

Análise das mudanças psicossociais de idosos participantes de um programa de universidade para terceira idade

Analysis of psychosocial changes in the elderly participating in a program at university for the elderly

Nilzemar Ribeiro de Souza¹, Elexandra Helena Bernardes¹, Evania Nascimento¹, Vívian Freitas Silva Braga Silveira¹, Cláudia Arouca Queiroz¹, Marisa da Silva Lemos¹, Leila Maria Suhadolnick Oliveira de Pádua¹, Sílvia Maria Soares Maia¹, Nádia Peixoto¹, Nathália Coelho Queiroz², Franciele Barbosa Xavier², Aline Larriane dos Santos², Vanessa Duque Ferreira², Magaly Gomes Melo¹, Saula Goulart Chaud¹, Andréia Reis de Carvalho Liporoni¹

Resumo: *Objetivo:* Analisar as mudanças psicossociais proporcionadas nos idosos após o ingresso nas atividades da Universidade da Maturidade. *Método:* Estudo descritivo, qualitativo, modalidade análise temática, através de entrevista semiestruturada gravada, com 44 idosos, após a participação de atividades de educação em saúde, sendo utilizada como processo de trabalho a oportunidade de auto cuidar-se nos aspectos biopsicossociais, atuando principalmente para um envelhecimento bem sucedido, com autonomia e independência. A seleção dos sujeitos se deu com os ingressantes da turma de 2013. *Resultados:* O estudo nos permitiu acompanhar o processo de mudanças psicossociais após adesão as atividades, fato que proporcionou uma diferença no processo de envelhecimento. Constatamos mudanças que proporcionaram uma tomada de decisão individual, independente e intransferível nos idosos. Na promoção da saúde, foi trabalhado o processo natural do envelhecimento e a tomada de decisão em auto cuidar-se, amenizando os agravos advindos com o aumento da idade. Na interação psicossocial, foi evidenciado um contexto que proporciona uma melhor reflexão e participação social. *Conclusão:* Atividades de educação em saúde para idosos em universidades abertas para terceira idade alteram e melhoram os aspectos psicossociais no processo de envelhecimento. A universidade da Maturidade é uma das ferramentas que deverá ser explorada como uma das políticas públicas em saúde coletiva para um envelhecimento ativo e bem sucedido.

Palavras-chave: Idosos; Mudanças psicossociais; Envelhecimento; Universidade da terceira idade.

Abstract: *Analyze the psychosocial changes on the elderly after practicing activities at Universidade da Maturidade (University for the Elderly). Method:* A qualitative, descriptive study with theme analysis approach through a recorded semi-structured interview, with 44 subjects, after participating in activities on how to health educate, using as strategy to work the self care when it comes to biopsychosocial aspects, leading principally to a well-succeeded aging with autonomy and independence. The 2013 group was chosen to be the subjects in this study. *Results:* The study has allowed the following up the process of psychosocial changes after beginning practicing the activities, which allowed an individual, independent and non-transferable decision taking towards the elderly. In health promotion, both the natural process of aging and the decision taking on how to self care were practiced, easing the grievances coming with the aging. *Conclusion:* Activities about elderly health education in Open Universities for the Elderly alter and make the psychosocial aspects better in the aging process. Universidade da Maturidade (University for the Elderly) is one of the tools that should be worked on as one of the public policies in collective health for a well-succeeded and active aging.

Keywords: Elderly; Psychosocial changes; Aging; Elderly university.

INTRODUÇÃO

No Brasil, as políticas de atenção à saúde têm focado no rápido processo de envelhecimento da população, que gera como consequência uma transição epidemiológica e demográfica, caracterizada por um aumento das doenças crônicas degenerativas, uma diminuição das taxas de mortalidade e fecundidade, como justificam as projeções estatísticas para os próximos anos (GUERRA; CALDAS, 2010).

O aumento da população acima de 60 anos posiciona o Brasil, dentro de 25 anos, como a 6ª maior população

de idosos no mundo em números absolutos. Hoje, contamos com o número de 16 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais, em 2025 será de 32 milhões, o que representará 15% de nossa população total (IBGE, 2010).

