

Relato de Experiência

Os Centros Dia na promoção de qualidade de vida do idoso



Maria Rita de Paulis Moutte

Introdução

O envelhecimento é hoje um fenômeno universal, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até o ano de 2025, a população idosa no Brasil crescerá 16 vezes, contra cinco vezes o índice da população total. Isso classificará o país como a sexta população do mundo em idosos, correspondendo a mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Este fenômeno já é observado no Brasil nas últimas cinco décadas com as transições decorrentes de mudanças nos níveis de mortalidade e fecundidade, resultando num rápido envelhecimento da população.

Dentro desse panorama, a parcela daqueles com 80 anos ou mais, tem um crescimento ainda maior, condição relacionada com a diminuição das doenças transmissíveis, contrapondo-se a elevação das crônicas e não transmissíveis. Outro fenômeno que acompanha o envelhecimento da população é a feminilização da velhice - as mulheres vivem mais do que os homens em todas as partes do mundo. O estudo SABE do Município de São Paulo¹ mostrou no mesmo período, a existência de 179 mulheres (57.1%) para cada 100 homens (42.9%) com mais de 75 anos.

¹ <http://www.saopaulo.sp.leg.br/escoladoparlamento/wp-content/uploads/sites/5/2018/08/SABE-2015-2018.pdf>

O mesmo estudo mostrou também que embora a esperança de vida seja maior para as mulheres, a proporção da esperança de vida sem incapacidades é maior para o sexo masculino. Mulheres viúvas ultrapassam dramaticamente os homens viúvos em todos os países, porém, podem se mostrar altamente vulneráveis ao isolamento social. À medida que se envelhece mais, maiores cuidados são exigidos, e a responsabilidade de cuidar de um idoso é atribuída, fundamentalmente, à família.

No entanto, frequentemente os familiares se veem impedidos de prestar a atenção e cuidados que os idosos demandam, devido às obrigações particulares de seus membros, e à necessidade de trabalhar para prover o próprio sustento bem como do idoso.

Embora velhice não seja sinônimo de doença, as alterações características desta fase levam a déficits cognitivos e físicos comumente observados como naturais no envelhecimento - esquecimento de fatos recentes, déficit de cálculos, alterações de atenção. O envelhecimento cerebral, por sua vez, também apresenta um ritmo próprio e especial, e estudos indicam que quanto mais o cérebro for utilizado, em atividades intelectuais, conservará por mais tempo suas conexões, tendo em vista sua excepcional capacidade plástica.

No que tange a fragilidade podemos considerar que é uma condição instável relacionada ao declínio funcional. A interação do indivíduo com o ambiente, na qual a ocorrência de um evento, considerado de pequeno impacto para alguns idosos, pode causar limitação no desempenho das AVD e resultar ou não na perda da autonomia, para outros.

Em geral, os idosos percebidos como frágeis são aqueles que apresentam riscos mais elevados para desfechos clínicos adversos, tais como: dependência, institucionalização, quedas, piora do quadro de doenças crônicas, doenças agudas, hospitalização, recuperação lenta de um quadro clínico.

A sarcopenia é uma das variáveis utilizadas para definição da Síndrome de Fragilidade, sendo altamente prevalente em idosos e conferindo maior risco para quedas, fraturas, incapacidade, dependência, hospitalização recorrente e mortalidade. Mas, a morbidade dos idosos, em grande parte, é representada por doenças e limitações que não provocam a morte nem internações.

Dentre as mais frequentes, e de forte impacto familiar, estão as doenças demenciais. Durante a velhice, a demência é uma das principais causas de incapacidade, demandando cuidados durante todo o curso da doença, que pode, muitas vezes, resultar na dependência total do idoso. Se por um lado estamos vivendo mais, faz-se imprescindível garantir às pessoas idosas também uma melhor qualidade de vida, seja qual for suas condições.

