

DAR VOZ AO IDOSO

O Projeto Dar Voz ao Idoso surgiu em 2018, para os utentes das Instituições Particulares de Solidariedade Social do concelho da Nazaré, um trabalho em parceria que visa potenciar o trabalho já realizado por estas Instituições, apoiando as pessoas idosas na estimulação cognitiva, motora, por meio de atividades lúdicas de promoção de bem-estar e convívio social.

Decorridos 4 anos de implementação deste projeto, e percebendo os benefícios que estas atividades podem trazer para o bem-estar biopsicossocial das pessoas idosas, e no sentido de retardar a institucionalização destas, fazendo com seja possível que elas permanecem no seu meio natural de vida o maior tempo possível e com uma melhor qualidade de vida, propomo-nos a dinamizar este projeto com a população idosa no domicílio.

Esta proposta vem, igualmente, no seguimento do que são as preocupações com a saúde mental da pessoa idosa, que em muito foi prejudicada com a pandemia COVID-19. As dinâmicas de convívio familiar/social foram quebradas, pelos sucessivos confinamentos, e o espectro de medo, associado a esta pandemia, permanece uma realidade do dia-a-dia da pessoa idosa.

Ora, as questões relacionadas com a saúde mental não deverão ser geridas apenas pela área da saúde, estas devem ser trabalhadas num visão holística, assente num trabalho de articulação e concertação entre todas as Entidades e sociedade civil, promovendo-se, desta forma, o envelhecimento ativo, com a utilização de todos os recursos disponíveis, colocando-os ao serviço do bem-estar da população.

Enquadramento teórico-conceptual

O envelhecimento tem implicações pessoais, sociais e económicas na sociedade. No entanto, há que realçar, que para além das perdas inevitáveis que o envelhecimento acarreta, temos de ter em conta um aspeto positivo, que passa pelo reconhecimento do conhecimento e da experiência de vida, que permitirá aos indivíduos participar de outra forma na sociedade.

Ao longo do ciclo da vida o indivíduo passa por várias fases e o seu papel nas diferentes esferas vai-se alterando de acordo com o estágio e idade em que se encontra.

É cada vez mais frequente, e com a mobilidade das gerações mais novas, o que potencia uma dispersão geográfica das famílias, que haja uma maior propensão à solidão a partir de uma certa idade.

Igualmente importante, é entender os mitos que acompanham o envelhecimento, um dos quais, o facto de se associar os idosos a fraqueza, debilidade, doença e incapacidade.

Por outro lado, temos as questões que se prendem com a ambivalência sentida pela pessoa idosa, ou seja, por um lado temos o desejo de se manter dono/a de si próprio/a, por outro, o desejo de proteção e necessidade de presença do outro.

Todos estes aspectos, entre outros, são de suma importância para qualquer intervenção com esta população. Para mais, quando a nível mundial a renovação das gerações é cada vez mais difícil de reverter, pelo que assistimos a pirâmides de idade cada vez mais a ficarem invertidas. Se em 2011, dados dos últimos censos a percentagem de idosos no Concelho era de 20,1%, pelos dados provisórios dos censos de 2021, essa percentagem é de 26,2%. Outro dos indicadores demográficos a ter em conta é o índice de envelhecimento, que em 2011 era de 145%, em 2021, deverá rondar os 209,5%.

Face a este cenário, torna-se cada vez mais importante ter políticas públicas que potenciem um envelhecimento assente no bem-estar biopsicossocial, em que a pessoa idosa seja cada vez mais autónoma e capaz de permanecer no seu meio natural de vida.

Um envelhecimento ativo significa ainda manter objetivos de vida, nas questões sociais, no estreitar de relações e em cuidar da saúde física e mental. Muitos autores consideram que a existência de relações e laços sociais permitem um envelhecimento saudável(...)a existência de relações sociais significativas é considerada como protetora da saúde mental dos indivíduos, atuando como «almofada» e/ou facilitadora da cura de situações de descompensação”, como referem Paúl e Fonseca (2005).

Neste campo da qualidade de vida, Donald (1997) formulou 5 conceitos que é importante ter em conta:

1. Bem-estar físico, cujos elementos são: a comodidade em termos materiais, saúde, higiene e segurança.
2. Relações interpessoais, que inclui as relações familiares, amigos e participação na comunidade.
3. Desenvolvimento pessoal, que representa as oportunidades de desenvolvimento intelectual, e auto expressão.
4. Atividades recreativas que se subdivide em três partes: socialização, entretenimento passivo e ativo.
5. Atividades espirituais e transcendentais, que envolvam a atividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento.

