

Reflexões**Convivência social e
qualidade de vida da pessoa idosa**

Ana Carolina Medeiros Morotomi

Nesta reflexão buscamos compreender o desenvolvimento de resgate de autonomia, independência, melhoria na participação social e busca de identidade do idoso participante do Centro de Convivência do Município de Caraguatatuba, Litoral Norte de São Paulo. O Centro de Convivência está adaptado dentro das normas de acessibilidade e oferece atividades relacionadas à parte física, motora e social da pessoa acima dos 60 anos, estimulando seu senso crítico e participativo, além da melhoria em suas condições biopsicossociais.

Essas reflexões são resultados de observação participante, a partir da qual fui constatando os ganhos obtidos por intermédio das atividades desenvolvidas pelos idosos inseridos no Centro de Convivência. De acordo com Minayo (2004), na observação participante, o observador passa a fazer parte da conjuntura apresentada, estudando, influenciando e sendo influenciado pela

mesma. O que pode ser claramente observado diante do Diário de Campo, no qual foram registradas minhas impressões sobre o cotidiano dos usuários observados, levando-se em conta que ainda não são dados científicos, mas apenas dados de observação. Neste contexto, o ponto de apoio dessas reflexões foram as atividades diárias, suas regras, tradições e costumes.

Ressalto que nas observações, entre tantas histórias de superação pessoal, algumas chamaram atenção o que me levou a refletir sobre a trajetória que aviva a possibilidade de superação dos participantes, como a da idosa 'K' que se refere ao Centro de Convivência como algo que transformou a sua vida, pois adquiriu mais autonomia e socialização auxiliando a se redescobrir enquanto pessoa atuante e participante na sociedade. Já a Idosa 'D' conta que gosta de estar presente nas atividades, pois é uma forma de estar em contato com outras pessoas e espantar a sua depressão. Segundo Almeida et al (2010, p. 8) "os grupos de convivência estimulam o indivíduo a adquirir maior autonomia, melhorar sua autoestima, qualidade de vida, senso de humor e promover sua inclusão social".

O envelhecimento

Ao se falar em envelhecimento, logo lembramos de limitações, de perdas e outros adjetivos que para muitos são estigmas difíceis de serem superados. Partindo desse pressuposto passamos a vislumbrar a importância de melhor refletir sobre o assunto, já que o envelhecimento é algo inerente à nossa existência e, assim, é possível refletir e ressignificar conceitos que fazem parte do nosso cotidiano.

O processo de envelhecimento é natural e a expectativa de vida vem aumentando aceleradamente, o que torna urgente que as políticas públicas, voltadas para o atendimento do segmento idoso, acompanhem essa evolução, propondo caminhos para garantir a efetivação dos seus direitos sociais, enfatizando a importância do trabalho articulado com a rede socioassistencial e o apoio familiar. Segundo Silva (2009), citado por Spies (2016, p. 6):

O envelhecimento é um processo sequencial, cumulativo, irreversível e não patológico da vida de todo indivíduo. Assim como o nascimento, o envelhecimento deve ser encarado como uma etapa natural do desenvolvimento, uma vez que não se inicia subitamente aos 60 anos, mas consiste no acúmulo e interações de processos sociais, médicos e comportamentais durante toda a vida. É único para cada pessoa, sendo resultado da interação dos fatores genéticos e ambientais.

Envelhecemos desde o momento em que somos gerados e o aumento na sobrevida deve-se aos avanços na área da medicina por intermédio das melhorias nas condições de saúde e a redução da mortalidade; o chamado envelhecimento ativo, que auxilia no processo de conquista e na melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo. Segundo OMS (2015, p. 44) "o Envelhecimento Ativo é o processo de otimização de oportunidades para a saúde, a aprendizagem ao longo da vida, a participação e

a segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”.

Segundo o mesmo documento o termo “ativo” deve ser entendido como processo de investimento contínuo observando seus quatro pilares – saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança – e deve estar ligado à participação nos campos sociais, econômicos, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.

O Centro de Convivência

O Centro de Convivência referido está situado no município de Caraguatatuba, Litoral Norte do Estado de São Paulo, município brasileiro pertence à Mesorregião do Vale do Paraíba Paulista e Microrregião de Caraguatatuba. Localizando-se a leste da capital do Estado, distando desta cerca de 180 km. A cidade ocupa uma área de 485,097 km². Em 2017 a estimativa populacional é de 116.786 habitantes IBGE (2017). Na falta de dados atuais, pelo Censo de 2010 verifica-se que a população idosa é de cerca 11 mil pessoas, ou seja, 10,8% do total.

A cidade tem uma temperatura média anual de 25 °C e na vegetação original do município predomina a Mata Atlântica. O seu Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é de 0,759, considerando-se assim como elevado em relação ao país, sendo o 169º maior do estado.

