

A Saúde da Pessoa Idosa – Relevância do Lazer e das Redes Sociais

ALMEIDA, Débora; ANTUNES, Jorge; COSTA, Ana; DELGADO, Filipa; MILEU, Luís; OLIVEIRA, Ana; PEREIRA, Gláucia; SILVA, Iolanda; MORGADO, Joana;⁶
CERQUEIRA, Andreia Ferreri⁷

Resumo

Este artigo nasce de um trabalho baseado na metodologia *Problem Based Learning*, realizado por um grupo de estudantes de enfermagem e descreve a relevância do lazer e das redes sociais na promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. Nele, pretende-se reflectir acerca das intervenções de enfermagem e ainda dar a conhecer diversos tipos de actividades de lazer, que podem ser realizadas com os idosos, proporcionando momentos de alegria e convívio e estimulando as suas capacidades físicas e mentais, promovendo um envelhecimento activo.

Palavras Chave

Pessoa idosa, redes sociais, lazer, enfermagem

Abstract

This article comes from a working methodology based on: *Problem Based Learning*, conducted by a group of nursing students and describes the importance of leisure and of social networks to promote health and quality of life of the elderly. In it, we intend to reflect on nursing interventions and still get to know different types of leisure activities that can be performed with the elderly, providing moments of joy and conviviality and stimulating their physical and mental capacities, promoting active aging.

Keywords

Elder, social networking, entertainment, nursing

⁶ Estudantes do 1º ano do 10º Curso de Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, ano lectivo 2009-2010.

⁷ Docente da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal. Facilitadora do presente grupo de PBL.

Introdução

A metodologia Problem Based Learning (PBL), centrada no estudante, desenvolve-se em grupo e implica a assunção de diferentes papéis por parte dos seus actores. “O estudante aprende a aprender, utilizando a procura de conhecimento nas diversas fontes de informação disponíveis, enquanto que o professor assume o papel de facilitador do processo”.⁸ Consiste no “uso de problemas do mundo real para encorajar os estudantes a desenvolverem o pensamento crítico e habilidades de resolução de problemas e a adquirirem conhecimento sobre os conceitos essenciais da área em questão”.⁹

O nosso tema¹⁰ de PBL foi *A Saúde da Pessoa Idosa – Relevância das Redes Sociais*¹¹, tendo o grupo decidido enveredar pelo subtema do **lazer**, justificando a sua escolha com o tempo livre que existe na velhice e a necessidade da sua ocupação de forma harmoniosa, com vista a uma boa qualidade de vida da pessoa idosa.

O que fazem os idosos? Como podem agir de forma a alcançar uma velhice feliz e saudável? E qual o papel das redes sociais e dos enfermeiros nesta vertente? Foram algumas das nossas principais questões.

Tendo em conta o nosso interesse em conhecer a dinâmica e funcionamento das redes sociais de apoio à pessoa idosa e a forma como trabalham a temática do Lazer, focámos a nossa atenção para a comunidade da região de Setúbal, na qual a nossa escola está inserida,

⁸ Guia Orientador de PBL, Enfermagem II e III. Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, 2009-2010. P.2.

⁹ idem

¹⁰ O trabalho foi desenvolvido no âmbito das Unidades Curriculares de Enfermagem II – Adulto e Idoso: Estilos de Vida e Conforto e Enfermagem III – Educação para a Saúde e Saúde Pública. Transversal a estas 2 unidades curriculares insere-se o módulo Problem-based learning (PBL) – Aprendizagem Baseada em Problemas.

¹¹ As áreas temáticas correspondentes ao presente ano lectivo, 2º semestre, debruçaram-se sobre “A Saúde da Pessoa Idosa – Relevância das Redes Sociais” e “Empoderamento do Adulto – Estilos de Vida Saudável”. A turma dividiu-se em 4 grupos, estudando cada 2 grupos uma destas temáticas.

fazendo parte de um projecto intitulado *Grupo Envelheseres*¹².

O facto de termos tido uma visão mais alargada e esclarecida sobre a rede social de Setúbal, contribuiu para reforçar o elo de ligação entre a escola e a comunidade e ainda informar e consciencializar colegas, professores, familiares e amigos sobre a relevância do lazer e das redes sociais na promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa.

