicólogos a atendimentos clínicos tradicionais. Enfatizando ainda que, estas ações não devem limitar-se a práticas curativas e individualizantes. A horizontalidade das relações, bem como um olhar entre iguais permite uma atuação contextualizada e que promova autonomia, conscientização e empoderamento. Nesse sentido, atividades em grupo e oficinas catalizam um processo de desenvolvimento pessoal e coletivo, sendo então ferramentas valiosas de enfrentamento da realidade para os idosos neste processo de envelhecimento presente no Brasil (RABELO; NERI, 2013).

No campo da psicologia da educação são trazidos exemplos de iniciativas que confirmam a necessidade de se realizar uma educação também voltada para a velhice. Tem sido evidenciado que a aquisição de novos conhecimentos pelo idoso o leva a ter mais recursos, tanto instrumentais quanto emocionais, para aproveitar as novas possibilidades que se descortinam nessa fase da vida. Nesse sentido, despontam a religião, a ciência, a arte, a filosofia, a literatura e o contato com a natureza como caminhos para a transformação pessoal e a reintegração social do idoso, oportunizando o surgimento de novos hábitos, imagens e práticas que associam o processo de envelhecimento à atividade, à aprendizagem, à flexibilidade, à satisfação pessoal e mesmo a vínculos amorosos e afetivos inéditos (SANT'ANA-LOOS et al., 2017).

Destaque à implementação das Políticas de Humanização do SUS que traz, como princípios, em suas Cartilhas: a valorização dos diferentes sujeito e apresenta como sugestão de acolhimento para serviços de saúde a montagem de grupos multiprofissionais, grupos de convivência e rodas de conversa (BRASIL, 2010). Assim, o objetivo deste trabalho é relatar as atividades desenvolvidas com idosos de um centro de convivência, a fim divulgar e estimular novos atores a realizarem educação em saúde para este público

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

PERCURSO METODOLÓGICO

As atividades realizadas nas oficinas ocorreram no período de agosto a novembro de 2017. O projeto realizado foi composto por voluntários de distintas formações da área da saúde: fisioterapia, nutrição e psicologia, além de três acadêmicos de Psicologia. Os estudantes estavam acompanhados durante a realização das atividades por um profissional. As oficinas foram realizadas em um Centro de Convivência de Idosos em um município de médio porte localizado no interior do estado de São Paulo, a estrutura do local contempla atendimentos a 150 usuários idosos.

O convite para participação dos idosos na oficina foi realizado por meio da fixação de cartazes no centro de convivência e por convite de forma expositiva nas atividades de dança e costura já frequentadas pelos idosos. Foi proposto a modalidade de oficina de grupo aberto, entretanto, observou-se que após o terceiro encontro o grupo manteve-se com a constância dos mesmos participantes, o que pode ter fortalecido a obtenção de novos aprendizados.

O projeto considerou princípios teórico-metodológicos de metodologias ativas, com as devidas adaptações ao público idoso. As oficinas ocorreram semanalmente, em uma sala da instituição, com a participação voluntária dos idosos, sendo a oficina dirigida sempre por um dos profissionais envolvidos e um acadêmico, totalizando seis encontros, cada um com cerca de 50 minutos de duração.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram de cada oficina em média de 15 idosos, na primeira oficina (Quadro 1) por meio de cartões com imagens representando os pré-requisitos para a saúde abordou-se o conceito de promoção da saúde, em seguida, os idosos escolheram temas em saúde a serem trabalhados nos próximos encontros. Na segunda oficina, utilizou-se cartazes para acarretar uma reflexão sobre aspectos da saúde mental, discutindo a alegria de viver e formas de enfrentamento da ansiedade e da depressão (Quadro 2). A oficina seguinte, retratou a alimentação saudável na terceira idade (Quadro 3). Na realização do quarto encontro, debateu-se a respeito da sexualidade saudável, onde cada participante elegeu um objeto pessoal para falar em relação ao tema (Quadro 4). Na seguinte, vivenciou-se a respeito da neuróbica, onde foram instruídas práticas corriqueiras que os idosos podem utilizar para estimular sua memória (Quadro

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

5). No encontro de encerramento, apresentou um vídeo com imagens dos encontros prévios e abriu-se um espaço para cada idoso relatar sobre a sua experiência no grupo (Quadro 6). Os quadros seguintes apresentam uma descrição resumida de cada uma das oficinas realizadas durante o projeto.