Este conceito é abrangente e reflete diversos fatores objetivos e subjetivos, podendo variar quanto à cultura, classe social e percepção do indivíduo.

Segundo pesquisadores da Organização Mundial da Saúde (1995)², qualidade de vida é definida como sendo a “percepção subjetiva do indivíduo sobre sua posição na vida dentro do contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e com relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

O conceito de qualidade de vida é mais amplo que o estado de saúde pessoal, pois inclui componentes essenciais da condição humana - físicos, psicológicos, sociais, culturais e espirituais. Nesse contexto, qualidade de vida boa ou excelente é aquela que oferece o mínimo de condições para que os indivíduos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, vivendo, sentindo ou amando, ou simplesmente existindo.

Nessa direção, e com o olhar para o envelhecimento da população brasileira, diversas leis e decretos foram criados para garantir direitos aos idosos. Em 2003, foi aprovado o Estatuto do Idoso, mediante a Lei nº. 10.741/2003., legislação que teve como finalidade assegurar direitos sociais que garantam a promoção da autonomia, integração e participação efetiva do idoso na sociedade, de modo a exercer sua cidadania.

Desse modo, há o fortalecimento da inserção e manutenção da população idosa no ambiente doméstico e na comunidade onde reside. Assim a possibilidade de os idosos participarem de atividades grupais, se mostra como uma estratégia para a promoção de saúde, inclusão social e lazer.

Os Centros Dia na promoção de qualidade de vida do idoso – vivência nos Centros Dia *Villa dei Fiori*

Entre as diversas modalidades de atendimento previstas na Política Nacional de Assistência Social e na Política Nacional do Idoso, o Centro Dia é caracterizado como um espaço destinado a proporcionar acolhimento, proteção, convivência a idosos independentes ou semidependentes, cujas famílias não tenham condições de prover seus cuidados durante todo o dia ou parte dele.

O serviço tem como finalidade promover a autonomia, a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida das pessoas participantes. Ele conta com equipe específica e habilitada para a prestação de serviços especializados à pessoas em situação de dependência, que requeiram cuidados permanentes ou temporários. A ação da equipe está sempre pautada no reconhecimento do potencial da família e do cuidador, na aceitação e valorização da diversidade e na redução da sobrecarga do cuidador familiar, decorrente da prestação de cuidados diários prolongados.

Dentre os fatores determinantes para a busca de um espaço de atendimento diurno para idosos, podemos destacar: necessidades de cuidados especiais para idosos; maior incidência de demências e fragilidades físicas; alterações

² WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization, In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Eds.). *Quality of life assessment: international perspectives*. Heidelberg: Springer Verlag; 1995. p. 41-60.

cognitivas; mudanças na dinâmica familiar, com a introdução da mulher no mercado de trabalho e a inexistência de um cuidador familiar; isolamento social; manutenção dos vínculos familiares.

O grau de dependência é, sem dúvida, o fator determinante de decisão da inserção do idoso no Centro Dia. A falta de conhecimento e o pouco esclarecimento da equipe médica do idoso sobre as doenças limitantes gera nos familiares uma insegurança de como proporcionar o melhor cuidado nesta etapa da vida.

Relativamente nova no Brasil, esta modalidade de atendimento está estabelecida há pouco mais de 10 anos. No último levantamento realizado nos Centros Dia *Villa dei Fiori*, observou-se que 90% dos usuários tinham algum comprometimento nas AVDs, seja por limitações físicas ou cognitivas, entre as quais diferentes manifestações de demências. Apesar de a demência ter um caráter progressivo, e ainda sem tratamento clínico para o retorno normal das funções cognitivas, é possível manejar as perdas, treinando habilidades remanescentes e retardando o avanço.

No que diz respeito à solidão, o idoso comumente já vivenciou diversas situações de perdas - vinculadas tanto às limitações relativas à idade, como à redução dos contatos sociais - o que pode levá-lo a um mundo solitário que, frequentemente, não têm preparo para enfrentar. Diante das limitações, o idoso muitas vezes se isola, mesmo residindo com sua própria família na qual, muitas vezes, não possui poder de decisão.

