

FESTIVIDADES CULTURAIS COMO RECURSO PARA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Jeice Sobrinho Cardoso¹; Daiane de Souza Fernandes²; Marina Goreth Silva de Campos³; Stelacelly Coelho Toscano de Brito⁴

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestrado, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Graduação, UFPA

sejeice@gmail.com

Introdução: O processo de envelhecimento constitui uma série de mudanças morfofuncionais decorrentes do passar do tempo, a senescência. O envelhecimento biológico se mantém como algo ativo e irreversível deixando o organismo do indivíduo mais propenso as agressões internas e externas, comprometendo a capacidade funcional de algumas atividades orgânicas. Tais mudanças, entretanto, não impedem que o processo do envelhecimento ocorra de maneira ativa pelos indivíduos idosos (1). Grupos de convivências de idosos, por exemplo, são maneiras de estimular o envelhecimento saudável e ativo. Tais locais são responsáveis pelo aumento da autoestima dos participantes, pois, muitos fogem do isolamento e da falta de poder de decisão em seus lares, encontrando nestes lugares um ambiente de promoção da autonomia, saúde e busca por novas amizades (2). Proporcionar lazer aos idosos constitui-se como uma importante ferramenta de trabalho em atividades com grupos de convivência, nas quais podem envolver experiências de vida, aprendizagem e cultura pertencentes à vida dos participantes (3). Dessa forma, se torna interessante o desenvolvimento de atividades aliadas à cultura local e pessoal de cada indivíduo, como as festividades ocorridas no período junino, utilizando-as como forma de melhoria da qualidade de vida dos indivíduos idosos. Haja vista que, durante o mês junino ocorrem festas e brincadeiras as quais para a inclusão de muitos idosos requerem um olhar mais sensível as possíveis adaptações e limitações. **Objetivos:** Descrever como as festividades culturais podem ser utilizadas como recurso para educação em saúde, interação social e resgate cultural em um grupo de idosos, com base nas vivências juninas. **Descrição da Experiência:** trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva que visa contribuir por meio da percepção dos estudantes a importância do trabalho multiprofissional na atenção ao idoso. O estudo foi desenvolvido na Unidade Lar Fabiano de Cristo que assiste crianças e seus familiares em condições de vulnerabilidade social. O projeto Idoso Saudável realiza mensalmente atividades com pessoas idosas cadastradas na Unidade Saúde do Guamá, bem como da comunidade em geral. Sobre o Projeto de extensão, a equipe é composta por estudantes de Enfermagem, Terapia Ocupacional e Nutrição, além dos tutores e coordenadores, todos vinculados à Universidade Federal do Pará. A partir disso, no mês de junho de 2017 foi realizada ação intitulada “Arriá Idoso Saudável”, que seguiu as etapas de planejamento em equipe, organização e logística e execução. A programação contou com uma atividade inicial seguindo princípios da Dança Sênior, que é uma atividade grupal que envolve música e atividade física, trabalhando, dessa forma, o corpo por meio de coreografias criadas os e movimentos ritmados (4). Após, foi feita a dinâmica introdutória da temática que consistiu em um jogo de perguntas e respostas sobre o que se pode ou não comer e quantidade ideal dos alimentos nas festas juninas, sempre associando às patologias comuns na velhice como a hipertensão e diabetes, ratificando que o controle e agravo estão associados também ao alimento que se ingere. Durante o jogo, os idosos eram direcionados a escolher uma cor de balão que estavam fixados em um suporte,

após a escolha o idoso respondia à pergunta contida no balão. Em seguida, realizou-se a palestra com o tema “Alimentação saudável nas festas juninas”, a qual foi ministrada por um nutricionista que abordou sobre o preparo e consumo das comidas típicas e também esclareceu as dúvidas dos participantes. A realização de todas as atividades durou todo período da manhã. **Resultados:** A proposta da Dança Sênior utilizando as músicas juninas proporcionou um momento de interação e resgate cultural entre os idosos. Além disso, por meio da dança estimulamos funções mentais afetivas e cognitivas. O jogo interativo de perguntas e respostas trouxe contribuições da educação em saúde de forma lúdica. Os participantes sentiram-se motivados à medida que o jogo acontecia, tiveram dúvidas esclarecidas, seus relatos ouvidos e a oportunidade de escolha. Tais fatos, são de grande relevância, pois possibilita momentos de participação social do idoso, estímulo a autonomia e amenização da solidão e exclusão. Através da palestra sobre os aspectos nutricionais das preparações típicas de festividades juninas, os idosos participantes da atividade, puderam aprender mais sobre alimentação e nutrição e a importância das escolhas alimentares em períodos de festa e como o equilíbrio da alimentação pode permitir que tais escolhas sejam realizadas de forma saudável. A partir de tal ação, acredita-se que os participantes puderam refletir sobre seus hábitos alimentares e a importância de uma alimentação adequada na rotina, para que tais festividades possam ser aproveitadas em todos os seus quesitos culturais, sem deixar de aliar aos alimentos à cultura e a regionalidade. Acredita-se que as diversas atividades realizadas no grupo de convivência de idosos teve a total adesão dos mesmos, na qual todos os indivíduos se mostraram ativos e solícitos a respeito da participação nas atividades de lazer e promoção da saúde **Conclusão ou Considerações Finais:** Atividades educativas e fornecedoras de lazer e diversão são essenciais para a promoção do envelhecimento ativo em idosos. Bem como, são responsáveis pela propagação de autonomia, autoestima, lazer e diversão aos que participam de tais dinâmicas. O presente relato fortalece também o pensamento da importância da utilização de recursos que sejam significativos e de acordo com o contexto cultural, a temática escolhida para o grupo contribuiu para o envolvimento dos participantes, pois as festas juninas sempre perpassam em um cenário, alimento e brincadeiras próprias do período e a utilização disso fez os idosos mais motivados. Ademais, se torna imprescindível a participação de profissionais da saúde e outras áreas em ambientes com grupos de idosos, fomentando a produção de ações que visam o fornecimento de saúde e informação a esta faixa etária e a qual passa por diversas transformações naturais e necessita de informação e auxílio para que o envelhecimento ocorra de maneira saudável.

Descritores: Envelhecimento Saudável, Festividades Culturais, Grupo de idosos.

Referências:

1. De Moraes, EN; De Moraes, FL; Lima, SPP. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. Revista Medicina Minas Gerais. 2010; 20(1): 67-73.
2. Rizzolli, D; Surd, AC. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2010; 13(2): 225-233.
3. Berleze, DJ et al. Idosos institucionalizados em Santa Maria (RS): o lazer como uma possibilidade de inclusão social. Revista Kairós Gerontologia. 2014; 17(4): 189-210.