Quadro 1. Oficina de Apresentação: conceituando saúde e elegendo temas em saúde

Objetivos: conhecer os idosos e o que eles compreendiam sobre a etiologia do conceito "saúde" e "promoção da saúde" em suas vivências diárias.
Justificativa: trata-se da necessidade de entendimento sobre o que é saúde, ampliando e somando conhecimentos trazidos por todos os participantes do grupo referido, assim como ressignificar tal episteme.
Descrição das atividades: nesta oficina, a princípio, os pesquisadores do grupo convidaram os idosos para formação de um círculo e para que se acomodassem nas cadeiras previamente alocadas. Posteriormente cada participante se apresentou, tanto os idosos quanto os mediadores, sendo que os idosos puderam neste momento relatar algumas de suas experiências pessoais. Após esta etapa, foi realizada uma dinâmica, na qual os mediadores solicitaram que os idosos relacionassem entre diversas imagens aquela que acreditavam ter ligação direta ou indireta com o conceito de "saúde". Assim, por meio desta abordagem, foi possível a construção de novos conhecimentos embasados nas vivências dos participantes, e de seu conhecimento prévio, fazer um aprofundamento acerca dos conceitos de saúde e promoção da saúde. Subsequentemente, foi proposto pelos mediadores, que os idosos escrevessem sugestões de temas, imersos na vertente da "promoção da saúde" para que, estes, fossem discutidos e tratados nos encontros posteriores. Após as orientações, foi realizado o convite ao comparecimento dos próximos encontros, assim como novamente enfatizado a importância do cuidado e atenção voltados à saúde de todos. Ademais, foi colocada uma "caixa de sugestões" na recepção do centro de convivência, para que todos os participantes pudessem ter a oportunidade de solicitarem sobre os temas em saúde que almejavam compreender.

O envelhecimento primário é o processo gradual de deterioração física ao longo da vida, já o envelhecimento secundário é o processo de envelhecimento que resulta de doenças, abusos e maus hábitos físicos e que pode muitas vezes ser (PAPALIA, 2013, p. 573). Partindo de tais filosofias do desenvolvimento, é possível apontar a necessidade de se falar sobre saúde no período senil, com a finalidade de promover a

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

saúde desse idoso que chega a essa fase do desenvolvimento carente de conhecimentos que o auxiliem durante o processo.

A conceitualização do termo "saúde" nos primórdios da constituição da ciência, sempre se mantiveram intrinsecamente limitados à "ausência de doenças", o que não constitui os achados e definições difundidas por autores da contemporaneidade. Tal fenômeno pode se ampliar e na atualidade é possível pensar em saúde, também ligada à promoção de saúde, qualidade de vida e bem-estar social (CZERESNIA, 2003).

Um dos eixos básicos do discurso da promoção de saúde é fortalecer a idéia de promover a autonomia dos sujeitos e dos grupos sociais. Uma questão que se apresenta é qual concepção de autonomia é efetivamente proposta e construída (CZERESNIA, 2003, p. 43).

Quadro 2. Oficina de Saúde Mental

Objetivos: Discutir os fenômenos da "depressão" e a "ansiedade"
Justificativa: É de extrema importância e relevância tratar temas tão recorrentes no período senil, visto que patologias como a depressão e a ansiedade necessitam de atenção, cuidados específicos e tratamentos que promovam a saúde e bem-estar do