Face ao exposto, e tendo em conta o acima referido, considera-se que este projeto, que ora se propõe dinamizar, poderá, a médio/longo prazo permitir uma mudança de paradigma, permitindo que as pessoas idosas deste Concelho vivam cada vez mais, com uma melhor qualidade de vida e consideradas como uma mais-valia para a comunidade em que se inserem.

A importância da Perspetiva Psicológica na intervenção

A psicologia dedica-se à explicação do envelhecimento há relativamente poucos anos, sendo que neste momento já existem vários estudos e investigações que assentam nesta problemática.

De todas as modificações explicadas anteriormente a nível biológico relativamente ao envelhecimento, também existem mudanças no ser humano que são psicológicas. Zimerman, G. (2000) considera que apesar de existirem alterações visíveis no corpo de cada indivíduo, o envelhecimento também acarreta diversos fatores a nível psicológico, como por exemplo, falta de motivação, dificuldade em readaptar-se, depressão, hipocondria, baixa auto-estima, dificuldade em projetar o futuro, entre outros.

Moragas (1998) menciona que a capacidade para a resolução de problemas nos idosos sofre um decréscimo na sua rapidez, ou seja, esse pensamento fica mais lentificado, mas não se supõe que seja responsável por alguns obstáculos na sua vida social. Esta dificuldade é visível quando a pessoa idosa repete as mesmas perguntas, apresenta uma diminuição na capacidade de discriminação entre factos

relevantes e irrelevantes, bem como, mostra um maior gasto de tempo em reconhecer os fatores chave.

A nível da memória, a pessoa idosa mais facilmente lembra episódios passados há anos atrás do que lembram factos recentes. (Idem, 1998).

Tendo em conta estes aspetos, podemos considerar que os indivíduos mais saudáveis e otimistas adaptam-se mais facilmente às modificações que o envelhecimento traz, estando mais disponíveis a aceitarem a velhice como uma etapa de experiências acumuladas e de maturidade, ou seja, um tempo de maiores saberes. Daí a importância de os manter ativos nestas áreas.

Existem alguns fatores que podem dificultar esse bem-estar individual, como por exemplo, a entrada na reforma, a mudança de residência, a viuvez, necessitando assim de uma reorganização, principalmente a nível psicológico para que exista uma adaptação saudável às novas situações. (Fonseca, 2005).

Relativamente à personalidade, existem diversos estudos efetuados a esta população mais idosa, no sentido de verificar se existem algumas mudanças ou alterações na personalidade do indivíduo ao longo do seu envelhecimento. Finn (1986), citado por Fontaine (2000), nas investigações que descreveu, relevou que a velhice não tem efeitos sobre a personalidade, os mesmos fatores que apresentam em idade menos avançadas estavam presentes mais tardiamente, ou seja, a personalidade de um indivíduo não sofre grandes alterações ao longo da sua vida. "A personalidade surge assim como uma estrutura homogénea, cujos aspetos estáveis predominam sobre os que modificam durante a vida." (Idem, 2000, p.134). Segundo Héту (1988) citado por Fontaine (2000, p.134), "a personalidade construída pelo indivíduo durante a infância e a juventude é o melhor factor de predição da adaptação à velhice."

Podemos então concluir que um indivíduo que tenha uma personalidade difícil na infância/adolescência, certamente vai continuar a tê-la em adulto/idoso, sem que existam grandes alterações na sua maneira de lidar com os acontecimentos, ou seja, uma personalidade considerada estável poderá prognosticar uma pessoa idosa saudável a nível psicológico.

Descrição do projeto

Dar Voz ao Idoso, com atividades focalizadas no seu meio natural de vida, apresenta-se como um projeto que tem como objetivo geral a promoção do bem-estar biopsicossocial da população idosa residente no concelho da Nazaré, que se encontra em situação de isolamento pessoal, familiar e social, por meio da implementação de atividades adaptadas a situações/necessidades específicas.

O projeto inclui várias atividades individuais e em grupo que foram pensadas tendo em conta as características do público-alvo.