Neste cenário, percebe-se que o grupo que se forma no Centro Dia apresenta uma estratégia de convívio. A inserção da pessoa idosa em um grupo se configura como espaço propício para manter laços de amizade, ter com quem compartilhar suas alegrias e tristezas, além de do lazer, entretenimento e estímulos. As atividades grupais são vistas como positivas devido ao fato de possibilitarem mudanças na vida das pessoas, favorecendo modificações na compreensão da velhice, historicamente entendida como uma etapa de declínio, inatividade e espera da morte.

Entre as atividades proporcionadas num Centro Dia, destaca-se a atividade física, em diferentes modalidades, como fisioterapia e dança sênior, entre outros. A atividade física promove comportamentos geradores de mudanças na percepção sobre sua saúde e, conseqüentemente, há um aumento do grau de independência e integração social, além da redução de risco de muitas doenças crônicas. Do ponto de vista cognitivo, está provado que o exercício físico, de curto e longo prazo, melhora também as funções cognitivas.

A possibilidade de ter um espaço no qual possa realizar diversas atividades e, ao mesmo tempo conversar, sorrir, estar com outras pessoas é bastante positivo. Tal situação favorece a autoestima, valoriza a pessoa e faz com que o idoso exerça sua cidadania.

Desde a década de 80, a Gerontologia tem investigado os aspectos psicológicos e sociais da velhice, estudando os benefícios das redes sociais - familiares e amigos - e suas interferências na vida dos idosos. A rede de

amigos, diferente da rede familiar, é construída a partir de escolhas seletivas, sendo baseada na troca recíproca de experiência e sentimentos.

Em diversos estudos as relações amigas têm se mostrado eficazes no combate à solidão, à depressão, à imobilidade e ao suicídio, promovendo melhor qualidade de vida aos idosos. O estímulo à interação e à formação de novos vínculos afetivos é propiciador de melhor qualidade de vida ao idoso.

No que toca ao aspecto nutricional, observa-se frequentemente uma falta de estímulo para o idoso realizar suas refeições. Em casa e sozinho, dificilmente consegue se alimentar de forma adequada. Na presença de amigos, a aceitação melhora e ele se torna mais receptivo ao cardápio e a receber os nutrientes necessários.



Breve histórico do *Villa dei Fiori* - Centro de Convivência para a Terceira Idade

Em 12/12/2012 nascia na Água Rasa nossa primeira unidade de Centro Dia. Negócio bastante novo no Brasil, o maior desafio foi o de convencer os possíveis clientes de que esta era uma ótima alternativa para o familiar que precisava cuidar de seu idoso, mas que não dispunha de tempo para isso. Durante três meses a casa ficou vazia! Mas, nossa primeira cliente chegou - Dona Alexandrina, de 96 anos.

Neste momento, todo o desenho de negócio, que havia sido projetado para idosos independentes passou a ser readequado para idosos com dependência. Ainda se usava o termo creche para idosos, mas em 2014, após concluir o curso de pós-graduação em gerontologia, realinhei a prestação de serviços e novas unidades começaram a ser abertas.

Hoje, o *Villa dei Fiori* é uma empresa que conta com 10 Unidades de Centro Dia, próprias e franqueadas nos bairros da Água Rasa (2), Santana (7), Butantã, Pirituba, Brooklin, Pompéia, e nos municípios de Osasco, Nova Campinas, Guarulhos, São Caetano.

