

## Reflexão

### Atuação do gerontólogo no Centro de Convivência para Idosos



*Paula Akemi Nagai*

**D**esde criança, como caçula da família, observava a trajetória de vida dos meus familiares, especialmente meus avós, e ficava impressionada com as várias possibilidades de envelhecer. Por um lado via uma avó saudável, independente e cheia de energia e, por outro, via um avô que antes praticava esporte, tornando-se cada vez mais dependente com a progressão do Alzheimer.

Interessada pelo estudo do envelhecimento humano, ingressei na segunda turma de Graduação em Gerontologia da Universidade de São Paulo, em 2006. O curso teve duração de quatro anos, com disciplinas de três principais áreas: Biologia, Psicologia e Ciências Sociais.

O bacharel em Gerontologia pode atuar na microgestão, na mesogestão ou na macrogestão de instituições públicas e privadas, que atuam nas áreas sociais e de saúde, relacionadas ao idoso e ao processo de envelhecimento.

A microgestão consiste na avaliação biopsicossocial de cada indivíduo idoso no contexto familiar e comunitário com o objetivo de realizar planejamento de intervenções na promoção do envelhecimento com qualidade de vida e

autonomia. A mesogestão refere-se à coordenação de serviços e projetos voltados para a terceira idade, como Núcleos de Convivência para Idosos (NCI), Centros-Dia e Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), podendo atuar também em Unidades Básicas de Saúde (UBS), ambulatórios, hospitais, escolas, universidades abertas à terceira idade, em serviços de assistência domiciliar, cursos de formação e apoio a cuidadores de idosos, entre outros. Por fim, a macrogestão envolve a criação e a execução de políticas públicas voltadas para os idosos e para o envelhecimento da população.

Concluí o curso de Graduação em Gerontologia em 2009 e no ano seguinte tive a oportunidade de trabalhar como gerontóloga em uma entidade filantrópica, com atribuição de coordenar as atividades de Núcleo de Convivência para Idosos, onde atuo até hoje.

De acordo com a Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social, por meio da Tipificação da Rede Socioassistencial e Regulação de Parceria de Assistência Social (2011), o Núcleo de Convivência para Idosos consiste em um

serviço de proteção social, convivência e fortalecimento de vínculos aos idosos com idade igual ou superior a 60 anos em situação de vulnerabilidade e risco social e pessoal. Oferece atividades planejadas, baseadas nas necessidades, interesses e motivações dos idosos, conduzindo na construção e reconstrução de suas histórias e vivências individuais e coletivas, na família e no território.

Os núcleos de convivência possibilitam aos idosos independentes a participação em atividades de lazer fora do domicílio, diminuindo o isolamento social. Constituem-se importantes opções de integração, especialmente para os de baixo poder aquisitivo e baixa escolaridade, que têm oportunidade de usufruir de opções de lazer acessíveis (FERRIGNO, 2011).



O NCI localiza-se na região central de São Paulo e dispõe de amplo salão com paredes retráteis, sala de ginástica, sala de informática, duas salas para oficinas, cozinha, lavatório com chuveiro e banheiros adaptados para cadeirantes. O espaço foi projetado com acessibilidade em todos os ambientes, a fim de oferecer atividades planejadas visando melhor qualidade de vida ao usuário. Foi estabelecido convênio com a Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social para a compra de equipamentos e complementados com recursos da própria entidade.

O Núcleo de Convivência para Idosos iniciou formalmente suas atividades em outubro de 2010, e quando do meu ingresso o projeto estava começando, contando apenas com dez idosos e dois oficinairos voluntários, pois, devido à carência de recursos destinados ao projeto, não havia a possibilidade de

contratação formal. Inicialmente, o desafio foi atingir a meta de 30 usuários/dia. Para tanto, procurei oferecer atividades com base na minha experiência prévia, e realizar ampla divulgação do projeto, a fim de atrair novos usuários e agregar outros oficinairos voluntários. Aos poucos, fui adequando a frequência das atividades, priorizando as mais procuradas.

A parceria com o Instituto Paulo Kobayashi foi fundamental, viabilizando aulas de Culinária, patrocinada pela Sakura Nakaya Alimentos Ltda, e a montagem de uma sala de informática, com doação de computadores, capacitação de professores e distribuição de material didático específico para o público idoso. Desde então, os próprios culinaristas da Sakura indicaram outras parcerias, como Camil, Gomes da Costa, Tosello e D'Aucy, que também passaram a oferecer aulas de Culinária no núcleo.