Considera-se que o processo de envelhecimento é bastante singular, uma vez que pode variar de pessoa para pessoa e tais variações estão relacionadas a uma série de fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e presença de doenças crônicas. Trata-se, portanto, de um fenômeno biopsicossocial (BAJOTTO; GOLDIM, 2011). Neste sentido, é importante destacar

¹Docente da Universidade do Estado de Minas Gerais (Campus de Passos). Email: nilzemar.ribeiro@fespmg.edu.br

²Discente do curso de Enfermagem da Universidade do Estado de Minas Gerais (campus de Passos).

os aspectos psicológicos envolvidos nesse processo que abrangem as dimensões cognitivas e psicoafetivas, podendo interferir assim, em toda a personalidade do indivíduo (CAETANO, 2006).

Entre as atividades oferecidas para os idosos, as Universidades da Terceira Idade destacam-se como programas de educação permanente de caráter universitário e multidisciplinar, que têm como pressuposto a noção de que a atividade promove a saúde, o bem-estar psicológico e social e a cidadania das pessoas idosas (CACHIONI, 2005). As universidades da terceira idade têm como objetivos principais rever os estereótipos e preconceitos associados à velhice, promover a autoestima e o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a auto expressão e a reinserção social em busca de uma velhice bem-sucedida. Da mesma forma, Fenalti e Schwartz (2003) sustentam a ideia de que as Universidades da Terceira Idade visam à valorização pessoal, à convivência grupal, ao fortalecimento da participação social, à formação de um cidadão consciente de suas responsabilidades e direitos, promovendo sua autonomia e sua qualidade de vida.

Assim, é possível criar novas oportunidades para os idosos de cuidarem de sua saúde biopsicossocial, através da participação em grupos, como também uma nova concepção de educação enquanto prática libertadora (ORDONEZ; CACHIONI, 2011).

Frente ao processo de transformações das demandas decorrentes do envelhecimento populacional e às proposições de modelos alternativos de atenção ao idoso o objetivo deste estudo foi analisar as mudanças psicossociais proporcionadas nos idosos após o ingresso nas atividades da Universidade da Maturidade.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, realizado na Universidade Aberta para Maturidade (UNABEM). Essa é uma proposta de extensão, de ensino e de pesquisa da Fundação de Ensino Superior de Passos (FESP|UEMG). Atualmente, encontra-se no seu 9º ano de atividade, sendo integrada por pessoas da comunidade acima de 60 anos, em média 50 pessoas por ano.

A amostra foi composta por 44 idosos, recrutados na UNABEM a partir dos seguintes critérios de inclusão: ter 60 ou mais anos de idade; estar participando da turma de ingressantes de 2013; concordar em participar do estudo mediante a assinatura Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e responder à entrevista.

A coleta de dados foi realizada nos meses de março a abril de 2014 na própria UNABEM. Foram realizados contatos com os idosos da turma escolhida, procedendo-se, assim, a inclusão dos participantes na amostra. Através de horários pré-agendados, de acordo com a disponibilidade dos participantes, procedeu-se a apli-

cação de roteiro de entrevista semi estruturado, cujas respostas foram gravadas e posteriormente transcritas na íntegra.

Para descrição dos dados socioeconômicos, foi utilizado o *software* Microsoft Excel 2007, sendo expressos na forma de valores absoluto e percentual.

As respostas das questões abertas, após transcritas, foram identificadas com a letra “E” de entrevistado e com um número, seguido o número sequencial correspondente. Foram ainda (re)lidas e sublinhadas, sendo analisadas mediante da técnica de análise temática proposta por Minayo (2007).

Seguindo os princípios éticos em pesquisa, primeiro foi solicitada autorização para realização desta a coordenação da UNABEM e após foi encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa da Fundação de Ensino Superior de Passos (FESP), para aprovação, sob parecer favorável de CAAE 28731014.9.0000.5112.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

• Apresentado os Sujeitos do Estudo

Os dados mostram uma predominância de indivíduos do sexo feminino com N=34 (77,27%) em relação ao masculino, com N=10 (22,73%). Quanto à faixa etária feminina a que mais predominou foi entre 60 a 65 anos, com N=16 (36,36%); enquanto que no sexo masculino foi entre 71 anos ou mais, com N=5 (11,36%). Em relação ao estado civil, houve a predominância de casados em ambos os sexos, com N=13 (29,54%) e N=9 (20,45%), respectivamente. Quanto à escolaridade, houve predominância de Ensino Fundamental completo para ambos os sexos, N=23 (52,27%) para as mulheres e N=5 (11,36% para os homens. De acordo com a ocupação entre o sexo feminino, “do lar” predominou com N=6 (13,64%), enquanto no sexo masculino se destaca como eletricitista N=2 (4,54%) (Tabela 1).