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

indivíduo acometido por tais enfermidades.
Descrição das atividades: Neste encontro os idosos foram convidados a formarem um círculo e a se sentarem em cadeiras já postas pelos pesquisadores. Em seguida, foi introduzido o tema sobre depressão e a ansiedade, temas estes, que os próprios participantes do grupo apontaram anteriormente pela caixa de sugestões. Os pesquisadores levaram alguns cartazes com frases e perguntas que se relacionavam com a temática abordada, para que os idosos pudessem identificá-los e relacioná-los com suas vivências e conhecimentos ligados a tais situações. Foram orientados de que tais doenças podem se manifestar de diferentes maneiras e demonstrarem uma sintomatologia variada, por isso a importância de ao detectarem a recorrência de comportamentos ou pensamentos diferentes do usualmente esperado, buscar ajuda é o melhor caminho. Posteriormente, os pesquisadores orientaram os idosos sobre a recorrência da depressão e ansiedade na terceira idade, e apontaram a necessidade de buscarem auxílio psicoterápico, médico e a prática de exercícios físicos para aumento da sensação de bem-estar e motivação.

Segundo o Código Internacional de Doenças (CID-10) os transtornos de humor (afetivos) (F30-39) que possuem suas subcategorias que abrangem, desde os episódios depressivos, como o transtorno depressivo recorrente, entre outros, é possível de maneira consubstanciada, trazer sua primeira definição que associa sintomas depressivos e de ansiedade:

> Transtornos nos quais a perturbação fundamental é uma alteração do humor ou do afeto, no sentido de uma depressão (com ou sem ansiedade associada) ou de uma elação. A alteração do humor em geral se acompanha de uma modificação do nível global de atividade, e a maioria dos outros sintomas são quer secundários a estas alterações do humor e da atividade, quer facilmente compreensíveis no contexto destas alterações. A maioria destes transtornos tende a ser recorrentes e a ocorrência dos episódios individuais pode frequentemente estar relacionada com situações ou fatos estressantes (CID-10, 1993).

A depressão na terceira idade é compreendida como sendo na maioria dos casos, decorrente de outras doenças que os idosos possuem, sendo as doenças crônicas, as mais comuns, como o diabetes, acidentes vasculares cerebrais, artrite entre outras, visto que

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

com a ocorrência e progresso dessas enfermidades, os sintomas depressivos se tornam mais evidentes. Assim, os idosos necessitam de cuidados e tratamentos adequados o mais rápido possível, sejam estes, medicamentosos, psicoterápicos ou por meio da realização de exercícios físicos, que na depressão leve e moderada, ajudam a amenizar os sintomas, para que os idosos vivam mais tempo e permaneçam mais ativos (PAPALIA, 2013).

Quadro 3. Oficina de Sexualidade Saudável

Objetivos: compreender o que os idosos pensam sobre o tema e refletir sobre as formas saudáveis da expressão da sexualidade na velhice.
Justificativa: a sexualidade faz-se presente em todas as fases do desenvolvimento, entretanto, existe muitos tabus a respeito da sexualidade do idoso. Desta forma, refletir, expressar sentimentos, crenças e atitudes em relação ao tema podem permitir que se criem estratégias para uma vivência mais saudável da sexualidade na velhice.
Descrição das atividades: na entrada da sala que foi realizado o encontro tinha uma mesa com palavras e objetos pessoais. As palavras eram: namoro, autoestima, dificuldades, facilidades, respeito, diferenças de crenças, tabus, prazer, vergonha, culpa, alegria, doenças sexualmente transmissíveis, dúvidas, disciplina, responsabilidade, amor, carinho. Os objetos eram: camisinha, desodorante, perfume, batom, gravata, pente, espelho, creme de barbear, acessórios pessoais. Cada idoso, ao chegar, foi convidado a escolher uma palavra e um objeto para conversarmos sobre a sexualidade. No centro da sala foi colocada a palavra SEXUAL-IDADE. Assim, fomos refletindo sobre como a sexualidade na velhice é vista pela sociedade, o que eles pensavam sobre sexualidade e como seria o jeito mais saudável de cada idoso exercer sua sexualidade. Para finalizar, levamos o poema de Mario Quintana, “A idade de ser feliz” refletindo que cada idade tem seu modo de expressar a sexualidade e que a melhor idade para isto é a que cada um está vivendo.

