



Renascendo na melhor idade

Programa interdisciplinar desenvolvido no HUGG promove saúde e qualidade de vida para o idoso

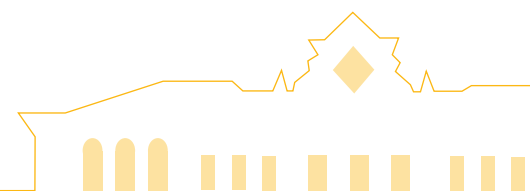
POR GABRIELLA PRAÇA



Logo do Grupo Renascer

Hospital. Na definição do dicionário Aurélio, a palavra se refere a um “estabelecimento onde se recebem e tratam doentes”. Já no caso do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle (HUGG), essa descrição parece ter sido expandida. Há 23 anos, a instituição sedia o Programa Interdisciplinar de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Idoso – Grupo Renascer –, que promove atividades de estimulação cognitiva e motora, consultas de

enfermagem, acompanhamento psicológico, atendimento médico e social, orientação nutricional, dança, artesanato e artes cênicas para a terceira idade. O grupo também oferece palestras sobre os mais diversos temas com especialistas convidados. Atualmente, há cerca de 500 participantes cadastrados – dos quais aproximadamente 180 frequentam regularmente os projetos.



Uma delas é Aida Athayde da Costa, de 86 anos, que há mais de duas décadas chegou ao Renascer, por intermédio de uma prima que já conhecia o grupo. Ela frequenta as atividades de segunda a quinta-feira. “Participo de tudo: chego aqui de manhã e, tudo que tem, estou dentro”, revela, ressaltando que o Programa é seu segundo lar. “Eu não precisava disso porque tenho uma família bem-estruturada, mas cheguei e me entrosei. Só que há colegas que precisam, por não terem essa estrutura”, aponta. Assim, o grupo funciona como um suporte para o participante. “Eles nos passam a confiança de que temos um porto seguro aqui”, salienta.



COMSO

Aida Athayde da Costa chegou ao Renascer há mais de 20 anos e nunca mais saiu: “Participo de tudo”

“Eles nos passam a confiança de que temos um porto seguro aqui”

Aida Athayde da Costa



“A convivência com pessoas é muito boa. Fiz amigos e me dou bem com todo mundo”,

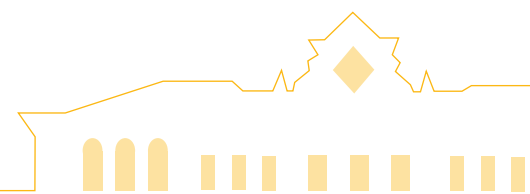
Carmen Lucia de Castro Torres

COMSO



Carmen Lucia Torres encontrou no Programa o apoio do qual precisava

Nocaso de Carmen Lucia de Castro Torres, de 73 anos, esse apoio foi fundamental. Em 2011, enfrentava problemas pessoais e foi indicada para participar do Renascer. “Estava muito nervosa, chateada, precisava de algo para me distrair”, relembra. Hoje, frequenta o Grupo de Memória, que trabalha com estimulação cognitiva, e o Grupão, que oferece palestras semanais sobre envelhecimento e outros assuntos, como sustentabilidade, teatro e judô. Ela destaca o aspecto de socialização do Programa. “A convivência com pessoas é muito boa, não tenho do que reclamar. Fiz amigos e me dou bem com todo mundo”, comemora. Além das atividades pedagógicas e terapêuticas, o Renascer também realiza eventos como feira de saúde, festa junina, celebração de Natal e grito de Carnaval.



COMSO



Atividades ajudaram Marlene Duarte da Fonseca (foto) a superar a timidez

Participante há cerca de 20 anos, Marlene Duarte Pio da Fonseca, 83, também se beneficiou do convívio social possibilitado pelo grupo. “Sou muito fechada. [O Renascer] me deu um pouco mais de liberdade”, confessa. Nas palestras, os idosos adquirem uma série de conhecimentos que serão posteriormente compartilhados. “Aprendo muita coisa, que repasso lá fora para meus amigos”, destaca Aida. Já para Marlene, as atividades vêm suprir uma lacuna em sua educação formal. “Não tive muita instrução. Então, assisto às palestras e vou me enriquecendo”, revela.

