

### *Relato de Experiência*

## **Projeto de Extensão – Inclusão social da pessoa idosa**



*Paulo de Tarso Xavier Sousa Junior  
Nailson Lopes Silva  
Fabiana Soares de Almeida*

*Aqui eu me sinto em casa, como se fosse minha outra família.  
(M. S. A. L., 65 anos)*

**Resumo:** Este relato descreve a experiência obtida pelos autores no Projeto de Extensão – Inclusão da Pessoa Idosa, composto por idosos de ambos os sexos com idades a partir dos 60 anos na cidade de Teresina/PI. Teve como objetivo geral propiciar aos sujeitos participantes atividades que possibilitam o desenvolvimento de habilidades pessoais favorecendo a sua inclusão na sociedade. A metodologia utilizada no projeto foi técnicas de dinâmicas de grupos e aulas práticas nos laboratórios de informática. Conclui-se que as intervenções promovem não somente uma melhora na qualidade de vida dos idosos bem como o fortalecimento da sua autoestima, bem estar e fortalecimento de vínculos.

**Palavras-chave:** Idosos. Inclusão Social. Qualidade de Vida.

## Introdução

A Terceira Idade é definida pela OMS como uma fase natural do desenvolvimento humano que compreende a faixa etária a partir dos 60 anos. Nessa etapa o indivíduo passa a vivenciar diversas mudanças físicas, cognitivas, psicoafetivas, dentre outras, podendo alterar suas crenças e visões de mundo, ressaltando que essas mudanças variam de acordo com cada sujeito no contexto das diferenças observadas na sociedade (FECHINE; TROMPIERI, 2015).

Cerca de 13% da população brasileira se encontra nessa faixa etária, e a previsão é que em 2050 esses números aumentem, passando a ter 73 idosos para cada 100 crianças, com aproximadamente 2 bilhões de pessoas idosas no mundo, sendo que 2/3 delas estarão vivendo em países em pleno desenvolvimento, destacando-se o Brasil em 6º país em número de pessoas idosas. Somente na cidade de Teresina/PI os dados revelam que 9% da população é formada por pessoas com 60 anos ou mais, equivalente a 73.230 mil idosos (BRASIL, 2013).

A população de idosos tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas, devido aos avanços da medicina moderna e também às novas políticas de incentivo a longevidade (WICHIMANN, et. al., 2013).

Neste contexto Barreto (2017) afirma que atualmente muitos estudos se desenvolveram em prol da saúde e manutenção da qualidade de vida desses idosos devido às perdas que geram mal-estar, dependência e doenças graves, como a depressão. De modo geral as famílias desses idosos também buscam novos recursos para superar as dificuldades inerentes ao cuidado e amenizar a sua dor e sofrimento.

No Brasil a implantação da Política Nacional do Idoso (Lei n. 8.842, 1994) e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Portaria MS/GM nº 2528, 2006) contribuíram para a formação de centros de trabalhos comunitários que proporcionam a autonomia e a independência dos idosos por meio de medidas e técnicas que visam à promoção da saúde (COMBINATO et. al., 2010).

Neste sentido surge uma modalidade de suporte e apoio a pessoas idosas: os centros ou grupos de convivência, que realizam diversas atividades que envolvem as artes e o desenvolvimento cognitivo fortalecendo o bem-estar, por meio de danças, dinâmicas de grupo e afins (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009).

O projeto de extensão *Inclusão Social da Pessoa Idosa*, implantado em 2009, conta, atualmente, com mais 70 participantes e oferece, de forma gratuita, aulas de informática, palestras educativas, oficinas de cidadania e memória, minicursos, além de outras ações como danças e orientações jurídicas sobre os direitos dos idosos. O projeto tem como público-alvo pessoas com idade igual ou superior a 60 anos em situação de vulnerabilidade social e funciona

durante o mesmo período letivo da faculdade nas dependências do prédio da Devry | Facid, na cidade de Teresina/PI.

A cada período o projeto abre um programa de monitoria para alunos de diversos cursos da instituição como Psicologia, Fisioterapia, Farmácia, Terapia Ocupacional, Medicina, Odontologia, Direito, Enfermagem e Gastronomia, sendo os alunos monitores responsáveis pelo andamento das atividades auxiliando os idosos no seu desenvolvimento pessoal e social.