A sexualidade envolve não só fatores biológicos, inclui a cultura, a religião e a educação. Desta forma, vale compreender e respeitar a visão que o idoso tem sobre o tema e desenvolver ações que possibilitem um desenvolvimento saudável da sexualidade de acordo com a realidade de cada idoso, principalmente no que diz respeito a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis. Com o avanço da ciência, houve a possibilidade do desenvolvimento de uma vida sexual mais ativa e prazerosa na

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

velhice, entretanto os índices de doenças sexualmente transmissíveis aumentaram colocando os idosos expostos a vulnerabilidade (DANTAS, 2018).

A sexualidade na velhice representa um desafio para os profissionais da saúde e para a sociedade. Costa e colaboradores (2018) realizaram uma pesquisa quantitativa sobre a percepção dos profissionais de saúde acerca da sexualidade dos idosos e perceberam que apesar destes considerarem o papel da sexualidade na integralidade do ser, não se reconhecem capacitados para conversar com os idosos sobre este tema.

A inclusão da temática da sexualidade na formação profissional e o desenvolvimento de programas de saúde direcionados à sexualidade do idoso se tornam fundamentais. Estas estratégias, podem contribuir para uma melhor orientação e esclarecimento do idoso a respeito do tema e assim um fortalecimento da autoestima e relacionamento interpessoal do senil (SANTOS, 2018).

Quadro 4. Oficina de Alimentação Saudável

Objetivos: estimular hábitos alimentares saudáveis por meio de dinâmicas interativas relacionada a escolhas alimentares saudáveis.
Justificativa: A relação estreita entre alimentação saudável e saúde, destaca-se durante

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

fases da vida de maior vulnerabilidade como a velhice. Portanto, garantir a ingestão satisfatória de nutrientes contribui diretamente para a qualidade de vida e saúde no seu mais amplo conceito.
Descrição das atividades: Durante a oficina, para manter-se um ambiente de interação descontraída e confortável, foi realizado um círculo que envolvia os profissionais nutricionistas e idosos a participarem da discussão. Foi realizado uma sessão de esclarecimento sobre "Mitos e verdades sobre a Alimentação Saudável". Os profissionais, de forma coloquial, abordaram assuntos sobre: - Alimentos integrais; - Ingestão de açúcar e sal; - Óleos e gorduras; - Alimentos in natura; - Comer em boa companhia e de forma calma; - Alimentos processados e ultraprocessados; - A importância da leitura dos rótulos dos alimentos; As dúvidas que surgiram durante e no final da discussão também foram esclarecidas, tendo como objetivo geral o melhor comportamento alimentar e melhora do hábito alimentar diário daquela população.

A alimentação, ao longo da vida desempenha um papel essencial na qualidade de vida e saúde dos indivíduos. É principalmente um dos fatores predominantes relacionados com processos degenerativos relacionados a idade. Sendo assim manter-se no estado nutricional adequado é um fator diretamente relacionado à qualidade de vida (WENZEL, 2006).

A fase do envelhecimento, é um processo natural da vida, mas consigo acarreta alterações fisiológicas e funcionais, que repercutem diretamente na saúde nutricional do idoso (VECCHIA, 2005). Ingestão de medicamentos que podem causar falta de apetite, alteração do paladar, saciedade precoce, entre outras adversidades é comum nessa faixa etária. Aumentando o risco diretamente de má nutrição, baixa ingestão de nutrientes e repercutindo na qualidade de vida dessa população (ARANHA, 2000).

Existem alguns fatores que são primordiais ao avaliar a necessidade nutricional do idoso. São fatores que repercutem na sua saúde geral, que são os níveis de atividade física, as alterações na capacidade de mastigação, a capacidade digestiva, absorção de nutrientes entre outros. Tornando-se indispensável que a alimentação no ponto de vista qualitativo e quantitativo sejam combinadas as condições físicas e funcionais de cada

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

paciente, de forma que suas necessidades sejam supridas diariamente (HALL; WENDIN, 2008).