Em ação

Tudo começou em 1995, quando a Organização Mundial de Saúde lançou uma orientação sinalizando a necessidade da formação de grupos de trabalho na área de envelhecimento. Assim, a professora emérita da UNIRIO Nélia Maria Almeida Figueiredo, então superintendente de Enfermagem do HUGG, criou o Renascer, juntamente com a nutricionista Maria

Acervo Renascer



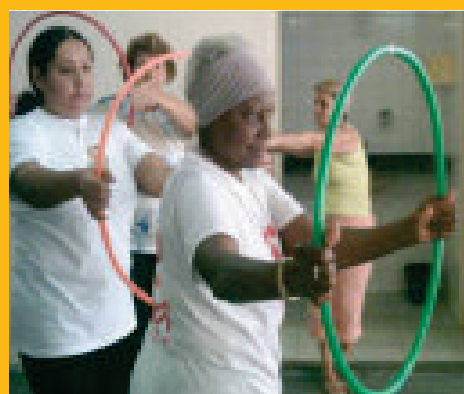
1995: o início

Lucia, a psicóloga Maria Tércia, a enfermeira Elza Ignácio e a técnica de enfermagem Marly Castilho. O Programa nasceu como um projeto de extensão que promovia palestras para idosos, todas as quintas-feiras, no anfiteatro do setor de Gastroenterologia. No início, havia 15 pessoas. Com o tempo, o grupo cresceu, passando a se reunir no refeitório do Hospital. Em 3 de outubro de 2007, o projeto ganhou seu próprio espaço, com a inauguração do Cempe (Centro Multidisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão sobre o Envelhecimento), conhecido no HUGG como “Casa Amarela”, onde funciona até hoje. O espaço foi reformado com verba proveniente do Ministério da Educação, específica para esse fim.

Cerca de 90% dos participantes são mulheres – em grande parte viúvas, que buscam uma ocupação fora de casa com pessoas da mesma faixa etária.

Cerca de 90% dos participantes são mulheres – em grande parte viúvas, que buscam uma ocupação fora de casa com pessoas da mesma faixa etária. A mais idosa tem 94 anos. A equipe multiprofissional é composta por servidores técnico-administrativos, docentes, alunos e profissionais voluntários, que abordam questões relacionadas ao envelhecimento de forma interdisciplinar – como, por exemplo, as falhas de memória, tão comuns na terceira idade.

“Há um esquecimento natural que todo mundo tem no envelhecimento”, aponta a psicóloga Regina Celia Marques de Mello, integrante da equipe. Diante disso, foi criado o Grupo da Memória, que propõe exercícios para estimular habilidades cognitivas, como atenção e raciocínio lógico – além, é claro, da própria memória. As atividades também buscam prevenir ou adiar o quadro de demência. “Se a pessoa



Encontros envolvem atividades de estimulação cognitiva e motora

Acervo Renascer

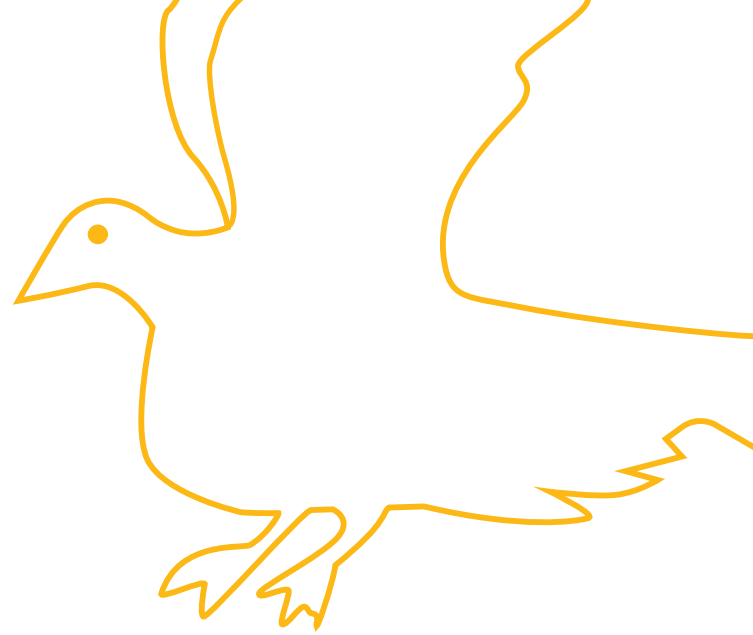
tiver que ter a doença, ela terá. Porém, quanto mais ‘reserva cognitiva’ houver, mais tempo levará para a demência se manifestar”, explica a psicóloga. Pensando na importância da participação e opinião dos idosos em assuntos do dia a dia, criou-se também a Roda de Conversa, para discussão de temas atuais escolhidos por eles próprios.