O Centro de Convivência existe desde abril do ano de 2016, está localizado estrategicamente no bairro Jardim Jaqueira, próximo à rodoviária do município, o que facilita melhor acesso aos idosos com infraestrutura adaptada para esse público, tanto os que possuem dificuldade de locomoção quanto os que possuem outros acometimentos, oferecendo atividades direcionadas para a área de lazer, saúde e social.

As atividades propostas são: dança de salão, dança sênior, ginástica, academia, artesanato, oficina de costura, música, coral, zumba, pilates, alfabetização, hidroginástica, aula de Italiano, informática, modernidade na terceira idade, culinária, braile, bocha adaptada, atividades em grupo de risco de queda e alongamento. São também realizadas palestras com temas diversos para melhor orientar os idosos e o aniversariante do mês com o intuito de fortalecimento de vínculos. As atividades favorecem maior interação, socialização contribuindo para melhoria e bem-estar social da pessoa idosa.

Atualmente estão matriculados cerca de 500 idosos, muitos com algum tipo de comprometimento que por meio das atividades apresentam melhoria em suas condições de saúde, pouco mais da metade são beneficiários de aposentadoria e recebem em média um salário mínimo mensal, dependem de transporte público, são assistidos pela rede de serviços socioassistenciais e já sofreram perdas, contudo, veem nas atividades um caminho para vencer a solidão e superar as perdas que são inerentes dessa fase da vida.

O Centro de Convivência oferece atividades gratuitas e o único critério para inserção é a pessoa ter acima de 60 anos, quando o idoso está apto para participar das atividades físicas deve estar com seus exames médicos em dia e com orientação para praticar as mesmas, já quando se trata de atividades socioeducativas não há necessidade de atestado de aptidão e sim desejo de participar.

Atualmente é comum a participação de pessoas idosas em espaços de convivência na busca de melhoria nas condições físicas e mentais, contribuindo para o sentido de pertencimento, por meio da valorização do seu papel social no grupo contrabalanceando, assim, as perdas comuns a essa etapa da vida, levando-as, por intermédio das atividades reflexivas e de lazer a acompanhar suas transformações corporais, motoras, sociais e educativas.

As atividades mostram-se como favorecedoras da melhoria da qualidade de vida dos participantes, beneficiando na retomada de autonomia, elevação da autoestima, socialização, convivência social e comunitária, bem como interação, inclusão social, comunicação e melhor interface com equipamentos tecnológicos, como os celulares e computadores, levando-os a se perceberem como seres atuantes e participantes do contexto social ao qual estão inseridos, estimulando e recebendo estímulos do meio (ALMEIDA, et al. 2010).

Quando falamos de envelhecimento ativo estamos vislumbrando o aumento da expectativa da qualidade de vida saudável, mas pensamos também nos idosos que são frágeis fisicamente com algum tipo de incapacidade, que por sua vez requerem atenção específica, englobando a questão da saúde em seu bem-estar físico, mental e social. Entretanto é importante que as políticas e programas que promovem a saúde física e mental assim como a melhoria nas relações sociais possam caminhar de forma conjunta, objetivando avanço nas condições referentes ao bem-estar da pessoa idosa, garantindo o exercício de sua função social e física. Neri (2001), citada por Moraes (2007), mostra que a rede de apoio social é muito importante na velhice, principalmente quando os idosos têm que se adaptar às perdas físicas e sociais.

Ao participar de grupos de convivência os idosos são estimulados para melhor integração familiar, fortalecimento de vínculos de amizade, diminuição do isolamento social, independência, resgate de autoestima, bem como valores pessoais e sociais contribuindo para noções de cidadania. Neste sentido, Martinez et.al (1994) destaca que o envelhecimento não pode ser resumido a uma simples passagem do tempo, sendo “um processo dinâmico, progressivo e irreversível, caracterizado por diversas manifestações nos campos biológicos, psíquicos e sociais”.

Conforme Sousa et al (2003), citado por Wichmann (2013), os grupos de convivência têm sido uma alternativa estimulada em todo o Brasil. De maneira geral, inicialmente os idosos buscam, nesses grupos, melhoria física e mental, por meio de exercícios físicos. Posteriormente, as atividades de lazer também ganham espaço, como por exemplo, as viagens, sempre promovendo atividades ocupacionais e lúdicas. Esta perspectiva fica visível, na fala do Sr.

“S” pois, segundo ele, sua vida mudou para melhor depois que começou a frequentar as atividades do Centro de Convivência, ganhou mais disposição e hoje conseguiu mais amigos; já para a Sra. “R” ele contribuiu muito para a sua qualidade de vida, já que perdeu peso e hoje se sente feliz por estar convivendo com outras pessoas.