Por tratar-se de uma entidade filantrópica e beneficente, conta com a colaboração das pessoas da comunidade que, voluntariamente, se propõem a integrar o projeto, oferecendo atividades gratuitas aos idosos. Atualmente, o NCI conta com 56 oficinairos voluntários regulares, mais cerca de 20 voluntários eventuais (palestrantes) e dez instituições parceiras.

O projeto recebe em média 70 usuários por dia, e totalizou 600 usuários cadastrados em 2013. São oferecidas gratuitamente no NCI:

- *Atividades Físicas* - Yoga; Alongamento, Pilates e Caminhada; Lian Gong; Atividade Física e Recreação; Dança Sênior; Dança de Salão e Tango.
- *Educativas* - Ciclo de Palestras; Informática; Desenho; Mandarim; Inglês.
- *Manuais e de geração de renda* - Artesanato; Tricô; Crochê; Bordado; Pintura em Seda e Culinária.
- *Preservação da cultura japonesa* - Língua Japonesa; Coral; Musicoterapia; Kenko Taisso – Ginástica; Soo Taiho – Ginástica Corretiva Preventiva; Odori – Dança Típica Japonesa; Sudoku – Cruzadinha com números; Kamishibai – Teatro em Papel e Origami – Dobradura em Papel, atividades são realizadas de segunda a sexta, das 9 às 16 horas.
- Também são servidas gratuitamente refeições (almoço) para idosos com vulnerabilidade econômica e social, com cardápio preparado por cozinheira contratada e planejado por nutricionista da entidade.

Minhas atribuições como gerontóloga no NCI são:

- 1) Coordenar e viabilizar as atividades, organizando o espaço, mobiliário e materiais;
- 2) Cadastrar, acolher e controlar a frequência dos usuários;
- 3) Selecionar, orientar e dar suporte aos voluntários;
- 4) Elaborar programa mensal de atividades, com planejamento de datas comemorativas, festas e palestras;
- 5) Acompanhar os idosos cadastrados, especialmente os que apresentam vulnerabilidade econômica e/ou social;
- 6) Elaborar relatórios mensais dos atendimentos realizados;

- 7) Conduzir grupos de discussão a respeito de temas importantes em Gerontologia, como os direitos dos idosos;
- 8) Entrar em contato com instituições parceiras para a viabilização das atividades do NCI;
- 9) Divulgar novas atividades e campanhas preventivas;
- 10) Avaliar periodicamente o serviço, verificando as sugestões e as expectativas dos usuários, por meio de observação livre e participante, conversas informais, escuta, entrevistas individuais e trabalhos em grupo;
- 11) Estudar casos junto à equipe técnica do setor, composta por quatro assistentes sociais, um psicólogo e uma nutricionista, para planejamento e execução de intervenções.

A realização do primeiro acolhimento de cada usuário é fundamental, pois possibilita conhecer o perfil socioeconômico, o estado geral de saúde e de funcionalidade, bem como a situação familiar e o grau de participação comunitária, considerando a individualidade de cada idoso, em diferentes contextos. Além disso, a realização de avaliação periódica de satisfação dos usuários relativa ao serviço possibilita o planejamento de atividades que atendam suas expectativas, com melhora contínua no atendimento.

Nesse sentido, a formação interdisciplinar que tive na graduação em Gerontologia e o aprofundamento psicológico, atualmente na pós-graduação em Psicogerontologia, com ênfase em psicoterapia junguiana, me capacitam no desenvolvimento de um olhar global para cada idoso, e possibilitam escuta, entendimento e atenção diferenciada e especializada.

Após realizar avaliações de satisfação dos usuários no NCI, verificou-se a importância do serviço em suas vidas. Relataram o aumento de seu círculo de amizades, e passaram a ter uma rotina e a ocupar o tempo de forma significativa, aprendendo coisas novas e fazendo aquilo que gostam. De acordo com os idosos, as atividades oferecidas proporcionam alegria, bem-estar, melhora na saúde física e psicológica e no relacionamento interpessoal e familiar. Muitos idosos relataram que se sentem sozinhos em casa, mesmo aqueles que residem com familiares, pois geralmente o cônjuge, filhos e netos estão trabalhando ou estudando. A convivência com pessoas diferentes proporciona a troca de experiências e de histórias de vida, proporcionando crescimento pessoal por meio da paciência e do altruísmo.