Cada atividade terá uma duração adaptada a cada situação sinalizada, sendo que poderá ser alternada entre 45 a 60m dependendo do nível de dependência:

- Mais dependentes – cerca de 60m
- Menos dependentes – cerca de 45 m
- Não dependentes – cerca de 45 m

Objetivos específicos:

- Identificar as necessidades da pessoa idosa, que permitam a definição de um plano individual de intervenção;
- Contribuir para o diagnóstico concelhio das situações demenciais na população com mais de 55 anos;
- Promover espaços de socialização, partilha e convívio intergeracional e de pares com vista à diminuição do sentimento/estado de solidão pessoal, familiar e social;
- Dinamizar atividades que contribuam para o bem-estar físico e socioemocional;
- Contribuir para que a pessoa idosa aumente a sua auto-estima e o modo como se percebe;
- Contribuir para a diminuição dos estados depressivos e sentimento de solidão.

População-Alvo

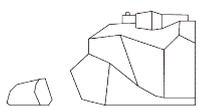
Este projeto destina-se à população do Concelho da Nazaré com mais de 65 anos. Numa primeira fase, trabalhar-se-á com a população que nos será sinalizada, especialmente pela área da saúde, o que nos permitirá testar a metodologia deste projeto, e fazer as adequações que necessário se torne antes de alargar à população em geral.

Para mais, e uma vez que as questões demenciais estão cada vez mais a aparecer em idade mais precoce, propomo-nos, e desde que sinalizadas, a trabalhar com a população a partir dos 55 anos, que apresentem alguma sintomatologia demencial.

Equipa Técnica

A equipa será constituída por uma animadora sociocultural, uma técnica superior de psicologia e uma técnica superior de Educação Social, que desenvolverão as atividades, planeadas e assentes num plano individual de trabalho para cada pessoa idosa sinalizada, tendo em conta as suas especificidades (após o levantamento das necessidades e diagnóstico realizado).

Valências	Recursos Humanos	% de afetação
Animação Sociocultural	1	100%
Psicologia	1	50%
Educação Social	1	50%



Dar Voz Ao Idoso ao Domicílio			
OBJETIVO GERAL - Promoção do bem-estar biopsicossocial da população idosa residente no concelho da Nazaré, que se encontra em situação de isolamento pessoal, familiar e social, por meio da implementação de atividades adaptadas a situações/necessidades específicas, na população com + de 55 anos			
	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES DE AVALIAÇÃO	METAS (avaliação)
1	Identificar as necessidades da pessoa idosa, que permitam a definição de um plano individual de intervenção	Ficha de Identificação das Necessidades; Pré e Pós avaliação do estado geral do indivíduo	Realização semanal de sessão individuais a cada idoso
2	Contribuir para o diagnóstico concelhio das situações demenciais na população com mais de 55 anos	Pré e Pós avaliação do estado geral do indivíduo; Aplicação da escala das atividades da vida diária - AVD (Lawton & Brody, 1969)	Realização semanal de sessão individual a cada idoso
3	Promover espaços de socialização, partilha e convívio intergeracional e de pares com vista à diminuição do sentimento/estado de solidão pessoal, familiar e social.	Número de sessões que o indivíduo participa nas atividades ativamente	Realização de 5 atividades em grupo até Dez/2022
4	Dinamizar atividades que contribuam para o bem-estar físico e socioemocional	Realização de sessões/atividades do plano individual	Realização semanal de sessão individual a cada idoso
5	Contribuir para que a pessoa idosa aumente a sua auto-estima e o modo como se percebe	Aplicação da Escala de Auto-Estima de Rosenberg (RSES); Aplicação da Escala de Bem-Estar Subjetivo (Derouesné e col., 1989)	Aumentar/melhorar a auto-estima de 50% dos idosos acompanhados.
6	Contribuir para a diminuição dos estados depressivos e sentimento de solidão da pessoa idosa	Aplicação da Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage – versão curta	Aumentar/melhorar estados depressivos de 50% dos idosos acompanhados.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES "DAR VOZ AO IDOSO AO DOMICÍLIO"

Atividades/Meses	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
Reuniões com Parceiros								
Início dos Atendimentos								
Levantamento das Necessidades								
Aplicação Escalas de Avaliação								
Aplicação do Plano Individual								
Comemoração do Dia do Idoso								
Comemoração do S. Martinho								
Criação do Clube de Teatro Sénior								
Clube de Leitura Sénior								
Convívio de Natal								

NOTAS: para cada atividade, deverá ser realizada uma Ficha de atividade, onde constem, entre outros, os seguintes campos:

- Identificação da Atividade;

- Metodologia a utilizar;
- Descrição da atividade a realizar;
- Número expectável de participantes;
- Recursos Humanos e materiais necessários para a implementação/dinamização da atividade;
- Tempo de duração da atividade;
- Parcerias;
- Modelo de avaliação da atividade;
- entre outros que considerem relevantes...