Sendo assim o contato da pessoa idosa com a realidade atual auxilia em sua percepção enquanto atuante na sociedade na qual está inserida, e contribui para quebra de preconceitos, estimula a troca de experiência e valores. Assim, os grupos de espaço de convivência promovem a socialização, novos aprendizados, convívio social e redução do isolamento social. Nesses espaços o idoso consegue, por vezes, suprir as ausências encontradas nas relações familiares, podendo compartilhar sentimentos com pessoas da mesma idade, em espaços de conversas, escutas e distração.

Como afirma Wichmann et al. (2013), as práticas de atividades de lazer colaboram para a inserção dos idosos em grupos, contribuindo para a sua convivência interpessoal, aumento da autoestima e condicionamento biopsicossocial promovendo, assim, uma melhor qualidade de vida. Com isso, percebe-se que proporcionar atividades de lazer variadas - dança, música, artesanatos, pinturas, caminhada, entre outras - promove uma melhoria na qualidade de vida e bem-estar nessa faixa etária.

Essa perspectiva é reforçada por Okuma (1998), citada por Netto (2004, s/p), quando afirma que:

[...] a velhice não é definível por simples cronologia, e sim pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde do indivíduo, sugerindo que o processo de envelhecimento é pessoal e diferenciado. Nessa perspectiva, a autora considera que o envelhecimento humano constitui um padrão de modificações e não um processo unilateral. Trata-se da soma de vários processos entre si, os quais envolvem aspectos biopsicossociais.

Importante salientar que os encontros promovidos pelo curso *Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento* estimulou o interesse por esse universo tão rico, levando à percepção de que a vida pode ser ressignificada, oportunizando-nos a refletir constantemente sobre a importância de nos preocuparmos com as questões biopsicossociais que envolvem a velhice.

Esses apontamentos possibilitaram conhecer esse universo, contribuindo para o amadurecimento pessoal e profissional, e ver o envelhecimento de forma mais complexa, com as pessoas idosas como parte integrante da sociedade e capazes de sonhar, amar, ensinar, aprender e ser feliz. Para Mercadante (2002), citada por Spies, et al (2016, p.6):

[...] nas sociedades antigas, em geral, ser velho conferia uma posição dignificante e todos que atingiam essa etapa eram considerados sábios. Nas sociedades capitalistas

contemporâneas, na sua maioria, ser velho significa estar excluído de vários lugares sociais, relacionando diretamente a velhice com o mundo produtivo, cujos aspectos negativos de improdutividade, decadência, devido à valorização da força de produção, criam barreiras para a participação do velho em diversas dimensões da vida social.

Diante dessas reflexões percebemos que as perdas graduais aumentam o medo de movimentar-se, levando a pessoa a se sentir limitada, com sensação de aprisionamento do próprio corpo. Torna-se imprescindível o trabalho de profissionais que atuam diretamente com a pessoa idosa, como mediadores e sensibilizadores, estimulando o idoso a refletir sobre a sua situação inicial e ganhos que poderá obter na melhoria da sua qualidade de vida, participando em Centro de Convivência como também sua retomada de autonomia e percepção enquanto ser social colaborando para o aumento de criticidade e perspectiva de cidadania.

Considerações finais

Ainda que não exista no Centro de Convivência, campo de observação, um instrumento formal para medir aquisição de ganhos referentes à retomada de autonomia e independência, verificou-se que os idosos ao participarem das atividades oferecidas na Instituição passam a se mostrar mais ativos, participativos e reflexivos, o que indica o resgate de autoestima e autonomia.

Durante a observação participante, ficou clara a busca dos idosos por melhor qualidade de vida, interação social e auto percepção como seres sociais ativos. Importante ressaltar que os idosos que praticam atividades físicas ou socioeducativas, constata ganhos na qualidade de vida e, muitas vezes, essas ações são motivadas por influência de amigos e familiares, ou na busca por diminuição do seu isolamento social.

Referências

ALMEIDA, E.A, Madeira, G.D, Arantes P.M.M., Alencar, M.A. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* ago 2010;13(3):435-44. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbgg/v13n3/v13n3a10.pdf> . Acesso em 20/10/2017

ANDRADE, N.A et al. Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, vol 17, nº1. Rio de Janeiro. Jan/Mar.2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v17n1/1809-9823-rbgg-17-01-00039.pdf>. Acesso em: 18 de Outubro de 2017

DALMOLIM, S.I ; LEITE.T.M; H, M.L; SASSIA, M.M; et al; *Importância dos Grupos de Convivência como Instrumento para Inserção Social de Idosos*. Disponível em: <http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/Ebooks/Web/978-85-397-0173-5/Sumario/6.1.14.pdf>. Acesso em: 18 de Outubro de 2017.