Observamos que a diferença entre os gêneros, sendo apenas um sujeito do sexo masculino, evidencia o que a literatura denomina como feminilização do envelhecimento com o aumento do número de mulheres em relação ao número de homens nesta faixa etária (IBGE, 2010).

O IBGE (???) traz que as mulheres idosas atuais, na sua maioria, têm pouca escolarização, baixa qualificação profissional e de inserção no mercado de trabalho, bem como por viverem em um contexto sociocultural que valoriza o masculino, destinando às mulheres papéis subalternos e diferenciados na família.

A baixa escolaridade de grande parte dos idosos brasileiros relaciona-se à falta de oportunidade de estudo nas décadas 30 e 40, além das atribuições do trabalho doméstico daquela época, contudo hoje o nível de escolaridade vem aumentando em decorrência dos programas de alfabetização para adultos e idosos (CUNHA, et al, 2010).

Tabela 1: Características sociodemográficas da amostra dos idosos ingressantes da UNABEM. Passos-MG, 2013.

Características	Feminino		Masculino		Total	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Idade						
60-65	16	36,36	2	4,55	18	40,91
66-70	12	27,27	3	6,82	15	34,09
71 e mais	6	13,64	5	11,36	11	25
Estado Civil						
Casado	13	29,55	9	20,45	22	50
Solteiro	4	9,09	0	0	4	9,09
Viúvo	10	22,73	1	2,27	11	25
Divorciado	7	15,91	0	0	7	15,91
Escolaridade						
Ens. Fundamental	23	52,28	5	11,36	28	63,64
Ens. Médio	8	18,18	4	9,09	12	27,27
Superior Completo	3	6,82	1	2,27	4	9,09
Ocupação						
Do Lar	6	13,63	0	0	6	13,63
Doméstica	5	11,36	0	0	5	11,36
Costureira	4	9,09	0	0	4	9,09
Professora	3	6,82	0	0	3	6,82
Trab. Rural	1	2,27	1	2,27	2	4,54
Comerciante	1	2,27	1	2,27	2	4,54
Serviços Gerais	2	4,55	0	0	2	4,55
Vendedor	2	4,55	0	0	2	4,55
Eletricista	0	0	2	4,55	2	4,55
Outros	10	22,73	6	13,63	16	36,37

- **Mudanças ocasionadas pela participação na UNABEM**

Da análise da entrevista obtivemos como resultado a identificação de dois temas: (1) A busca pelo autocuidado e (2) Interação Psicossocial - reflexão e participação social.

- **A busca pelo autocuidado**

A velhice é um período da vida com alta prevalência de limitações físicas, perdas cognitivas, sintomas depressivos, declínio sensorial, acidentes e isolamento social. É comum as pessoas confundirem o processo natural do envelhecimento, por acharem que determinadas doenças só atingem os idosos. Senescência e senilidade são termos usados com referência aos idosos, mas são diferentes. O primeiro trata-se do processo natural do envelhecimento, já a senilidade refere-se ao processo patológico do envelhecimento (SALDANHAS; CALDAS, 2004).