Na literatura já é bem fundamentado que a alimentação adequada pode levar a uma velhice mais saudável. E que profissionais de saúde devem estar atentos a possíveis riscos ou erros alimentares instalados, esclarecendo dúvidas e mitos, para realizar uma orientação adequada adapta às condições individuais de cada idoso (TRAMONTINO, 2017).

Quadro 5. Oficina Neuróbica

Objetivos: estimular a memória dos idosos e ajudar a prevenir o declínio cognitivo acarretado pelo envelhecimento.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

Justificativa: frente à perda da memória que acompanha o envelhecimento, é de suma importância incentivar os idosos a prestarem mais atenção em suas ações e também a realizarem atividades não-rotineiras capazes de estimularem áreas do cérebro pouco ativas.
Descrição das atividades: nesta oficina foram realizadas cinco práticas a fim de estimular as memórias e a cognição dos participantes. Todos os idosos sentaram-se em cadeiras, de maneira confortável, as quais foram dispostas em círculo, sendo que cada participante realizou as etapas a seguir: - Ler por meio de um espelho: os idosos sortearam uma palavra em uma caixa que continham palavras em papeis dobrados, e na sequência pronunciaram em voz alta o que estava escrito por meio da leitura da imagem que estava sendo refletida em um espelho. - Pentear o cabelo com a mão não-dominante: foi entregue a cada idoso um pente e solicitado para que eles penteassem o cabelo, assim foi questionado quanto à facilidade de se realizar a atividade. Na sequência, solicitou-se aos idosos que penteassem com a outra mão (a mão não-dominante) e que eles observassem como uma tarefa habitual pode-se tornar um desafio, e informado que para a realizar a ação novas partes dos cérebros são estimuladas. - Determinar o sabor de um alimento com os olhos fechados: com os olhos vendados os idosos tinham que identificar qual alimento que estava experimentando. - Caminhar de costas: na posição ortostática foi solicitado aos idosos que caminhassem de costas (de trás), exigindo uma maior coordenação durante a atividade. - Identificação olfativa com olhos fechados: identificar odores de frutas comuns, discriminando-os e, finalmente, identificando sem o auxílio de outros sentidos. Após as práticas relatadas, foram realizadas orientações para os idosos realizarem outras atividades no seu dia-a-dia para continuarem estimulando o cérebro: alterar o percurso para ir de casa, escovar os dentes e realizar outras atividades rotineiras com a mão não-dominante, além de introduzir pequenas modificações nos seus hábitos cotidianos, transformando-os em desafios para o seu cérebro a fim de estimular novas áreas cerebrais e melhorar a memória.

A memória é uma das principais funções cognitivas, a qual "permite realizar tarefas diárias e lidar de forma geral com diferentes situações", tendo um importante papel para a conservação da autonomia e independência dos idosos (LINDÔSO, CRUZ,

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

PEPE, 2017). À partir dos quarenta ou cinquenta anos de idade, ou até antes algumas vezes, a falta de memória é comum entre as pessoas (ALVARENGA, 2015). Entretanto, exercícios que estimulam a cognição e memória, conhecidos como exercícios neuróbicos, podem ser aplicados em qualquer fase da vida dos indivíduos, melhorando o funcionamento cerebral e prevenindo doenças degenerativas (CHELLES, 2012).

Nesse sentido, realizar atividades viáveis para auxiliar na manutenção do cognitivo de idosos torna-se uma importante estratégia para promover a saúde de idosos. A prática do exercício neuróbico tem o intuito de ativar circuitos neuronais que, quando sem estímulos, permanecem ociosos e, de certa forma, desligados no nosso cérebro, e por falta de uso acabam por atrofiarem, até serem perdidos. Quando utilizados, esses circuitos voltam a atividade no nosso cérebro, e levam ainda outros circuitos que estão inativos no cérebro a integrarem as vias nervosas e funcionarem também (ALVARENGA, 2015).