A pessoa idosa

Na nossa sociedade, associamos muitas vezes o envelhecimento à pessoa idosa¹³. Contudo, importa referir que o envelhecimento não é um acontecimento, mas sim um processo, que decorre ao longo do tempo de vida do ser humano.

Assim, consideramos importante destacar o conceito de *envelhecimento activo*. Segundo Pedro Páscoa, citando a OMS o envelhecimento activo é “um processo de optimização de oportunidades para lutar pela saúde, pela participação activa na vida e pela segurança de que terá uma boa qualidade de vida, quando o ser humano envelhece”¹⁴.

Segundo a OMS, o envelhecimento activo depende de influências ou determinantes que envolvem o próprio idoso, a família e a comunidade em que está inserido, sendo estes determinantes económicos, sociais, de serviços sociais e de saúde, comportamentais, pessoais e relacionados com o meio físico.¹⁵

O Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas¹⁶ estabelece três grandes estratégias de

intervenção nas áreas do envelhecimento activo, da organização e prestação de cuidados de saúde e da promoção de ambientes facilitadores da autonomia e independência. A primeira estratégia de intervenção é na área do envelhecimento activo, em que o principal objectivo é a informação e formação das pessoas idosas, a segunda estratégia é destinada à promoção da saúde das pessoas idosas e a terceira e última estratégia de intervenção na promoção do desenvolvimento de ambientes capacitadores.

O Envelhecimento não está necessariamente relacionado com incapacidade, dependência, inactividade ou tristeza. Para que a pessoa idosa viva cada vez mais a sua velhice de forma activa é indispensável encontrar determinadas estratégias que promovam a sua qualidade de vida e bem-estar.

O lazer e as Redes Sociais na Promoção da Saúde

Um dos temas que nos suscitou maior interesse, pelo seu possível contributo para um envelhecimento activo foi o lazer. Dumazedier (1979) afirmou que o lazer é um “conjunto de acções escolhidas pelo sujeito para diversão, recreação e entretenimento, num processo pessoal de desenvolvimento. Tem carácter voluntário e é contraponto ao trabalho urbano-industrial.”¹⁷. Assim, podemos considerar o lazer como uma forma de se utilizar o tempo em actividades geradoras de prazer, descanso e distração. O interesse por determinadas actividades varia de acordo com o indivíduo, tendo em conta que o ser humano é um ser bio-psico-socio-espirito-cultural.

As redes sociais assumem assim um papel fundamental na criação de actividades de lazer para os idosos, nomeadamente os lares, centros de dia, centros de convívio e câmaras municipais, entre outros, sendo importante realçar que as actividades que a pessoa desenvolve divergem consoante o seu desejo e a instituição / organização em que está inserida.

¹² Projecto com início em 2006, do qual fazem parte representantes de diversas instituições da rede social de Setúbal, estando direccionado para o desenvolvimento de actividades de animação, formação de idosos e cuidadores, incrementando várias actividades de lazer.

¹³ De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a pessoa idosa é uma pessoa com mais de 65 anos.

¹⁴ PÁSCOA, Pedro – A importância do envelhecimento activo na saúde do idoso. Porto: Universidade Fernando Pessoa/Faculdade de Ciências da Saúde/ Escola Superior de Saúde, 2008. P.35

¹⁵ WHO - Global age-friendly cities: a guide. Genebra: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2007. ISBN: 978 92 4 154730 7. P.10

¹⁶ DGS. Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, 2004. P.1-22. Disponível em URL: <http://www.portaldasauade.pt/NR/rdonlyres/1C6DFF0E-9E74-4DED-94A9-F7EA0B3760AA/0/i006346.pdf>

¹⁷ ALMEIDA, Marco António. Subsídios teóricos do conceito cultura para entender o lazer e as suas políticas públicas, 2006. disponível em URL: <http://fefnet172.fef.unicamp.br/publicacoes/conexoes/v2n1/ArtigoMarcos.pdf>