Este artigo apresenta a descrição da experiência vivida pela monitoria no projeto de extensão, nos meses de fevereiro a junho de 2017, tendo como objetivo geral propiciar aos sujeitos participantes atividades que possibilitam o desenvolvimento de habilidades pessoais favorecendo a sua inclusão na sociedade, por meio de vivências grupais e aulas em laboratórios de informática.

### **Método**

Criado em 2009, o projeto objetiva contribuir para garantia plena de direitos da pessoa idosa, mediante ações educativas e de inclusão social, direcionados para o exercício de seu protagonismo. As atividades ocorrem segunda, quarta e quinta e os idosos escolhem quais delas desejam participar. Este relato se refere às atividades desenvolvidas às segundas-feiras.

Ao longo do semestre as atividades se iniciavam com um acolhimento, momento no qual os monitores realizavam dinâmicas de grupo a respeito de temas como: vivência com o outro; sentimentos e emoções; autoconhecimento e conhecimento sobre a vida e história dos demais componentes do grupo. Além disso, foram realizadas atividades que utilizam a cognição e processos psicológicos, como atenção e memória, com duração de 40 a 50 minutos e participação média de trinta idosos.

Posteriormente havia aulas de informática, nas quais cada idoso tinha a sua disposição um computador moderno e com acesso a internet. Os idosos ainda foram divididos em dois níveis: básico - formado por pessoas que não possuem muitos conhecimentos de computação; avançado - pessoas com algum domínio em informática.

Os monitores desenvolviam esquemas de revezamento para a apresentação das vivências e foram divididos entre as turmas de básico e avançado nos laboratórios. Aos finais dos encontros havia supervisões com a assistente social responsável pelo projeto para discussão de feedbacks e planejamento de ações. O projeto ainda contou também com confraternizações em datas comemorativas como o Carnaval e São João promovendo momentos de lazer aos idosos, seus familiares e ao corpo discente da instituição.

## Resultados e Discussões

Esta etapa do projeto teve início em fevereiro de 2017 com uma recepção comemorativa em clima de carnaval intergeracional, oportunidade na qual os novos monitores foram apresentados assim como as atividades a serem realizadas ao longo do semestre. As aulas no laboratório de informática ficaram reservadas para as segundas-feiras, logo após encontros de acolhimento com todo o grupo de idosos.

Durante os encontros os idosos mostraram-se receptivos às atividades, e disponíveis a debater e refletir sobre a temática trabalhada, por meio de dinâmicas onde cada um poderia relatar as experiências vividas, que envolviam os desejos, gostos, sonhos e atividades preferidas, fortalecendo o vínculo entre eles. Esses momentos foram de extrema importância, pois as técnicas grupais auxiliaram na superação de algum tipo de sofrimento por meio da ajuda mútua no grupo, promovendo saúde e a prevenção ao adoecimento (SANTOS, et.al., 2017).

Houve a oportunidade de trabalhar questões relacionadas às emoções e sentimentos próprios a esta etapa do desenvolvimento humano, momento no qual foi utilizada a dinâmica de grupo como meio facilitador na abordagem dessas questões, para que cada idoso pudesse conhecer melhor a si e ao outro e, juntos, desenvolverem atitudes de promoção a saúde e qualidade de vida (BERARDINELLI, 2014).

O acolhimento também permitiu dar vazão aos seus sentimentos, podendo se expressar da maneira confortável, por meio de uma postura empática e acolhedora por parte dos monitores. Assim, o grupo se fortaleceu, promovendo a formação de novos vínculos afetivos entre os idosos, e entre estes e os monitores, levando ao desenvolvimento pessoal dos sujeitos envolvidos.

As aulas de informática aconteciam no segundo momento da manhã. A turma do nível avançado já apresentava bom domínio - ligar e desligar o computador, acessar páginas virtuais, e enviar mensagens por e-mail. Baseado nessas observações os monitores desenvolveram atividades que utilizam outros comandos do computador, além da utilização de programas como o Word, na para a escrita de textos, inserir figuras e tabelas, além de criação pastas possibilitando a organização de arquivos nos computadores. Desse modo, promoveu a inclusão dos sujeitos, por meio do acesso às novas tecnologias, garantindo inúmeros benefícios na busca a informações úteis e relevantes, promovendo o desenvolvimento cognitivo por meio da aprendizagem ativa (SILVA, et. al. 2015).