Em relação às atividades físicas, os idosos contam com Grupos de Judô e Fisioterapia, ambos voltados para a prevenção de quedas. “Minha pesquisa de mestrado foi sobre fatores associados ao risco de queda em idosos do Renascer”, conta a fisioterapeuta da equipe, Marta Cristina Neves. “Concluí que as atividades, de fato, reduzem esse risco, por se tratarem de exercícios funcionais”, revela. Segundo ela, os movimentos ajudam a realizar ações rotineiras – como, por exemplo, subir no ônibus, levantar o pé no meio-fio e estender as roupas no varal. Já as aulas de judô ensinam a prática de movimentos de luta com função terapêutica. Oferecidos há cerca de seis meses, os encontros desenvolvem o equilíbrio, a coordenação motora e o fortalecimento muscular. Há, ainda, os grupos de sapateado, com aulas ministradas por uma médica egressa da Escola de

Medicina da UNIRIO, e de tango, coordenado por uma fisioterapeuta.

Há, também, o Grupo de Artesanato, em que os participantes confeccionam peças utilizando técnicas como crochê, tricô e bordado.

Na área artística, a professora Carmela Soares, do Centro de Letras e Artes (CLA), ministra aulas de teatro, com dinâmicas e atividades cênicas. Sob sua orientação, os idosos montam espetáculos, fazem performances de rua e se apresentam no HUGG e na Escola de Teatro da UNIRIO. Há, também, o Grupo de Artesanato, em que os participantes confeccionam peças utilizando técnicas como crochê, tricô e bordado. Nesse grupo são produzidas as lembranças de Natal distribuídas aos idosos do Programa. Há, ainda, um projeto de aromaterapia, coordenado pela professora Maria Eugênia Ribeiro de Sena, do curso de Biomedicina.



Impacto

O Renascer envolve os três eixos universitários: ensino, pesquisa e extensão. Os projetos contam com a participação de alunos de Teatro, Medicina, Enfermagem, Direito, Nutrição e Serviço Social, que incrementam sua formação acadêmica com a prática profissional. “Estudantes de Nutrição fazem estágio curricular comigo”, conta a nutricionista e coordenadora do Programa, Maria Lucia Carneiro Ferreira. No curso de nutrição dietética, graduandos orientam os participantes sobre a escolha dos alimentos mais indicados para cada patologia, informando onde comprar, como higienizar e preparar.

A alimentação também é abordada na *Cartilha do Idoso*, publicação lançada pelo Programa em 2016. Com textos sucintos e muitas ilustrações, a cartilha trata de temas inerentes à terceira idade, como direitos do idoso, controle de doenças, automedicação, memória e depressão. A equipe promove, ainda, o curso de atualização em envelhecimento, aberto ao público e voltado para profissionais de saúde e alunos de graduação nos últimos períodos da faculdade.

Para a fisioterapeuta Maria Cristina Neves, a principal conquista do Renascer é o resgate da autonomia na terceira idade. “Quando se envelhece, a família pensa que o idoso se torna



Cartilha do Idoso traz orientações sobre temas como alimentação e saúde

incapaz de gerenciar sua própria vida – e não é assim”, salienta. Já a coordenadora, Maria Lucia, destaca o impacto do Programa na vida dos participantes. “Temos idosos que foram morar em outro estado e sentem muita falta dos encontros. Os familiares nos contam que eles só falam daqui e que gostam muito do tratamento, do atendimento e da convivência”, destaca. Para ela, o Renascer contribui de maneira relevante na melhoria da qualidade de vida dos idosos, no desenvolvimento de profissionais envolvidos e, de forma primordial, na formação acadêmica dos alunos, visando à transformação das relações sociais – um dos objetivos da extensão universitária.



Ingresso

O Programa é aberto a todo idoso que deseje participar das atividades. A cada ano, as inscrições têm início na segunda quinta-feira do mês de janeiro e se encerram em março. Outras informações pelo telefone (21) 2264-3406.