Esses dois termos estão inteiramente ligados ao estilo de vida do indivíduo, fator determinante dentro do contexto como colocado pelos entrevistados abaixo:

“... A gente aposentado, com os filhos longe, já criados... estão cada um morando em um lugar, trabalhando. Fica só o casal de velhinhos em casa...” E19

“... E eu andava muito para baixo, muito depressiva...” E9

Diante destes depoimentos verificamos que a depressão é fator comum dentro do processo do envelhecimento dos indivíduos estudados antes de frequentarem as aulas, que podem ter sido desencadeadas por baixa autoestima ou por situações vivenciadas no cotidiano familiar. Uma das teorias psicossociais do envelhecimento é a teoria do desengajamento social que representa a primeira tentativa de explicar o processo de envelhecimento embasado nas transformações das relações entre o indivíduo e a sociedade, como caracterizada na fala abaixo (ARAÚJO; COUTINHO; CARVALHO, 2005):

“... A minha vida estava se tornando terrível, porque à medida que eu fui envelhecendo a vida era preenchida por marido, filhos, parentes e de repente sem perceber eu comecei com a síndrome do ninho vazio, aí os filhos casaram, os meus filhos moram no Rio, aí nós ficamos sozinhos, e meu marido também se aposentou e quando tinha os pais dele e minha mãe também a gente se sentia cuidando deles, daí a gente não percebia que nossa vida estava se limitando, ficando pequena. Mas, quando eles morreram fomos vendo que estávamos muito sozinhos, sem trabalhar, ainda saindo fora do mercado de trabalho, os filhos longe...” E10

As autoras colocam que à medida que as pessoas envelhecem, vão se afastando progressivamente da sociedade. Ao mesmo tempo, a sociedade afasta-se das pessoas enquanto elas envelhecem. Há um decréscimo do número de relacionamentos entre indivíduos ao longo do tempo.

“... Olha, eu estava com depressão, porque meu marido

ficou doente por muito tempo, e chegou ao ponto de que eu não estava ligando para nada, eu não comia, eu não dormia, eu perdi vinte quilos...” E3

Aparece nas entrevistas questões que se referem à timidez como barreira para uma comunicação eficaz facilitando assim o isolamento social. Dentro desse contexto o indivíduo limita seus relacionamentos e esses sentimentos relativos aparentam estar inteiramente ligados a falta de estímulos. Daí a grande e fundamental importância de engajar o idoso em atividades em grupo a fim de que possa ter uma maior integração e convivência social.

“... Eu vou te contar uma coisa, eu era muito... calada, parecia gente da roça...” E20

“... Era boa, mas a gente sentia que faltava alguma coisa. Toda vida eu fui muito calada e quando chegava em algum lugar assim eu estranhava, porque sou muito tímida, sempre li muito, cinema... Eu gosto demais, mas a convivência com as outras pessoas, aí eu era mais tímida... Tinha dificuldade de me expressar...” E21

“... Estava um pouco sem brilho a minha vida, eu tinha ficado viúva com os três filhos, com dificuldade para trabalhar e a gente encontrava dificuldade de se relacionar...” E22

Proporcionar ao aluno idoso a participação na elaboração de conteúdos nos cursos da UNABEM a serem trabalhados durante as atividades de educação em saúde é fator facilitador na adesão das atividades. Sempre levamos em conta as necessidades emergidas de seu cotidiano, de sua individualidade e de sua necessidade como pessoa que envelhece. Isto permite que doenças advindas com o processo do envelhecimento podem ser retardadas ou até evitadas.

Assim, os grupos se mostram como instrumentos de interação, inclusão social e como uma forma de resgatar a autonomia do idoso. Um grupo só se torna um grupo quando desenvolve determinado tipo de relacionamento, um vínculo, uma força que dá a ele um sentido de pertinência; que regula a conduta dos membros e os faz comportar-se de maneira peculiar, distinta da interação individual e a de outro grupo qualquer (JOÃO, et al, 2005).

“Me ajudaram assim por exemplo, ampliar no círculo de amizades da minha saúde mental e física a sair da depressão e culturalmente aprendo o que é envelhecimento e como envelhecer melhor. É aprendo muita coisa que é bom pra minha vida que possa colocar em prática na minha vida atual e com o trabalho na cantina minha atuação aqui eu, já nem estou tomando antidepressivos mais.” E10

“Acabou minha depressão, os problemas... parece que estou cheia de coisa pra fazer, encheu a minha vida.” E12

Percebemos que a afetividade, o tratamento interpessoal, a abordagem ao cliente, e o principal, o acolhimento foram passos importantíssimos para que obtivéssemos essa integração com os participantes, o que vem mais uma vez comprovar a importância do vínculo nas relações com os idosos.