Carl Jung, por meio dos conceitos de metanóia e individuação, acredita que o ser humano continua desenvolvendo sua personalidade, mesmo em idades avançadas, por meio de suas próprias ações e relações com outros indivíduos. Na metanóia - segunda metade da vida - o indivíduo volta-se para o mundo interior, buscando sentido para a vida, resgatando algo que foi deixado para trás, procurando refletir sobre a diferença que fez e o legado que deixará. Arcuri (2012) destaca que apesar da queda hormonal, dos cabelos brancos, da aposentadoria, de ver os filhos casando e parecer que todos os papéis sociais já foram cumpridos, há muito ainda para viver, descobrir e desenvolver.

Os idosos que, em muitos casos, vivem solitários em suas residências, passam a conviver com pessoas diferentes de seu círculo social, fazem novas amizades, e podem descobrir novas perspectivas de vida após a aposentadoria, ao frequentar o Núcleo de Convivência para Idosos. Experimentam atividades, lúdicas e prazerosas, das quais não puderam participar anteriormente, devido à falta de tempo, a ocupação com trabalho e cuidados ao ambiente doméstico e familiar.



O desafio atual do NCI é desenvolver encontros intergeracionais que favoreçam o fortalecimento de vínculos sociais e familiares, e aumentar o atendimento aos idosos com vulnerabilidade social. Para tanto, estão sendo promovidas atividades aos sábados, especialmente em datas comemorativas, a fim de incentivar a participação da família e viabilizar a convivência e a troca de experiências entre diferentes gerações.

Para que os idosos socialmente vulneráveis tenham acesso ao nosso serviço, está sendo realizada divulgação periódica do programa de atividades no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), bem como nas diversas entidades e serviços que compõem a Rede de Proteção e Defesa dos Idosos da Região Central de São Paulo (RPDI – Centro).

Graças à colaboração, atenção e dedicação dosicineiros voluntários é possível oferecer atividades gratuitas e de qualidade aos frequentadores do NCI, sendo que alguns usuários também se tornaram voluntários e multiplicadores das experiências adquiridas no projeto, o que torna o nosso trabalho ainda mais gratificante e motivador.

No Núcleo de Convivência, seja como usuário ou como oficinairo voluntário, os idosos têm a oportunidade de inserção social, desenvolver suas potencialidades e adquirir novas habilidades, o que favorece um envelhecimento com autonomia e qualidade de vida. A maioria dos usuários relata que passaram a frequentar o NCI graças ao incentivo de amigos, de familiares, e inclusive de profissionais, como geriatras, psicólogos e assistentes sociais.

Os profissionais que prestam atendimento social ou de saúde aos idosos devem investigar se estes participam ou não de grupos de terceira idade e/ou de programas intergeracionais, considerando a prática de atividades em núcleos de convivência como meio de inserção social, prevenção de agravos à saúde, e parte do tratamento de certas doenças crônicas, inclusive da depressão.

### Referências

ARCURI, I. P. G. Velhice e Espiritualidade – Metanoia, “A segunda metade da vida”, Segundo Carl Gustav Jung. *Revista Kairós Gerontologia*, 15(3). Online ISSN 2176-901X - Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil, 2012, jun.: 87-104

FERRIGNO, J. C. Atividade, Informação, Participação e Cidadania. In: Freitas, E. V.; Py, L. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2011 (pp. 1672-1679).

SECRETARIA MUNICIPAL de ASSISTÊNCIA e DESENVOLVIMENTO SOCIAL. Tipificação da Rede Socioassistencial e Regulação de Parceria de Assistência Social. São Paulo, 2011.

*Data de recebimento: 4/3/2014; Data de aceite: 15/5/2014.*

---

**Paula Akemi Nagai** – Gerontóloga (USP), cursando Psicogerontologia (UNIP). Atua no Setor de Serviço Social da Sede da Beneficência Nipo-Brasileira de São Paulo (Enkyo). Email: [paula\\_nagai@hotmail.com](mailto:paula_nagai@hotmail.com)