

Relato de experiência de círculo de cultura com pessoas idosas em programa de extensão.

Report on the experience of a cultural circle with elderly people in an extension program.

Brenner Lopes, Mestrando em Ciências do Envelhecimento¹✉;
Bruna Marques, Doutora em Educação Física².

Resumo

O envelhecimento é um processo complexo que envolve mudanças físicas e psicológicas ao longo da vida. Portanto, pressupõe que um estilo de vida saudável é essencial para uma vida longa. O autocuidado é um elemento chave na promoção da saúde da pessoa idosa, o qual deve ser direcionado por meio de estratégias pedagógicas que valorizem o saber de quem envelhece. Por meio de círculos de cultura realizados no projeto de extensão Sênior para a Vida Ativa, os idosos participantes vivenciaram discussões a respeito da relação do cuidado e do seu envelhecer. Portanto este trabalho tem como objetivo central suscitar reflexões sobre o envelhecimento e o autocuidado. Para isso, optamos em apresentar a experiência do uso do círculo de cultura proposto por Paulo Freire, como uma estratégia de educação em saúde com a pessoa idosa, visto que, pretende estabelecer o diálogo e a discussão, levando os participantes a refletirem sobre sua realidade. A produção de dados, fruto do círculo, foi submetida a análise temática. No decorrer dos encontros, os participantes trouxeram temas relacionados a sua representação de autocuidado. Os temas iniciais estavam muito relacionados a um cuidado físico, como ir ao médico. Com isso, por meio dos relatos e da interação com outros idosos, pode-se suscitar uma reflexão sobre o autocuidado.

Palavras-chave: Autocuidado. Círculo de Cultura. Projeto de extensão.

Abstract

Aging is a complex process that involves physical and psychological changes throughout life. Therefore, it assumes that a healthy lifestyle is essential for a long life. Self-care is a key element in promoting the health of the elderly, which should be guided through pedagogical strategies that value the knowledge of those who are aging. Through culture circles conducted in the Senior Project for Active Life, the participating elderly engaged in discussions about the relationship between care and their aging process. Therefore, the main objective of this work is to provoke reflections on aging and self-care. To this end, we chose to present the experience of using the culture circle proposed by Paulo Freire as a health education strategy for the elderly, as it aims to establish dialogue and discussion, leading participants to reflect on their reality. The data produced from the circle were subjected to thematic analysis. During the meetings,



¹Universidade São Judas Tadeu (USJT), Brenner Lopes, Mestrando em Ciências do Envelhecimento, São Paulo, Brasil. ²Universidade São Judas (USJT) Bruna Gabriela Marques. Doutora em Educação Física- São Paulo, SP, Brasil. ✉ psicologobrenner@gmail.com

participants brought up topics related to their understanding of self-care. The initial topics were closely related to physical care, such as visiting the doctor. As a result, through their accounts and interaction with other elderly individuals, it was possible to provoke a reflection on self-care.

Introdução

No Brasil, prevê-se um aumento gradual do número de idosos. O envelhecimento é um processo multicausal e multifatorial, envolvendo mudanças físicas e psicológicas ao longo da vida. Essas mudanças são moldadas pelo desenvolvimento humano e influenciadas por fatores culturais e psicossociais (Araújo; Sá; Amaral, 2011). Mucida, (2022) expõe que a velhice é concebida de forma social e cultural, ou seja, a velhice se constitui socialmente, e isso incide e provoca algum efeito nesses idosos. Almeida e Bastos, (2017) destacam que o estilo de vida atrelado a escolhas saudáveis é imprescindível para uma vida longa e saudável, visto que pressupõe que pessoas que se cuidam desejam viver com melhor qualidade de vida. O conceito de cuidado é essencial nas ações que visam à promoção da saúde, pois auxilia o indivíduo a refletir sobre si mesmo. Diante disso, torna-se fundamental discutir o envelhecimento e o autocuidado, sendo o objetivo central deste trabalho discorrer sobre esses dois tópicos centrais. O grupo Sênior para a Vida Ativa é um projeto de extensão da Universidade São Judas Tadeu – Mooca, do programa de pós-graduação stricto sensu Ciências do Envelhecimento, com aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa, sob o parecer 488.697. O projeto passa a ser um estudo longitudinal intitulado: Efeitos do Projeto Sênior na aptidão física e funcional e em variáveis psicossociais dos idosos participantes: estudo longitudinal. O projeto está em andamento há dez anos, contando atualmente com uma média de vinte participantes, duas vezes por semana. A ideia central do projeto é disseminar a importância da manutenção da autonomia da pessoa idosa sendo a prática de atividade física um componente fundamental do autocuidado na velhice. Por meio deste relato, busca-se demonstrar a relevância do grupo de extensão como agente de transformação e promotor de saúde por meio do autocuidado.