“Muito bem, porque a gente aprende muita coisa, está sempre enriquecendo, e tem a oportunidade de conviver com outras pessoas, minhas colegas. A gente que é da 3ª idade tem que buscar alternativas! Se não a gente fica sedentária.” E10

“Eu acho muito bom a UNABEM, e o convívio social, isso me atraiu mais.” E8

“Eu fui convidada a participar da UNABEM, fiquei super empolgada, pois eu queria voltar a estudar.” E44

“Ah o companheirismo a gente vem encontra uma colega, bate papo, conhece mais pessoas, o entrosamento é muito bom.” E28

Entendemos que o essencial é ter profissionais que se comprometam com a vida; e assim, com o bem-estar e cuidado do outro, estando disposto a ajudar o seu cliente a encontrar o caminho e a direcioná-lo para uma vida mais saudável e não aquele que fica restrito apenas na realização de seus procedimentos.

Vale ressaltar ainda que, pela singularidade de cada pessoa, situações íntimas, são mais bem trabalhadas num atendimento individual. Sustentamos a ideia que todo cuidado, a ser realizado com o idoso, deverá ser elaborado com sua participação. É claro que problemas como as demências são fatores que dificultam esta participação, porém não impedem sua execução. Ficou claro durante a execução desta pesquisa, que a participação ativa do aluno idoso contribui de forma positiva para a adesão as atividades e humanização do processo de trabalho.

“Lá eu converso mais, dou palpite, ainda não dou muito palpite, mas dou.” E41

Sabe-se que para a população idosa, saúde está relacionada a independência, capacidade de execução de tarefas, trabalhar, ir e vir, entre outros. Isso demonstra que mantendo os idosos independentes e autônomos, haveria uma diminuição das dificuldades a serem enfrentadas. Dessa forma, a autonomia é vista como fundamental para a manutenção da saúde do idoso (CUNHA, et al, 2010).

A autonomia é entendida como uma forma de liberdade pessoal embasada no respeito pelas pessoas (BRASIL, 2006), no qual os indivíduos têm o direito de determinar seu curso de vida enquanto este direito não ferir a autonomia dos outros. Ressaltam também que, para ser autônomo, o indivíduo deve ter sua capacidade de pensar racionalmente e gerenciar sua vida, preservados ao longo da vida.

“Eu fui me sentindo muito limitada, comecei a não pensar em mim e pensar só nos outros. Daí me perguntei: Onde está meu eu interior? Eu não sabia mais viver, o que eu era ou o que eu representava...” E43

“O convívio nos mostra modos diferentes de vestir, comunicar, dialogar, é importante. Nessa parte o psicológico da pessoa muda muito.” E38

“Eu fui convidada, aí eu falei para a pessoa: eu vou só experimentar. Já tenho muita coisa para fazer. Se eu gostar

eu continuo, eu gostei e estou até hoje.” E36

Outra situação proporcionada pela sala de aula, os idosos encontram colegas que convivem com o mesmo problema e os ajudam a superar as dificuldades, pois começam a lidar com os problemas de forma mais positiva. As pessoas se enxergam nos pares, desaparece o isolamento, criam-se grupos e turmas que satisfazem a necessidade de convivência social.

“Fui convidada por uma colega que inclusive, já faleceu. Ela me convidou, mas eu não tinha como ir, pois não tenho carro, daí eu ia com a minha amiga. Ela faleceu e eu ainda continuo lembrando dela. Se Deus quiser quero estar o tempo que eu puder estarei na UNABEM.” E15

“Olha foi uma coisa assim tão inesperada, eu estava em casa com uma amiga. Eu devo a professora de ginástica, N. P. Ela convidou a mãe, porque ela já trabalhava na faculdade e já estava a par de tudo isso, eu não sabia, eu não tinha noção de que estava acontecendo isso aqui em Passos. A N. fez tudo pra levar a mãe dela para a escola, a mãe dela e eu somos muito amigas de anos, ela me falou sobre esse projeto e me convidou, e logo comecei uma outra vida. Minha prima veio de Cássia e a convidei também, ela teve uma reação estranha na hora. Me entusiasmei muito com a ideia e nos tínhamos o direito de participar das primeiras aulas pra ver se era aquilo que a gente queria. Eu a chamei e disse: vamos ter a oportunidade de conviver com pessoas diferentes, fazer coisas diferentes...” E21

O envelhecimento bem-sucedido não é apenas privilégio de poucos ou um direito, mas sim um objetivo a ser alcançado, por todos aqueles que passam por vivências, eventos, mudanças que geralmente acompanham a vida adulta e a velhice. Para responder a esse desafio, a autonomia, a busca por atividades e o engajamento ativo com a vida é condição necessária para o alcance de significado pessoal.

