

Sociabilidade de Idosos

Silvia Pereira Da Silva Trindade¹

Elen Caroline de Matos Amador²

Jonas Anderson Simoes Das Neves³

Resumo:

Atualmente, o Brasil tem como desafio enfrentar as transformações que estão ocorrendo em seu perfil etário, pois estão aumentando o número de pessoas idosas rapidamente, com o crescente aumento da expectativa de vida. Nesta perspectiva, construir uma velhice superior a cada geração consiste em proporcionar uma melhor qualidade de vida, proporcionando bem-estar, conforto, comodidade, satisfação e, acima de tudo, saúde para o idoso, porque, afinal, o maior desafio não é alcançar a longevidade, mas sim alcançá-la com qualidade de vida. Os vínculos afetivos que os idosos constroem no decorrer da vida, muitas das vezes, são formados primeiramente pelo grupo familiar e por grandes amizades na comunidade onde moram. Sendo assim, essas relações fornecem uma sensação de pertencimento ao grupo social, este fator tem sido caracterizado como aspecto indispensável para um envelhecimento com qualidade de vida. Esses laços de apoio ajudam os idosos no decorrer do seu processo de envelhecimento, proporcionando maior independência, bem-estar, saúde e autonomia. Esse trabalho tem como objetivo apresentar os primeiros resultados do projeto de extensão "cozinhando com história: o lugar dos alimentos tradicionais no prato dos itaquenses", a partir do qual são desenvolvidas visitas a um lar que atende idosos no município, executando-se um conjunto de atividades de trocas de saberes em torno das práticas alimentares tradicionais, bem como fomentando a criação de espaços de sociabilidade para os idosos, gerada a partir das visitas. O projeto de extensão realiza visitas regulares a instituição que atende os idosos da cidade de Itaquí/RS, uma das metas do projeto e a socialização entre grupos de convivência de idosos, envolvendo formas de convivência, incentivando o trabalho coletivo com atividades de aproximação, desenvolvendo habilidades nas relações interpessoais, sentindo prazer de conversar, trocar, convívio e experiência. Executando atividades que permitem adquirir novos conhecimentos sobre alimentos tradicionais, possibilitando a troca de experiência e estabelecendo vínculos de amizade, partilhando preocupações e sentimentos. Transfondo histórias individuais em histórias coletivas. Os grupos de convivência incentivam o sujeito a adquirir maior autonomia, melhoram sua qualidade de vida, sua autoestima, senso de humor e promovem sua inclusão social. A solidão social pode desencadear consequências no comportamento psicossocial, como medo, ansiedade e depressão. Assim, destaca-se como dimensão fundamental ao projeto, de um lado, a constituição de um espaço de sociabilidade para os idosos e, de outro lado, de um espaço de aprendizado. Ao longo da execução deste

projeto pode-se concluir que grupos de convivência e socialização auxiliam na melhoria de vida dos idosos. Sendo assim, destaca-se a importância da criação de grupos de convivência para idosos, sendo que os mesmos devem ser difundidos e implantados, a fim de contribuir para uma vida com mais autonomia e independência funcional, refletindo para a melhoria na qualidade de vida e melhor condição emocional do idoso.

Palavras-chave: sociabilidade idosos alimentos qualidade de vida

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

Sociabilidade de Idosos

¹ Aluno de graduação. silviatrindade9965@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. elen.matos92@gmail.com. Co-autor

³ Docente. jonasneves@unipampa.edu.br. Orientador



Sociabilidade de Idosos

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, o Brasil tem como desafio enfrentar as transformações que estão ocorrendo em seu perfil etário, pois estão aumentando o número de pessoas idosas rapidamente, com o crescente aumento da expectativa de vida (NEVES, SCHNEIDER, 2015). Diante desse cenário, o país vem desenvolvendo programas sociais, CRAS que atendam as demandas desses idosos para assim oferecer condições para envelhecer com qualidade de vida. Os censos demográficos têm demonstrado o aumento da população idosa, que já chega a quase 20 milhões de brasileiros com mais de 60 anos (IBGE, 2010).

Nesta perspectiva, construir uma velhice superior a cada geração consiste em proporcionar uma melhor qualidade de vida, proporcionando bem-estar, conforto, comodidade, satisfação e, acima de tudo, saúde para o idoso, porque, afinal, o maior desafio não é alcançar a longevidade, mas sim alcançá-la com qualidade de vida. (REZENDE, 2008; MORAGAS, 1997; VECCHIA et al., 2005).

Segundo Couvaneiro e Cabrera (2009), a velhice é vista como uma “retração do espaço e dilatação do tempo de ação e, por conseguinte, a perda da capacidade de agir sobre o mundo físico e social”. Atualmente, os idosos vivem em um cenário de exclusão de ambientes de relações interpessoais, especialmente quando se aposentam, pois é quando diminuem seus interesses pessoais e vínculos de amizades.

Os vínculos afetivos que os idosos constroem no decorrer da vida, muitas das vezes, são formados primeiramente pelo grupo familiar e por grandes amizades na comunidade onde moram. Sendo assim, essas relações fornecem uma sensação de pertencimento ao grupo social, este fator tem sido caracterizado como aspecto indispensável para um envelhecimento com qualidade de vida. Esses laços de apoio ajudam os idosos no decorrer do seu processo de envelhecimento, proporcionando maior independência, bem-estar, saúde e autonomia. (TRIADÓ e VILLAR, 2007).

As redes de apoio social são muito necessárias e importantes para a preservação da sociabilidade entre idosos, auxiliando ainda na promoção da saúde emocional ao longo do ciclo de vida. Algumas das mais importantes funções dessas redes de apoio social são, para indivíduos que estão na terceira idade, o maior desafio enfrentado e criar novos contatos sociais, fornecer e receber apoio emocional para, assim, sentirem-se respeitados e valorizados, mantendo o sentimento de pertencimento ao grupo social. (NERI, 2008).