Segundo Rosa Martins, citando Paúl (1991) “as redes sociais de apoio, mais não são do que formas como as ligações humanas se estruturam como sistemas de apoio (para manutenção e promoção da saúde das pessoas) e os recursos que são partilhados entre os membros desse sistema”.¹⁸

As redes sociais destinadas a idosos podem ser classificadas em dois grandes grupos: redes formais e informais. Fernanda Andrade¹⁹, citando Paúl (1997) explica que as redes formais são as instituições públicas e privadas e serviços estatais de segurança social que são organizados pelo poder local (autarquias, câmaras), que existem para apoiar os idosos, como os lares, centros de dia e serviços de apoio domiciliário. A autora refere ainda que as redes sociais de apoio informal à pessoa idosa podem ser subdivididas em dois grupos: as constituídas pela família e as constituídas pelos amigos e vizinhos.

Em Portugal, as redes sociais encontram-se distribuídas pelos vários concelhos, sendo coordenadas habitualmente pelas câmaras municipais, que interagem com outras instituições públicas ou privadas, de forma a criar redes sociais de apoio aos idosos. São muito importantes para as pessoas idosas, principalmente quando é necessária uma maior adaptação às mudanças decorrentes do processo de envelhecimento²⁰ e proporcionam uma forma de fugir à solidão e ao isolamento, permitindo que as pessoas se sintam valorizadas e integradas na sociedade.

As pessoas idosas que aderem às redes sociais, tendem a desenvolver melhores competências sociais, o que possivelmente contribui para o aumento da sua qualidade de vida, em comparação com os idosos que convivem apenas com a família ou que permanecem isolados. Estes, por vezes, devido à falta de apoio social, tendem a apresentar dificuldades nas competências sociais e consequentemente uma

diminuição da qualidade de vida, podendo ficar mais susceptíveis a depressões e a outros problemas de saúde.²¹

Em síntese, a probabilidade de envelhecer de forma saudável aumenta, se houver à disposição do indivíduo uma rede social que responda às suas principais necessidades.

Assim, com o intuito de compreender melhor o papel das redes sociais de apoio ao idoso, elegemos como modelo a região de Setúbal e o *Grupo Envelheseres*.

No *Grupo Envelheseres* colaboram diversas instituições que acolhem idosos ou que trabalham com eles, como a Cáritas, o CATI – Centro de Apoio à Terceira Idade, o LATI – Liga de Amigos da Terceira Idade, a Cruz Vermelha Portuguesa, a Santa Casa da Misericórdia, entre muitos outros. Estas instituições articulam-se e colaboram com a Câmara Municipal de Setúbal, que tem um papel fundamental em todo o processo.²²

Este projecto abrange várias instituições da região de Setúbal, a partir do qual se realizam também sessões de educação para a saúde, cujos oradores são por vezes estudantes da ESS, que ensinam, instruem e treinam as pessoas idosas e cuidadores sobre temáticas relacionadas com a sua saúde e qualidade de vida.

Assim, visitamos instituições de apoio social como o CATI - Centro de Apoio à Terceira Idade e a Cáritas e assistimos a um festival de dança organizado pelo *Grupo Envelheseres*.

No CATI podemos observar uma actividade de reza do terço onde participaram voluntárias. Uma outra actividade que presenciámos foi a leitura do jornal realizada pela Sra. Directora, tendo sido possível observar durante esta actividade a sua importância, não só na ocupação do tempo livre mas também em termos

¹⁸ MARTINS, Rosa. A relevância do apoio social na velhice. Educação ciência e tecnologia. P.133. disponível em: <http://www.ipv.pt/millennium/millennium31/9.pdf>

¹⁹ ANDRADE, Fernanda. O cuidado informal à pessoa idosa dependente em contexto domiciliário: necessidades educativas do cuidador principal, 2009. P.40-41

²⁰ Portal do envelhecimento, disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.net/artigos/z814.htm>

²¹ PIMENTEL, Luísa. O Lugar do Idoso na família: Contextos e trajetórias. Coimbra: Quarteto Editora. 1ª Edição, 2001, ISBN: 972-8535-66-X. P. 73.