• **Interação Psicossocial - reflexão e participação social**

Entendemos por união o ato de unir-se, ou seja, ligar uma coisa a outra, pacto, aliança. Os entrevistados enunciam esse sentimento como um apoio fundamental no processo do envelhecimento e no cotidiano. Relatam cumplicidade e entrosamento entre si positivo, podendo inclusive, dividir problemas pessoais e se ajudarem. A convivência social poderá ser utilizada no enfrentamento das perdas oriundas do envelhecimento.

“... me ajudou muito e me fez ficar mais alegre, porque uma pessoa doente na cama é triste ... me ajudou muito depois da morte do meu marido, porque tem os passeios, tem as colegas que assim, a gente tem muita relação.” E37

É por meio das experiências das interações e das oportunidades de vivências que surgirão mudanças no comportamento do indivíduo. É no grupo que o indivíduo reconhece valores e normas, tanto seus como dos outros (ARAÚJO; COUTINHO; CARVALHO, 2005).

“Me sinto bem, graças a Deus me sinto bem, estou bem

de saúde, fico muito agradecida a Deus, pois aqui tenho conforto e o carinho de todos.” E29

Podemos evidenciar que os idosos, ao se envolverem com atividades de promoção de saúde, passam a valorizar e privilegiar os aspectos positivos referentes à própria saúde (TAHAN; CARVALHO, 2012).

“... proporciona a você convívio com outras pessoas, não como você aprende mais, você ensina também. Porque devido a nossa idade muita coisa que a gente já viveu professores ainda não conhecem.” E14

Sabemos que em grupos de alunos idosos devem ser articuladas várias dimensões e ângulos, sendo social, psicológico e até biológico. Ali é possível perceber o extravasamento de emoções e sentimentos, os quais despertam um grande apoio mútuo nos idosos. A dificuldade de falar sobre si mesmo é perceptível, mas pode ser trabalhada dentro desse contexto nas atividades de educação em saúde da UNABEM, já que o idoso se relaciona com os demais estudantes, criando vínculos ao longo do tempo, assim conhecendo-se e ou reconhecendo-se no que se diz de particularidades do seu eu:

“Costumo dizer que sempre me fez muito bem, e trouxe grandes benefícios. Eu desenvolvi um melhor autoconhecimento. E muitos conhecimentos. E eu me sinto uma pessoa renovada, uma pessoa aberta, livre, pronta para continuar a vida apesar da idade.” E 22

“... ela que voltou a constituir a minha dignidade como ser humano...” E20

“Olha me ajuda porque, o que mais me ajuda é que eu acalmei muito, então eu acho que foi uma ajuda muito grande.” E24

O envelhecimento pode ser entendido como uma fase de descobertas no que se refere ao sentimento de prazer e novas formas de se sentir produtivos e criativos (SALDANHA; CALDAS, 2004).

“Vivendo bem com as minhas colegas hoje, por exemplo, é o primeiro dia que eu venho no segundo trimestre porque eu tava com minha irmã doente, quando eu entrei na porta todo mundo... a E! E batia palma... E foi aquela alegria... Então como meu coração ficou feliz. Elas sentem falta de mim.” E18

Satisfação é um fenômeno complexo, por se tratar de um estado subjetivo. Trata-se da experiência de vida em relação às várias condições de vida do indivíduo. A satisfação de um determinado indivíduo com a vida é um julgamento cognitivo de alguns domínios específicos na vida deste como saúde, trabalho, condições de moradia, relações sociais, autonomia entre outros, ou seja, um processo de juízo e avaliação geral da própria vida de acordo com um critério próprio.