Segundo Simmel (1983), a socialização é um processo no qual os indivíduos se juntam para agradar seus próprios desejos, incorporando seus interesses e impulsos. Transformando a solidão pessoal em modos de ser e estar com o outro para o outro.

Esse trabalho tem como objetivo apresentar os primeiros resultados do projeto de extensão “cozinhando com história: o lugar dos alimentos tradicionais no prato dos itaquenses”, a partir do qual são desenvolvidas visitas a um lar que atende idosos no município, executando-se um conjunto de atividades de trocas de saberes em torno das práticas alimentares tradicionais, bem como fomentando a criação de espaços de sociabilidade para os idosos, gerada a partir das visitas.

2. METODOLOGIA

O projeto de extensão realiza visitas regulares a instituição que atende os idosos da cidade de Itaquí/RS, realizando entrevistas abertas com os mesmos, bem como o desenvolvendo dinâmicas de grupos, seminários e oficinas diversas, com o tema alimentação e conhecimentos tradicionais relativos à alimentação de que eles são portadores.

Uma das metas do projeto é a socialização entre grupos de convivência de idosos, envolvendo formas de convivência, incentivando o trabalho coletivo com atividades de aproximação, desenvolvendo habilidades nas relações interpessoais, sentindo prazer de conversar, trocar, convívio e experiência. Executando atividades que permitem adquirir novos conhecimentos sobre alimentos tradicionais, possibilitando a troca de experiência e estabelecendo vínculos de amizade, compartilhando preocupações e sentimentos. Transpondo histórias individuais em histórias coletivas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Chacra (2002), os grupos de convivência incentivam o sujeito a adquirir maior autonomia, melhoram sua qualidade de vida, sua autoestima, senso de humor e promovem sua inclusão social. A solidão social pode desencadear consequências no comportamento psicossocial, como medo, ansiedade e depressão. Areosa & Ohlweiler (2000), afirmam que a inclusão nos grupos de convivência, causa aumento de relacionamentos, satisfação pessoal e o reconhecimento de outro diante grupo.

Assim, destaca-se como dimensão fundamental ao projeto, de um lado, a constituição de um espaço de sociabilidade para os idosos e, de outro lado, de um espaço de aprendizado.

Com a realização desta atividade diversos resultados positivos foram percebidos tanto para os idosos quanto para os acadêmicos, por meio da troca de experiência e informações relacionadas a alimentos tradicionais e também de conhecimento entre gerações, os alunos de graduação podem conhecer de perto o processo natural de envelhecimento com todas as suas limitações. Podendo assim aprender a respeitar as diferenças. Já os idosos, recebem carinho, abraços, e principalmente atenção podendo assim reforçar os laços entre as gerações.

Neste cenário percebe-se a importância, da socialização entre grupos, pois os mesmos exercem na vida do idoso a possibilidade de encontrar estímulo para a vida social sadia e desenvolver sua cultura e terem momento de lazer, melhorando assim, sua autoestima e sua aceitação a sociedade.

Neste sentido, observa-se a necessidade de projetos sociais que valorizem os idosos, dando voz a eles e valorizando seus conhecimentos tradicionais relativos sobre alimentação, para que estes não sejam perdidos com o tempo.

Projetos como esse evitam o isolamento e a solidão e criam um espaço de participação para a integração social, melhorando a autoestima para, assim, gerar a melhoria da qualidade de vida em todos os aspectos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo da execução deste projeto pode-se concluir que grupos de convivência e socialização auxiliam na melhoria de vida dos idosos. Sendo assim, destaca-se a importância da criação de grupos de convivência para idosos, sendo que os mesmos devem ser difundidos e implantados, a fim de contribuir para uma vida com mais autonomia e independência funcional, refletindo para a melhoria na

qualidade de vida e melhor condição emocional do idoso.

5. REFERÊNCIAS

Areosa SVC, Ohlweiler ZNC. Redes, Unisc, v. 5, n. 1, p. 179-187, 2000.

Chacra FC. Empatia e comunicação na relação médicopaciente: uma semiologia autopoietica do vínculo. [tese]. Campinas (SP): Faculdade de Ciência Médicas/UNICAMP; 2002.

Couvaneiro, C., & Cabrera, J., (2009). Este tempo de ser: Conceções de espaço e tempo para um envelhecimento positivo. Lisboa: Instituto Piaget.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estimativas da População 2010. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/censo2010/apps/sinopse/webservice/> Acesso em: 2 de out. 2016.

MORAGAS, Ricardo Moragas. Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida. São Paulo: Paulinas, 1997. 288p.

NAZARETH, J. (2009). Crescer e Envelhecer: Constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico. Lisboa: Editorial Presença.

NERI, Anita L. Palavras-Chave em Gerontologia. Campinas, SP: Editora Alínea, 2008.

NEVES, Jonas Anderson Simões, SCHNEIDER, Sergio. Brazilian demographic transition and the strategic role of youth. Espacé, Populations, Sociétés. 2014-2-3, 2015

SIMMEL, G. sociabilidade: um exemplo de sociologia pura ou formal. In: Moraes Filho, E. Sociologia. São Paulo: Ática, 1983.

VECCHIA, Roberta Dalla; et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, 8(3), p. 246-52, 2005.

REZENDE, Ronaldo de. Afeto, velhice e lazer. Licere, Belo Horizonte, v. 11, n. 3, p.1-21, dez. 2008.

TRIADÓ, C; VILLAR, F. (Org.). Psicología de la vejez. Madrid: Alianza Editorial, 2007.