²² Informações recolhidas de um entrevista realizada pelos estudantes à Professora Patrícia Arguelho, Docente da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, representante da ESS no *Grupo Envelheseres*.

cognitivos, estimulando o exercício mental e o espírito crítico das pessoas idosas.

Tivemos também oportunidade de assistir a uma aula de Tai Chi Chuan, leccionada por uma professora voluntária, na Cáritas. Devido às limitações físicas de alguns idosos, são feitas adaptações à modalidade, optando-se por exercícios que possam realizar e que sejam adequados à sua condição física, de forma a fortalecer zonas corporais – chave. Esta aula não só se constitui numa forma de realizar exercício físico, como numa oportunidade de convívio e diversão. Segundo a professora, muitas vezes os idosos chegam à aula de bengala a andar com alguma dificuldade, todavia, depois desta esquecem por completo o auxiliar de marcha, sendo evidentes os efeitos desta actividade nas suas posturas, segurança e relaxamento.

Também assistimos a um festival de dança organizado pelos responsáveis do *Grupo Envelheseres* realizado no cinema Charlot e que contou com a actuação de diversos convidados. No evento estiveram presentes idosos de várias instituições, que participaram no concurso de dança que encerrou o festival, tendo alguns deles realizado as decorações, os diplomas entregues aos participantes e uma lembrança (um azulejo) oferecido a cada instituição.

Importa ainda salientar que a Câmara Municipal de Setúbal tem muitas outras actividades, que se realizam ao longo do ano, nas quais as pessoas podem participar, um exemplo é o Programa Municipal para a População Idosa, que tem como objectivos valorizar a população idosa, aumentar a sua participação de forma a promover uma vida activa e desenvolver relações sociais.²³

O facto de termos observado e participado em algumas das actividades realizadas pelos idosos constituiu-se numa mais-valia, uma vez que compreendemos verdadeiramente a sua importância. Foi muito gratificante podermos observar durante as várias actividades o entusiasmo e satisfação das pessoas idosas. Estas experiências modificaram a nossa forma de pensar a pessoa idosa e o processo de envelhecimento, ajudando-nos também a transmitir as nossas principais aprendizagens.

A Intervenção do Enfermeiro

A pessoa idosa constitui um desafio para a enfermagem. “O seu estado de saúde é influenciado por uma vasta lista de factores físicos e psicossociais e os cuidados de enfermagem são prestados numa variedade de situações. A manutenção da independência e de um nível elevado de bem-estar são os temas traçados nos cuidados aos idosos”.²⁴

O enfermeiro tem um papel crucial junto da pessoa idosa, como prestador de cuidados, conselheiro, educador, coordenador dos serviços de cuidados e protector.²⁵ É essencial que o enfermeiro conheça a pessoa idosa de quem cuida, estabelecendo com ela uma relação de ajuda. Para tal deve realizar uma avaliação inicial eficaz, que permitirá realizar diagnósticos de enfermagem, planear e realizar intervenções de enfermagem adequadas à pessoa.

Em relação ao lazer é importante que o enfermeiro conheça as actividades promotoras de prazer para determinada pessoa, ajudando-a a encontrar estratégias, de forma a satisfazer as suas necessidades. Deve estimular um envelhecimento activo, fazendo com que a pessoa idosa se sinta útil nesta nova etapa da sua vida. Poderá, por exemplo, ajudar as pessoas idosas a manter uma actividade quotidiana, fazendo com que o tempo livre de que dispõem favoreça a participação e auto realização. Ler um livro, passear pelo jardim, incentivar a família a passar mais tempo de qualidade com a pessoa idosa, são acções que podem fazer a diferença.

A participação do enfermeiro nesta temática é fundamental nos diferentes settings de intervenção, tendo um papel decisivo na detecção precoce de situações problemáticas, muitas vezes geradoras de sofrimento, constituindo-se num elemento fulcral, promovendo a parceria entre serviços de saúde e de apoio social.