Grande parte dos idosos compreenderam bem os comandos repassados nas aulas e realizavam as atividades sem muitas dificuldades. Ao final do semestre comprovou-se o desenvolvimento da habilidade de manusear arquivos e informações baixadas pela internet, compartilhamento de mensagens e manuseio de redes sociais, visando facilitar a comunicação dos idosos com familiares próximos ou distantes.

Essa extensão mostrou-se de muita importância para todos os participantes, pois possibilitou a desconstrução de mitos com relação a essa fase da vida e contribuí com um processo de envelhecimento saudável.

### **Conclusão**

De acordo com o estudo, constatou-se que o envelhecimento na sociedade brasileira é um processo inevitável, mas ainda envolvido por distorções e preconceitos. Apesar desses elementos errôneos que existem ao redor da terceira idade, como de muitas perdas em vários âmbitos, o projeto mostrou que é possível ameniza-las e fortalecer as capacidades existentes promovendo a autonomia do indivíduo possibilitando um envelhecimento digno e bem sucedido.

Vários determinantes demográficos, culturais, econômicos, sociais e outros, fazem com que a questão da terceira idade seja extremamente relevante para a sociedade como um todo, mas se não houver mudanças no quadro atual é possível prever que as dificuldades se agravarão com o aumento progressivo do contingente de pessoas idosas.

O projeto de extensão proporciona grandes possibilidades de aprendizagem e troca de saberes. De um lado, os idosos (re)descobrem novas possibilidades de vivenciar suas experiências, constroem conhecimentos e os colocam em prática dentro da sua realidade; de outro, os monitores crescem como seres humanos e profissionais, por meio das trocas de experiências realizadas ao longo do semestre. Através desses encontros intergeracionais os indivíduos compreendem a importância dos vínculos como geradores de saúde e qualidade de vida, consolidando as potencialidades e garantindo a recuperação da identidade de cada ser.

Constatamos que o referido projeto, desde sua implantação, vem contribuindo para melhoria da qualidade de vida dos participantes, proporcionado longevidade saudável com ações que visam a participação da comunidade acadêmica e da sociedade de forma a valorizar e respeitar os anseios e desejos dos idosos.

### **Referências**

BARRETO, J. Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, v. 15, 2017.

BERARDINELLI, L. M. M. et al. Tecnologia educacional como estratégia de empoderamento de pessoas com enfermidades crônicas. *Rev enferm UERJ*, v. 22, n. 5, p. 603-9, 2014.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Censo demográfico*. 2013. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/>> Acesso em: 26/06/17.

COMBINATO, D. S. et al. "Grupos de Conversa": saúde da pessoa idosa na estratégia saúde da família. *Psicologia & Sociedade*, v. 22, n. 3, 2010.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *InterSciencePlace*, v. 1, n. 20, 2015.

SANTOS, L. J. et al. Hospitalização e retorno para casa: dinâmica de grupo na percepção de pacientes com traumatismo cranioencefálico. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 9, n. 1, p. 125-137, 2017.

SILVA, T. R. et. al. Inclusão Digital da Terceira Idade. *Anais SULCOMP*, v. 7, 2015.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Rev Bras Med Esporte 2009*; 15(3):169-73.

WICHMANN, F. M. A. et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013.

*Data de recebimento: 03/04/2018; Data de aceite: 21/05/2018.*

---

**Fabiana Soares de Almeida** – Assistente Social – Devry | Facid. Email: [f.abby.almeida@hotmail.com](mailto:f.abby.almeida@hotmail.com)

**Nailson Lopes Silva** – Discente do curso de Psicologia pela Devry | Facid. Email: [nailsonb13@hotmail.com](mailto:nailsonb13@hotmail.com)

**Paulo de Tarso Xavier Sousa Junior** – Discente do curso de Psicologia pela Devry | Facid. Email: [paulo\\_juniordio@hotmail.com](mailto:paulo_juniordio@hotmail.com)