

Atenção Básica

ENVELHECER COM QUALIDADE DE VIDA.

Juliana Correia Leite Marinho 1

1 Secretaria Municipal De Saúde De Ourinhos - Secretaria Municipal De Saúde De Ourinhos

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A Unidade Básica de Saúde da Vila Margarida abrange um território no qual o número de pessoas idosas é significativo. A equipe passou a observar que muitos desses idosos acabam frequentando a UBS em busca de atenção, escuta e companhia. A partir dessa demanda, teve início o grupo de idosos, que acontece uma vez por semana com duração de 90 minutos, tendo como facilitadores a psicóloga, e a médica Cubana. O grupo é formado por mulheres de 60 a 75 anos pertencentes à área de abrangência desta unidade. Nos nossos encontros trabalhamos vários temas que permitem a expressão dos sentimentos e a consequente ressignificação de suas questões internas. Os assuntos abordados colaboraram para a realização de uma reflexão sobre seus cotidianos, lembranças do passado, levando a momentos de alegrias e lágrimas. Com a melhora do quadro depressivo, essas senhoras começaram a buscar uma vida mais saudável e com melhor qualidade.

A Unidade Básica de Saúde da Vila Margarida, município de Ourinhos-SP, abrange um território no qual o número de pessoas idosas é significativo. A equipe passou a observar que muitos desses idosos acabam frequentando a UBS em busca de atenção, escuta e companhia. Nas suas falas relatam o sentimento de solidão, abandono, tristeza e carência afetiva. Com a vinda da profissional de psicologia para unidade, muitos encaminhamentos nesta faixa etária começaram a surgir apresentando a queixa de depressão e ansiedade. A partir dessa demanda, a psicóloga da UBS, elaborou uma proposta de acolhimento para esses idosos e através da escuta de suas angústias e necessidades o grupo de idosos foi se formando, se estruturando e hoje já acontece na unidade há mais de três anos. Com esse grupo visamos proporcionar um envelhecimento com qualidade de vida. Trabalhamos buscando favorecer a prevenção e promoção da saúde física e mental. A oferta desse espaço de escuta, acolhimento, troca de experiências, orientações e reflexões, foi assertiva, pois os idosos através desse espaço de diálogo têm a oportunidade de problematizar suas questões internas possibilitando a significação dos acontecimentos. Para realizar esse grupo usamos a teoria dos grupos operativos que foi elaborada por Pichon-Rivière, a partir dos referenciais teóricos da psicanálise e da dinâmica de grupos. Segundo Osório (2007), os grupos operativos são definidos como grupos centrados na tarefa, grupos psicanalíticos ou de terapia, sendo a tarefa o principal elemento do processo grupal.

OBJETIVOS

- Promoção de Saúde Física e Mental; - Resgate da autoestima; - Propiciar interações sociais; - Propiciar mudanças no estilo de vida visando uma melhor qualidade.

METODOLOGIA

Por se tratar de um território onde o número de pessoas idosas é a grande maioria, percebeu-se a necessidade de ofertar um espaço de acolhimento/escuta para essa população. Para iniciar convidamos os idosos que já aguardavam na lista de espera da psicologia, para virem até a unidade de saúde participar de um grupo de acolhimento. Neste primeiro encontro,

conversamos com os Idosos e eles tiveram a oportunidade de falarem sobre suas angústias, necessidades e expectativas. Expressaram a importância de terem um espaço para serem vistos e acolhidos. A partir desse encontro, o grupo de idosos foi se formando baseando-se nas necessidades verbalizadas por eles. O grupo de idosos acontece uma vez por semana na UBS Vila Margarida, com duração de 90 minutos, tendo como facilitadores a psicóloga, e a médica Cubana que participa a cada quinze dias. O grupo é formado por mulheres de 60 a 75 anos pertencentes à área de abrangência desta unidade. O grupo teve início em junho de 2013 a princípio com a participação de seis mulheres, e a medida que a população foi conhecendo este projeto o grupo foi crescendo gradativamente, e hoje estamos com quinze participantes. Nos nossos encontros trabalhamos vários temas que permitem a expressão dos sentimentos e a consequente ressignificação de suas questões internas. Também focamos no trabalho de orientação e prevenção de doenças. O grupo propicia um espaço de reflexão, socialização, mudanças de atitude, melhora da autoestima e uma melhor aceitação, e entendimento, sobre o envelhecer com qualidade de vida. Visamos proporcionar saúde física e mental. As facilitadoras utilizam textos, dinâmicas, músicas e vídeos, como instrumentos para estimular a conversa referente ao tema da semana. No final de cada encontro realizamos um café. Comemoramos os aniversariantes do mês, e todo dia 1 de outubro, data em que se comemora o Dia dos idosos, fazemos na Unidade um bingo aberto a toda a população idosa do território, e contamos com a participação e colaboração de toda a equipe.

RESULTADOS

O Grupo de idosos proporcionou a melhora do quadro emocional das participantes. Os assuntos abordados colaboraram para a realização de uma reflexão sobre seus cotidianos, lembranças do passado, levando a momentos de alegrias, lágrimas e ressignificação de suas questões internas. Algumas senhoras que apresentavam a queixa de depressão e baixa autoestima, conseguiram através da participação no grupo se fortalecer internamente, e com isso seus relatos foram mudando, passaram a estar mais motivadas, enfrentando as adversidades da vida com mais facilidade, voltando a sonhar e se realizar. Mudaram hábitos e costumes, passaram a realizar atividade física, e participar de festas e encontros fora da unidade de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pensando na demanda de idosos que a cada dia tem aumentado nos serviços de saúde, os profissionais precisam estar capacitados para oferecer um olhar diferenciado e com qualidade para atender as necessidades deste público. Precisamos entender as mudanças físicas, psíquicas, relacionadas ao envelhecimento, pois desta forma, podemos oferecer um apoio mais qualificado aos idosos, colaborando com um envelhecer de forma mais saudável. Utilizar a técnica de grupos operativos facilitou o vínculo entre as idosas e as facilitadoras. As melhoras foram significativas, e a consequente mudança de atitude, colaborou para uma melhor aceitação e compreensão do envelhecer por parte dos idosos. Sendo assim, este grupo de idosos realizado na UBS Vila Margarida a cada dia que passa tem conseguido mais adeptos, e com isso alcançamos nossos objetivos de ajudar nossos idosos a lidarem com suas realidades de maneira mais positiva, envelhecendo com saúde física e mental.