“Os programas de educação para a saúde são meios efectivos de mudar o comportamento e o estilo de vida. O ensino é a principal função de enfermagem e

²⁴ BOLANDER, Verolyn Era. *Enfermagem Fundamental: Abordagem Psicofisiológica*. Lisboa: Lusodidacta, 1998. P.300. ISBN: 972-96610-6-5

²⁵ Idem

²³ Câmara Municipal de Setúbal, disponível em: <http://www.mun-setubal.pt>

pode ocorrer em todos os níveis de cuidados de saúde".²⁶ Para que as pessoas idosas sejam participantes activas, disponham de informação relevante de forma a poderem optar e decidir livre e conscientemente, o enfermeiro deve realizar programas de educação para a saúde, informando e esclarecendo os idosos e cuidadores, sobre os mais variados assuntos. A temática do lazer poderá ser uma entre muitas outras temáticas a aprofundar. Como estudantes de enfermagem e futuros enfermeiros, procurámos contribuir para a melhoria da educação e formação em enfermagem, tendo o nosso trabalho culminado numa apresentação para a turma, professores facilitadores de PBL e convidados, onde realçamos os seus pontos mais importantes, transmitindo as conclusões da nossa investigação.

A nossa apresentação deu ênfase à responsabilidade e dever que os estudantes de enfermagem têm na desmistificação de mitos e preconceitos em relação à pessoa idosa, ao processo de envelhecimento e o seu papel decisivo num encaminhamento eficaz, nomeadamente em relação ao lazer. Realizámos assim uma pequena encenação onde três idosos, numa sala de espera de um centro de saúde, falavam sobre temas relacionados com o lazer, demonstrando como um estudante de enfermagem poderia agir de forma eficaz, evidenciando a importância de ter conhecimentos adequados e promotores de acções eficazes e geradoras de saúde e bem-estar das pessoas idosas.

Conclusão

Com o aumento do número das pessoas idosas, torna-se imperativo a adopção de estilos de vida saudáveis promotores de um envelhecimento activo.

O lazer assume relevância na vida da pessoa idosa, contribuindo para um envelhecimento com saúde. As redes sociais desempenham um papel importante na organização e implementação de actividades de lazer, proporcionando uma boa ocupação de tempo livre e contribuindo sobretudo para a manutenção e/ou

melhoria da capacidade de autonomia e qualidade de vida dos idosos.

As visitas de observação foram importantes na medida em que permitiram a compreensão das inter-relações estabelecidas entre as diferentes instituições da rede social de Setúbal e o seu impacto na população idosa.

O papel do enfermeiro, nos diferentes settings de intervenção centra-se sobretudo na prestação de cuidados, educação e protecção da pessoa idosa. A nossa experiência leva-nos a considerar que os enfermeiros podem e devem assumir maior relevância nesta temática.

Neste sentido, destacamos algumas questões resultantes das nossas principais conclusões, esperando que este trabalho se possa constituir num contributo para a comunidade e para todos aqueles que cuidam de pessoas idosas.

Que investigação tem sido realizada pela enfermagem na temática do lazer na pessoa idosa? Que intervenções de enfermagem estão a ser implementadas neste sentido? Que papel têm as escolas de saúde e de enfermagem na formação dos estudantes e profissionais nesta área?

Concluimos este trabalho, referindo que o mesmo permitiu mudanças nas nossas representações, tendo-nos levado a diferentes atitudes e acções, nomeadamente em ensino clínico, onde procuramos garantir que o tema lazer não fosse esquecido, informando e encaminhando as pessoas idosas sobre as actividades existentes na comunidade. Levamos para o ensino clínico tudo aquilo que aprendemos com este trabalho, uns com os outros e com as pessoas com quem contactamos e tudo o que estas nos ensinaram: os idosos, os cuidadores formais e informais e os professores, deixando desde já o nosso agradecimento a todos os que contribuíram para a sua concretização.²⁷

Podemos assim afirmar que possuímos hoje uma visão diferente sobre esta temática, compreendendo o papel fundamental das actividades de lazer para um envelhecimento feliz e saudável.

²⁶ Ibidem p.290

²⁷ Foi explicado o propósito do nosso trabalho a todos os responsáveis das instituições que colaboraram connosco assim como os idosos, que deram o seu consentimento para a divulgação dos resultados.