Villa Dei Fiori, Envelhecer..., por Wanderley Midei - jornalista, poeta, escritor, 76 anos - morador do Residencial Villa dei Fiori Brooklin:

Comecei a envelhecer na manhã de 23 de setembro de 1943, quando eu nasci. As pessoas que me visitavam dias depois me viam mijando na minha mãe e me banhando na bacia de alumínio. Entre sorrisos de choros não perceberam que eu já estava alguns dias mais velho. Cresci um pouco e tive de deixar a caixa de maçã que me serviu de berço, comecei a andar e passear na rua. Nessa época

logo depois brincava de amarelinha, pega-pega, e outras brincadeiras com meninos e meninas.

Mas aos 11 anos, deixei as brincadeiras infantis, e fui engraxar sapatos para ganhar algum dinheiro. Ainda havia brincadeiras nos momentos de folga, mas já eram das do tipo pré-adolescente, como médico e paciente. Mais tarde, aos 15 anos, terminaram as brincadeiras. Já estava na hora de trabalhar sério. Portanto eu estava envelhecendo mais um pouco. Aos 18 anos nova responsabilidade veio com a idade. Virei jornalista.

Foram 55 anos de profissão que passaram como se fossem um dia apenas. A partir de então, várias atividades surgiram sendo cumpridas com o que a vida me ensinava a cada dia que passava. Foram muitos trabalhos. Nem vi o tempo passar. Certa vez percebi que alguma coisa estava acontecendo quando Daniela e Jeferson estavam se tornando jovens universitários. Percebi que eu já tinha muita idade também.

O tempo passou, o cabelo ficou branco, mas por baixo ainda tem fios castanhos. Vivi com família e sem família intensamente, hoje moro em um residencial para idosos, o “Villa dei Fiori”, onde faço todas as atividades para matar o tempo além de escrever, o que ajuda a mente a funcionar melhor. Recentemente, em um momento de reflexão pensei no meu envelhecimento e descobri que não envelheci fisicamente. Apenas passei com louvor em todas as provas que a vida me apresentou nestes 76 anos de existência.

Ensaio fotográfico: idosos do Centro Dia Villa Dei Fiori Santana



Considerações finais

A inserção de idosos em Centros Dia de convivência, sem dúvida, contribui para uma melhor qualidade de vida. Verificamos que a fragilidade corporal, que impõe vários limites no desenvolvimento da vida diária, e a solidão, que frequentemente ocorre no envelhecimento, pode ser amenizada quando o idoso fortalece a rede de apoio familiar e de amigos.

A equipe multiprofissional, sempre envolvida no atendimento exerce forte papel como promotor de saúde. O foco de atuação não é exclusivamente a doença do idoso, mas o cuidado, o acolhimento, o estímulo a independência e autonomia, a individualidade e autoestima, as necessidades e desejos, a prevenção de outros agravos e a inserção na sociedade. A família tem papel fundamental no acompanhamento do idoso dentro do Centro Dia.

A interação é constante e diária uma vez que ele retorna ao lar todos os dias. O Centro Dia garante a manutenção dos vínculos familiares pelo maior tempo possível, evitando uma institucionalização desnecessária. Poucos estudos foram encontrados sobre os benefícios do Centro Dia na vida do Idoso. De forma empírica, no entanto, podemos considerar esta a melhor alternativa para acolher idosos, com ou sem dependências, proporcionando não só um espaço biopsicossocial humanizado, mas uma alternativa de apoio ao cuidador familiar.

Data de recebimento: 15/11/2019; Data de aceite: 15/12/2019

Maria Rita de Paulis Moutte - Graduada em Nutrição pela Universidade São Camilo, com pós em Lazer e Animação Sócio Cultural pelo Senac, pós em Gestão de Serviços pelo Mackenzie, MBA em Gestão de Negócios pela FGV, Gerontologia pelo Instituto Einstein. Sócia-proprietária da empresa Villa dei Fiori – Centro de Convivência para a Terceira Idade (Centros Dia e Residenciais). Texto escrito para o curso Fragilidades na Velhice: Gerontologia social e atendimento, promovido pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo no segundo semestre de 2019. E-mail: rita.moutte@gmail.com