

## ANADIA

# A experiência de ser idoso

Em 2012, ANO EUROPEU DO ENVELHECIMENTO ATIVO E DA SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES, foi possível implementar o projeto "Antecipar a Experiência de Ser Idoso" a alunos do Agrupamento de Escolas de Anadia. Num primeiro momento, os alunos do 9.º ano da Escola Básica N.º 2 de Vilarinho do Bairro utilizaram um "simulador de pessoa idosa", equipamento adquirido pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra para os contextos de ensino/aprendizagem. Este equipamento permite: simular as mudanças que ocorrem no corpo humano à medida que envelhece, designadamente, na postura, na marcha, na visão e na audição. Com esta iniciativa pretende-se dar oportunidade aos participantes de se "colocarem na pele" dos idosos, experienciar as limitações e compreender aquilo que eles sentem.

Tem como objetivos:

- Sensibilizar os jovens para o fenómeno do envelhecimento;

- Reflectir sobre o impacto dos efeitos do envelhecimento na vida diária da pessoa em processo de envelhecimento;

- Promover valores de igualdade e de cidadania.

No dia 14 de março, estendeu-se a iniciativa aos alunos do 11.ºE, 11.ºD e 9.ºA da Escola Secundária de Anadia. Ficam aqui alguns depoimentos:

"Tivemos a oportunidade de conhecer como é ser idoso através da atividade «Antecipar a experiência de ser idoso» promovida pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra,



dirigida por Lúcia Antunes em colaboração com estudantes de Enfermagem a realizar ensino clínico na área de Enfermagem de Saúde do Idoso e Geriatria.

A equipa responsável pela atividade equipou-nos com alguns artefactos de modo a aproximarmo-nos da realidade de ser idoso. Os obstáculos como subir ou descer escadas, sentar nas cadeiras, deitar, vestir, contar dinheiro, beber água ou até mesmo a mais banal de todas, «ver», que é tão simples para nós jovens, depois daquele equipamento todo deixou de ser tarefa fácil. A vida começa mesmo a complicar-se porque precisamos de apoio para

quase tudo. A dificuldade que mais sentimos foi a alteração do nosso campo de visão. Passou a ser tão reduzido comparando com o atual, que praticamente não víamos nada à nossa volta. Só podíamos olhar em frente, porque isso era a única coisa que conseguimos observar.

Agora que já retirámos aquele equipamento todo e voltamos a «sentir» de novo a juventude, percebemos que ser idoso não é como nós pensamos, ou seja, «os idosos não fazem nada o dia todo e queixam-se por tudo e por nada». O esforço que fazem para fazer as atividades básicas do quotidiano é uma aventura e um desafio quase im-

possível.

Esta atividade proporcionou-nos por minutos sabermos quais as limitações de um corpo idoso, mas não nos podemos esquecer que estes não só têm um corpo debilitado, como também uma mente, que com o tempo, se vai degenerando, o que requer paciência e carinho. Os idosos são pessoas que merecem o nosso respeito, compreensão, ajuda e admiração, pois depois das lutas da flor da juventude lutam cada dia contra os desafios da terceira idade." Cristiano Jesus e Sara Martins (11ºD)

"... A maioria dos alunos queixava-se de: dificuldade em andar; dificuldade em descer e subir escadas; alguma dificuldade em abrir a porta; muita dificuldade em sentar e levantar; dificuldade em levar um copo de plástico com água à boca; dificuldade em pentear; desequilíbrio; visão limitada; sensação de peso no corpo; falta de sensibilidade; dificuldade em escrever, dificuldade em agarrar coisas pequenas, dificuldade em apertar sapatos; dificuldade em abotoar a camisa. No final, todos acharam que foi uma experiência interessante e educativa, mas o melhor foi o alívio do rejuvenescimento. A frase que ficou foi: «Adoro ser criança!»." Mariana Amaral (9ºA)

Envelhecer não corresponde à fatalidade de um caminhar sombrio e apenas as pessoas especiais chegam a IDOSOS...!!!

Lúcia Antunes

Enfermeira, Mestre em Gerontologia,  
Assistente convidada da ESENFEC