Katz e Rubin (2000) desenvolveram uma série de exercícios para estimular o cérebro a conservar suas funções até a velhice, nas quais verificaram que para estimular o cérebro não se trata somente adicionar novas atividades à sua rotina e sim, realizar de forma diferente as atividades do seu dia-a-dia, sendo este o embasamento teórico das práticas realizadas na Oficina 5. Entretanto, vale ressaltar que apesar da importância da realização da atividade cognitiva, esta não supri a falta da atividade física, sendo que para ter maiores benefícios é recomendado a realização de ambas atividades, de forma complementares (ALVARENGA, 2015).

Quadro 6. Oficina de Encerramento

Objetivos: avaliar as atividades que foram realizadas ao longo dos encontros;

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

possibilitar um momento de compartilhamento e integração de todos os participantes.
Justificativa: propiciar um momento final de expressão do que foi válido e do que poderia melhorar pode ser uma maneira de continuar dando voz aos idosos participantes e possibilitar espaços para novos momentos de saúde com as pessoas na terceira idade.
Descrição das atividades: neste encontro os integrantes já estavam bem familiarizados com o ambiente e uns com os outros, iniciamos com uma roda e deixamos o espaço aberto para o compartilhamento da experiência de cada um no grupo. Foi compartilhado assim os temas que eles acharam mais relevantes, o que colocaram em prática dos conhecimentos compartilhados, a importância do vínculo entre os participantes e o desejo da continuidade do projeto no próximo semestre, entretanto, com um tempo maior de duração de cada encontro. A maioria dos integrantes idosos estiveram presentes, bem como muitos dos profissionais que fizeram parta deste projeto. Para finalizar foi apresentado um vídeo com as fotos de cada encontro e com um agradecimento a todos que participaram. Fizemos um lanche compartilhado e uma confraternização final.

Ao descreverem cada etapa da intervenção grupal com idosos, Rabelo e Neri (2013) ressaltam os novos caminhos que estão sendo percorridos pelos profissionais diante das novas realidades do envelhecimento, ressaltam a importância de respeitar os valores, a cultura e a escolaridade dos idosos, bem como a necessidade de constante capacitação e preparação dos profissionais para o trabalho com as pessoas nesta etapa do desenvolvimento.

O último encontro é também um momento de despedida, de revisão e de avaliação. O processo de avaliação da dinâmica das atividades pode ser também realizado de maneira continuada para que possibilite um melhor direcionamento das próximas atividades. Esta etapa do processo permite que os facilitadores possam se aperfeiçoarem dentro das possibilidades e objetivos do grupo (RABELO; NERI, 2013).

O momento de avaliação do grupo tem sua importância no sentido de reconhecer os acertos e erros. A revisão deve ter a participação coletiva de todos os envolvidos no processo. Oportunizar a comunidade a não negar as dificuldades reais e os significados do conhecimento adquirido é dar possibilidade para a continuação do trabalho de um modo mais ampliado (PEREIRA, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

Ao analisar cada uma das oficinas propostas, pode-se observar que as práticas foram qualitativamente satisfatórias na melhoria do conhecimento dos participantes a respeito do que é saúde, e forneceram uma autorreflexão referente a saúde individual de cada participante e também do grupo, sendo, portanto, capaz de promover o bem-estar dos idosos.

Outro fator observado foi o comprometimento dos alunos no projeto, sendo que ações extensionistas como esta, além de beneficiar a sociedade, contribuem para a formação de futuros profissionais, capacitando-os para o enfrentamento de situações reais.

A realização do presente trabalho pôde oferecer subsídios para possíveis intervenções multidisciplinares futuras, vista a necessidade e carência apontada pelos participantes ao longo dos encontros realizados, de aprofundamento em discussões sobre temas relacionados à "saúde", com finalidade a alcança-los promovendo saúde e qualidade de vida no processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Elizabeth Souza Silva de et al. Representações sociais do cuidar de idosos para cuidadores: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem - UERJ**, v. 19, n. 3, p. 485-490, 2011.

