

Área temática: Universidade aberta à terceira idade.

Título: Projeto de intervenção do Programa de Orientação Tutorial para o Trabalho Integrado em Saúde desenvolvido, no primeiro semestre de 2012, no bairro de Nova Cidade.

Autor: Alana Dantas de Melo.

Coautor: Vilani Medeiros de Araújo.

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Resumo:

O Projeto de Intervenção desenvolvido para a disciplina Programa de Orientação Tutorial para o Trabalho Integrado em Saúde (POTI) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, referente ao primeiro semestre de 2012 no bairro de Nova Cidade (Natal–RN), apresentou o seguinte tema: como envelhecer com qualidade e manter-se distante da depressão. As atividades foram desenvolvidas com o grupo de idosos da comunidade (denominado Paz e Equilíbrio) em dois dias: no primeiro, foi abordada a importância das atividades físicas e os benefícios de adotar uma postura otimista e positiva; no segundo, por sua vez, o enfoque foi a importância da necessidade de as pessoas cuidarem bem de si.

No primeiro encontro, demonstrou-se a relevância dos exercícios físicos, dos cuidados com os movimentos diários (como a forma correta de levantar-se da cama) e foi realizada uma série de alongamentos. Esse momento propiciou uma discussão sobre a capacidade de reconhecer e respeitar as limitações individuais, levando os participantes a refletirem sobre a condição humana – repleta de limites que se acentuam com o passar do tempo – e a se conscientizarem em relação à necessidade de assumirem uma postura condizente com suas realidades e capaz de incrementar a qualidade de vida.

Além disso, foram realizadas dinâmicas objetivando demonstrar que a qualidade de vida também perpassa pela escolha de manter-se otimista e alegre (ser capaz de divertir-se com as mais simples atividades). Logo, o objetivo daquele momento foi demonstrar a necessidade de realizar escolhas

de forma consciente, pois, somente assim, será possível tornar válida a existência humana mesmo com todas as limitações inerentes a ela. Nesse sentido, foi pertinente refletir sobre a frase de Carlos Drummond “A dor é inevitável. O sofrimento é opcional”, pois sempre existirão limitações, mas o resultado das experiências dependerá de como a pessoa decide passar por elas.

O segundo dia de intervenção, por conseguinte, foi voltado para o cuidado que as pessoas precisam possuir consigo. A reunião foi iniciada com alongamentos e, em seguida, foram feitas palestras e dinâmicas sobre a temática, sendo priorizadas formas de combater a depressão. Dentre o que foi visto, é válido destacar a elevada autoestima dos presentes (a qual foi verificada em relatos de amor próprio tecidos em uma dinâmica) e a naturalidade e simplicidade com que foram capazes de demonstrar a importância de visualizar o outro sem preconceitos ou orgulho, priorizando a essência e não as ideias previamente formadas sobre outrem.

Para finalizar a disciplina de forma condizente com toda a animação do grupo, organizou-se o “Arraiá da Alegria”: festa típica de São João, com banda, comidas, caracterização, brincadeiras e escolha da Rainha do Milho. Toda a animação e disposição acarretaram reflexões sobre a postura sábia de aceitar a fragilidade inerente ao envelhecimento humano e a busca por aprender como explorar as circunstâncias a favor de incrementar a qualidade de vida. Nesse contexto, vale salientar a importância desde ações simples – como exercitar-se – até as mais complexas – como decidir pelo otimismo e priorizar a apreensão de lições em cada momento.

Palavras-chave: Envelhecimento, qualidade de vida, idosos.