“... São todas muito participantes, eu acho ótimo. Eu acho que eu nem sei como seria parar de vir aqui. Agora tem seis anos e a UNABEM faz parte de mim, eu acho que é difícil sair daqui.” E3

“Olha, a UNABEM tem bons professores a gente vai lá e não vê o tempo passar tem muito coleguismo, sabe assim

muito espírito de solidariedade e às vezes quando a gente não vai por algum motivo de doença, igual eu já tive. Você vai sentindo uma falta quando vai chegando aquele dia na terça e na quinta ah eu tenho que ir e a gente vai.” E14

Reivindicar um novo e diferente olhar sobre os idosos não significa voltar a um passado que jamais existiu. Significa, sim, valorizar o ser humano na sua integridade. E, para que tal integridade se realize, é preciso, para cada pessoa, estar no mundo o tempo necessário para completar sua identidade. Quando jovens, estamos em processo de construção permanente da nossa identidade. O idoso revê suas posições, reformula suas atitudes, repara seus erros. Está em constante trabalho da memória. Mas, para realizá-lo, precisa de apoio, segurança, saúde e uma boa aposentadoria (PENNA; SANTO, 2006).

CONCLUSÃO

Este estudo permitiu analisar as atividades de educação em saúde para idosos em universidades abertas para terceira idade e estas demonstraram alterar e melhorar os aspectos psicossociais no processo de envelhecimento.

As Universidades Abertas para Terceira Idade surgem como uma proposta de ofertar saúde com qualidade de vida. A educação em saúde permite refletir e discutir com consciência, assuntos aparentemente inatingíveis aos olhos da maioria das pessoas, como o envelhecimento saudável, fazendo com que os idosos transformem a realidade e ao mesmo tempo sejam transformados, deixando apenas de ser objetos, tornando-se sujeitos do processo, desvinculando-se de concepções ingênuas ou mágicas, passando a uma concepção crítica.

Salientamos que urge a necessidade de criação de programas e projetos que contemplem o idoso na sua singularidade e desperte suas potencialidades, como nas universidades abertas para terceira idade, nos centros de convivência do idoso, entre outros; a fim de promover o seu envolvimento em atividades culturais, de lazer, de interação social, de aprendizagem e aperfeiçoamento; como indica a Política Nacional do Idoso no sentido da viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio dos idosos com as demais gerações.