Materiais e métodos

Com o objetivo de promover a saúde e construir conhecimento sobre o autocuidado, foi utilizado o círculo de cultura proposto por Paulo Freire na década de sessenta. Essa estratégia visa estabelecer o diálogo e a discussão, levando as pessoas a refletirem sobre sua realidade (Borges *et al.*, 2022), (Beserra *et al.*, 2011). Na análise dos dados, foi empregada a análise temática, conforme Souza, (2019), um método de pesquisa qualitativa que visa identificar, analisar e interpretar padrões. Por meio dos temas identificados no círculo de cultura, foi utilizada a análise de temas, que visam fazer um apanhado das falas dos idosos e categorizá-las como temas-chaves.

Resultados e discussão

No total, foram realizados treze encontros com os participantes do projeto de extensão Sênior para a Vida Ativa. Por meio da análise temática, identificaram-se alguns temas-chave que

Keywords: Self-care. Culture Circle. Extension project.

foram propostos pelos participantes e que se relacionam com o autocuidado. Dentre esses temas, destacam-se: família, reconhecimento dos limites, luto e saúde mental.



Figura 1 | Grupo Sênior para a Vida Ativa. Fonte: Registros fotográficos dos pesquisadores e docentes do projeto de extensão.

Conclusão

No decorrer dos encontros, os participantes trouxeram temas relacionados ao autocuidado. Foi interessante observar que, inicialmente, a representação que tinham sobre o tema estava muito relacionada a um cuidado físico, ou seja, ir ao médico ou tomar cuidado para não tropeçar e cair. Com o desenrolar das reuniões, foram trazidas falas que representavam uma resignificação desse autocuidado. A mudança de uma abordagem mais biológica para uma mais integrativa enfatiza nossa natureza biopsicossocial. O autocuidado deve ser realizado nas esferas biológica, psíquica e social. Outro ponto importante é reconhecer os limites e perceber-se no processo de envelhecimento. Desse modo, é possível inferir que, por meio das rodas de conversas e da interação com outros idosos, pode-se suscitar uma reflexão para resignificar o autocuidado.

Referências

- ALMEIDA, Luciane; BASTOS, Paulo. Autocuidado do Idoso: revisão sistemática da literatura. *Revista ESPACIOS*, [s. l.], v. 38, 2017.
- ARAÚJO, Ludgleydson; SÁ, Elba Celestina do Nascimento; AMARAL, Edna de Brito. Corpo e velhice: um estudo das representações sociais entre homens idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, [s. l.], v. 31, n. 3, p. 468–481, 2011.
- BESERRA, Eveline Pinheiro *et al.* Pedagogia freireana como método de prevenção de doenças. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s. l.], v. 16, n. suppl 1, p. 1563–1570, 2011.
- BORGES, Daniely Casagrande *et al.* Círculo de Cultura como estratégia de promoção da saúde: encontros entre educação popular e

interdisciplinaridade. **Saúde em Debate**, [s. l.], v. 46, n. spe6, p. 228–238, 2022.

SOUZA, Luciana Karine de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a análise temática. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. vol.71, n. n.2, p. 51–67, 2019.

MUCIDA, Angela. **O sujeito não envelhece - psicanalise e velhice**. 2 ed.ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2022.