ALVARENGA, Iuri Ferro Pellegrini. A linguagem e a neuróbica: a leitura e a narrativa como prática da ginástica laboral. 2015. 94 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Pedagogia) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/136491>

ARANHA, Flávia Queiroga et al. O papel da vitamina C sobre as alterações orgânicas no idoso The role of vitamin C in organic changes in aged people. **Revista de Nutrição**, v. 13, n. 2, p. 89-97, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cartilhas da Política Nacional de Humanização, 2010. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_textos_cartilhas_politica_humanizacao.pdf> Acesso: 13 set. 2018.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

CHELLES, Rita de Cássia Ferreira. Neuróbica, ginástica para o cérebro: levantamento do atual estado da arte deste tema. 2012. 21 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Pedagogia) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012.

CID-10 (1993) - Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento: Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas - Coord. Organização Mundial da Saúde; trad.

CINTRA, Marcela Spinardi; BERNARDO, Marcia Hespanhol. Atuação do Psicólogo na Atenção Básica do SUS ea Psicologia Social. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, n. 4, p. 883-896, 2017.

COSTA, Dayara Carla Amaral et al. Sexualidade no idoso: percepção de profissionais da geriatria e gerontologia. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 15, n. 2, p. 75-80, 2018.

CZERESNIA, Dina. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**, v. 3, p. 39-54, 2003.

DANTAS, Daniele Vieira et al. Sexualidade e qualidade de vida na terceira idade. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, v. 19, n. 4, p. 140-148, 2018.

GURGEL, Diana Abreu; DE AZEVEDO OLIVEIRA, Francine Pinto; SALLES, Heli da Silva Araújo. Cuidador de idoso doente crônico e suas dificuldades. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 15, n. 1, p. 129-143, 2012.

HALL, Gunnar; WENDIN, Karin. Sensory design of foods for the elderly. **Annals of Nutrition and Metabolism**, v. 52, n. Suppl. 1, p. 25-28, 2008. D

KATZ, Lawrence; RUBIN, Manning. Mantenha seu cérebro vivo. São Paulo. Editora Sextante. 2010.

LINDÔSO, Z. C. L.; CRUZ, A. D.; PEPE, B. S. Terapia ocupacional e neuróbica: modificando rotinas em benefício do cognitivo. In: TERR, N. L. Cuidando do seu idoso. EDIPUCRS. 2017.

Temas em Saúde
Volume 19, Número 6
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2019

Artigo

MOREIRA, Jacqueline Oliveira. Imagem Corporal e envelhecimento: vicissitudes de uma tragédia moderna. **Psicologia Argumento**, v. 30, n. 71, 2017.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. *Desenvolvimento humano*. Artmed Editora. 2013.

PEREIRA, William César Castilho. Metodologia do trabalho comunitário e social. In: Nas trilhas do trabalho comunitário e social: teoria, método e prática. Belo Horizonte, PUC Minas; Petrópolis, RJ: Vozes. 2008, P. 139-200.

RABELO, Dóris Firmino; NERY, Anita Liberasso. Intervenções psicossociais com grupos de idosos. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 16, n. 4, p. 43-63, 2013.

SANT'ANA-LOOS, René Simonato et al. A condução do bem viver na velhice: Um ensaio sobre ética, felicidade e morte. **Psicologia Argumento**, v. 34, n. 85, 2017.

SANTOS, Julimara et al.Sexualidade na terceira idade: fatores que interferem na vida sexual dos idosos do centro de convivência do idoso no município de Santarém. **Revista EM FOCO-Fundação Esperança/IESPES**, v. 1, n. 27, p. 4-14, 2018.

TRAMONTINO, Vanessa Silva et al. Nutrição para idosos. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, v. 21, n. 3, p. 258-267, 2017.

VECCHIA, Roberta Dalla et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 8, p. 246-252, 2005.

VERAS, Renato. A longevidade da população: desafios e conquistas. **Serviço Social e Sociedade**, v. 24, n. 75, p. 5-18, 2003.

WENZEL, Uwe. Nutrition, sirtuins and aging. **Genes & nutrition**, v. 1, n. 2, p. 85-93, 2006.