Universidade Aberta da Maturidade é uma das ferramentas que deverá ser explorada como uma das políticas públicas em saúde coletiva para um envelhecimento ativo e bem sucedido.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. K.; CHAVES, E. M. M. Amizade, idade e qualidade de vida: revisão bibliográfica. **Psicologia em Estudo**, v.15, n.4, p. 743-750,2010.
- ARAÚJO, L. F.; COUTINHO, M. P. L.; CARVALHO, V. A. M. L. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. **Rev. Psicol. cienc. prof. Brasília**, v. 25, n. 1, p. 118-131, 2005. Disponível em: <http://cac-php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_16.pdf>. Acesso em 25 jul. 2014.
- BAJOTTO, A. P.; GOLDIM, J. R. Avaliação da qualidade de vida e tomada de decisão em idosos participantes de grupos socioterápicos da cidade de Arroio do Meio, RS, Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, V.14, n.4, p. 753-761, 2011.
- Brasil. **Estatuto do Idoso. Estatuto do idoso: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. 3. ed. Brasília: Assessoria de Comunicação Social, 2005.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa: Série Pactos pela Saúde** 2006, v. 12, Brasília, 2010.
- BRASIL. Resolução CNS nº 196/96. Conselho Nacional de Saúde. **Normas de pesquisas envolvendo seres humanos**, Brasília, 1996.
- CACHIONI, M. **Universidade da Terceira Idade**. Campinas: Alinea. 2005.
- CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. Horizonte: **Revista de Educação Física e Desporto**, V.11, n.124, p.20-28, 2006.
- CASTRO, Q. L.; BERNARDES, E. H.; SOUZA, N. R. Universidade aberta para a maturidade - UNABEM: uma proposta de educação em saúde para idosos. in: **II Seminário de Pesquisa e Extensão da FESP**, 2012, Passos. FESPINOVA. Passos: EDIFESP: 1: 1-5.
- CUNHA, L.; CÉSAR, R, et al. Efeitos de um programa de caminhada sob os níveis de autonomia funcional de idosas monitoradas Pelo programa de saúde da família. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, 2010. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000200010&lng=pt&nrm=iss>. Acesso em 31 jul. 2014.
- FENALTI, R. C. S.; SCHWARTZ, G. M. Universidade aberta à terceira idade e a perspectiva de resignificação do lazer. **Rev. Paul. Educ. Fis.** São Paulo, v. 17, n. 2, p. 131-141, 2003.
- FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 17 ed. São Paulo: Paz e Terra, 1987.
- GUERRA, A. C. L. C.; CALDAS, C. P. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, V.15, n.6, p.2931-2940, 2010.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População acima de 60 anos sobe para 10,2%**. 2010. Disponível em: <<http://www.ibicidade.com/2010/09/censo-2010-segundo-dados-do-ibge.html>>. Acesso em: 28 jul. 2014.
- JOÃO, A. F.; SAMPAIO, A. A. Z.; SANTIAGO, E. A.; CARDOSO, R. C.; DIAS, R. C. Atividades em grupo: alternativa para minimizar os efeitos do envelhecimento. **Rev. Unati**. Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, 2005. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282005000300007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 01 ago. 2014.
- LIMA, D. P.; CLÉA A. S. G.; NEMRE A. S.; SUZELY A. S. M. A importância da integração universidade e serviços de saúde. **Rev. Ciênc. Ext.** v.6, n.1,p.129, 2010.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. São Paulo: Editora Atlas, 2004.
- MELO, S. C. B.; LEAL, S. M. C.; VARGAS, M. A. O. Internação de idosos por causas externas em um hospital público de trauma. **Enf. Em Foco**, V.2, n.4, p. 226-230,2011.
- MINAS GERAIS. Secretaria de Estado da Saúde. **Atenção à saúde do idoso**. 2. ed. Belo Horizonte: SAS/MG, 2007. 186P. Disponível em: <www.saude.mg.gov.br>. Acesso em: 11 Jul. 2014.
- MINAYO, M C S. **O desafio do conhecimento: metodologia da pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Editora Hucitec/Abrasco, 2007.
- ORDONEZ T. N.; CACHIONI M.; Motivos para frequentar um programa de educação permanente: relato dos alunos da universidade aberta à terceira idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.14, n. 3, 2011.
- PENNA, F. B.; SANTO, F. H. E. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com grupo da terceira idade. **Rev. Eletr. Enfer.** Goiânia, v. 8, n. 1, 2006. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/fen_revista/revista8_1/original_02.htm>. Acesso em 30 jul. 2014.
- SANTOS, R. S.; CIRINO, I. D.; ALVES, S. G. S.; OLIVEIRA, S. X.; MENEZES, R. M. P. Considerações acerca da produção científica sobre a assistência domiciliar e idosos dependentes: uma revisão de literatura, 2010. **Fieb. Boletim on line**; 80 (Special edition). Disponível em: <<http://fiebulletin.net/index.php/fiebulletin/article/view/1581>>. Acesso em: 15 Jul. 2014.
- SALDANHA, A. L.; CALDAS, C. P. **Saúde do idoso: a arte de cuidar**. 2. ed. v. 1. Rio de Janeiro: Interciência, 2004.

TAHAN, J.; CARVALHO, A. C. D. Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção de saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida. **Rev. Bras. Qualidade de Vida**. São Paulo, v. 19, n. 4, 2012. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902010000400014>. Acesso em 01 ago. 2014.

TORELLY, I. W. O. **Envelhecimento e suas múltiplas áreas do conhecimento**. Porto Alegre: EdiPucRS, 2010.

Fonte de Fomento: Estudo realizado com apoio financeiro da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais/FAPEMIG, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico/ CNPQ; Universidade do Estado de Minas Gerais/UEMG; Fundação de Ensino Superior de Passos/FESP. Agradecimento à Turma F- 2013 da UNABEM/FESP por permitir fazer parte deste estudo.