FERNANDES, B.M.F; MOREIRA, R.M. Considerações metodológicas sobre as possibilidades de aplicação da técnica de observação participante na Saúde Coletiva. *Physis. Revista de Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, 23 [2]: 511-529, 2013. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/4008/400838265010/>. Acesso em: 11 de novembro de 2017.

ILC - Brasil - *Envelhecimento Ativo – um marco político em resposta à revolução da longevidade*

http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf

IBGE. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/caraguatatuba/panorama>. Acesso em: 07 de novembro de 2017.

MORAES, S.A.N; WITTER,P.G. Velhice: qualidade de vida intrínseca e extrínseca. *Bol. Psicol.* V. 57 n.127 São Paulo dez. 2007 Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432007000200008. Acesso em: 25/10/2017

MARTINEZ et.al. Curso Saúde do Idoso conceito básico do Envelhecimento, 1994. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/.../curso-saude-do-idoso---conceitos-basico-do-envelhec>. Acesso em: 25/10/2017

MINAYO MCS. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. Rio de Janeiro: Abrasco, 2004.

NERI, A.L. (2001). *Maturidade e velhice*. Campinas: Papyrus.

NETTO, M.L.F. Aspectos Biológicos e Fisiológicos do Envelhecimento Humano e Suas Implicações na Saúde do Idoso. *Revista Pensar a Prática*. Vol 7 (1), 2004. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/67/2956>. Acesso em: 20 de Outubro de 2017.

NOGUEIRA. S.B.W; MARTINS.D.C. O Lazer na Terceira Idade e sua Contribuição para uma Melhor Qualidade de Vida: Um Estudo com Idosos Institucionalizados. *Revista Brasileira das Ciências da Vida*. Vol. 5, nº2, 2017. Disponível em: <http://jornal.faculadecienciasdavidacom.br/index.php/RBCV/article/view/228>. Acesso em: 18 de Outubro de 2017.

OLIVEIRA, C.A; OLIVEIRA, D.M.N; ARANTES, M.M.P; ALENCAR, A.M. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2010; 13(2):301-312. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v13n2/a14v13n2.pdf>. Acesso em: 18 de Outubro de 2017.

PUC - Rio Certificação Digital Nº 0410376/CA. *Envelhecimento Populacional e as Políticas Públicas para a População Idosa*. Disponível em: https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/11345/11345_3.PDF. Acesso em: 18 de Outubro de 2017.

SANTOS, S.A; MEJIA, M.P.D. *Os Benefícios do Exercício Físico na Qualidade de Vida do Idoso*. Disponível em: [http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/198/1-Os Benefícios do Exercício Físico na Qualidade de Vida do Idoso.pdf](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/198/1-Os%20Benef%C3%ADcios%20do%20Exerc%C3%ADcio%20F%C3%ADsico%20na%20Qualidade%20de%20Vida%20do%20Idoso.pdf). Acesso em: 18 e outubro de 2017.

SILVA, J. V. (Org.). *Saúde do idoso: processo de envelhecimento sob múltiplos aspectos*. São Paulo: Iátria, 2009.

SOUSA, L.; GALANTE, H.; FIGUEIREDO, D. Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. *Rev. Saúde Pública*. v. 37, n. 3, p.364-71, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v37n3/15866.pdf>. Acesso em novembro, 2017.

SPIES, F.M.O. *Envelhecimento Populacional e o Direito a Cidadania: A Política Pública de Esportes e Lazer no Município de Toledo-PR*, 2016. Disponível em: http://www.dad.uem.br/especs/monosemad/trabalhos/_1457357919.pdf. Acesso em: 20 de outubro de 2017.

VIRGOLINO, R.L; LIMA, F.M.U; SOUSA, M.M; MELO, M.W.S, et.al. Associação entre o tempo de participação em centro de convivência e qualidade de vida de idosos. *Temas em Saúde*. Ed. Especial (CONESF), 2016. Disponível em: <http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2016/11/conesf15.pdf>. Acesso em: 20 de outubro de 2017.

WICHMAANN, A.M.F; COUTO, N.A; AREOSA, C.V.S; MONTAÑÉS, M.C.M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, Rio de Janeiro, 2013; 16(4):821-832. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n4/1809-9823-rbgg-16-04-00821.pdf>. Acesso em: 18 de Outubro de 2017.

Data de recebimento: 11/11/2017; Data de aceite: 15/12/2017.

Ana Carolina Medeiros Morotomi – Terapeuta Ocupacional. Supervisora de Centro-Dia e Centro de Convivência da Secretaria dos Direitos da Pessoa com Deficiência e do Idoso – Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Caraguatatuba. E-mail: ana.morotomi@caraguatatuba.sp.gov.br