

CONQUISTANDO UM ENVELHECIMENTO ATIVO ATRAVÉS DA PROTEÇÃO SOCIAL BÁSICA: EXPERIÊNCIAS NO MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DO RIO DO PEIXE

Suelene Lopes Ferreira¹; Rômulo Tonyathy da Silva Mangueira²;
Marlon Tardelly Morais Cavalcante³

Faculdade Mauricio de Nassau. E-mail: suelene02@hotmail.com
Universidade Estadual da Paraíba/Centro de Ciências e Tecnologia. E-mail: tonyathy@hotmail.com.br
Faculdade Mauricio de Nassau. E-mail: marlontardelly@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho tem como intuito fundamental relatar as atividades desenvolvidas no Centro de Referência de Assistência Social do município de São João do Rio do Peixe – PB, através do serviço de proteção integral às famílias – PAIF e do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos – SCFV, bem como expor as experiências vivenciadas a partir da percepção dos idosos e dos profissionais envolvidos. Vale destacar que as atividades foram realizadas em dois grupos de idosos com faixa etária entre 54 e 91 anos de idade. As atividades lúdicas e educativas acontecem semanalmente, tendo o apoio de profissionais das secretarias de Assistência Social, Saúde e Educação. É nítido que a partir dessa experiência os idosos desenvolveram a melhoria da postura, hábitos saudáveis e estímulo a prática corporal, proporcionando momentos de convivência, aprendizagem e diversão, o que conseqüentemente promove mudanças na saúde dos idosos, elevando a autoestima e melhorando a qualidade de vida. Para isso foram desenvolvidas atividades de caráter lúdico e informativo com os grupos da terceira idade, para que os mesmos possam realizar trabalhos em grupo, discutindo assuntos de interesse coletivo, como podemos citar a discussão sobre o Estatuto do Idoso.

Palavras-chaves: Convivência, Idoso, Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação e a atividade física influenciam na saúde seja de modo integrado ou em separado. Deste modo, as implicações da alimentação e da atividade física em saúde podem interagir, principalmente na obesidade, a atividade física traz benefícios adicionais independentes da nutrição e da dieta alimentar. A atividade física é fundamental para melhorar a saúde física e mental das pessoas. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2004).

Nesta perspectiva, o Centro de Referência de Assistência Social – CRAS do município de São João do Rio do Peixe – PB realiza atividades lúdicas, educativas e reflexivas com os grupos etários da terceira idade, como forma de prevenir ou retardar o aparecimento de doenças, contribuindo para que os idosos participem ativamente das ações desenvolvidas. Assim, “A qualidade de Vida tem sido uma preocupação constante do ser humano, desde o início de sua existência e, atualmente, constitui um compromisso à busca contínua de uma vida saudável”. (McArdle, Kacth e Kacth, 2003, p.901).

Acreditamos que a prática corporal e o estímulo para a realização das atividades físicas contribuem para a prevenção de doenças, bem como influencia na melhoria da qualidade de vida física e mental do idoso. Desta forma, a Organização Mundial da Saúde ratifica a influência positiva da atividade física, pois essa constitui um excelente instrumento de promoção à saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002).

Segundo Lima (2007) as atividades intergeracionais trazem grandes incentivos para que os idosos participem significativamente de forma cooperativa na sua comunidade, pois são capazes de gerar a sensação de serem motivados, combatendo os sentimentos de inutilidade e exclusão. O tema atividade física deve aparecer, portanto, como um elemento potencializador das relações intergeracionais, constituindo-se como um meio determinante para melhorar a saúde e qualidade de vida em todas as faixas etárias.

O objetivo principal deste trabalho esteve centralizado nas atividades que estimulassem a socialização, humanização e valorização da qualidade de vida, levando em consideração fatores socioculturais, psicológicos e emocionais fundamentados na conscientização e respeito à pessoa idosa. Deste modo, as atividades trabalhadas evidenciaram a relevância da condição de vida dos idosos envolvidos, promovendo diálogos com outras áreas do conhecimento. Dentre as ações educativas executadas podemos citar: atividades físicas e laborais, formação dos grupos de dança e coral da terceira idade, palestras, oficinas, rodas de conversa, passeios e desfile cívico.

2. METODOLOGIA

As referidas ações foram desenvolvidas no Centro de Referência de Assistência Social do município de São João do Rio do Peixe, no período de junho de 2014 a julho de 2015. Com a intenção de relatar algumas experiências vivenciadas optamos por agrupar as atividades aplicadas em três momentos categóricos. Em ambos os momentos, os idosos revelaram-se motivados para participar e trocar experiências com os profissionais responsáveis e colaboradores, demonstrando harmonia, respeito mútuo e coletividade.

Evidenciamos que os benefícios das atividades educativas, artísticas e culturais focalizaram o trabalho em equipe e os processos de aprendizagem, propiciando a melhoria do processo de comunicação entre os profissionais envolvidos e os idosos. Afinal, “Uma velhice satisfatória resulta na qualidade de interação entre pessoas em mudança”. Seguem de maneira detalhada as ações desenvolvidas no transcorrer dos momentos:

Primeiro Momento: Semanalmente os idosos realizam atividades físicas e laborais. Sendo que as atividades de musculação, caminhada e hidroginástica são acompanhadas por profissionais (educador físico e fisioterapeuta) indicados pela secretária de saúde. Desta forma, entendemos que tais atividades são consideradas ferramenta de promoção da saúde física e mental. Conforme ilustra as figuras abaixo:



Figura 1: Atividade laboral em diferentes aspectos em prol da pessoa idosa



Figura 2: Atividade de Alongamento com fisioterapeuta (PAIF)

Segundo Momento: Foram desenvolvidos palestras, oficinas e rodas de conversa (chá e prosa da pessoa idosa) através de parcerias com o clube de serviços do Rotaract, bem como o apoio de profissionais das secretarias de saúde, assistência social e educação, dentre eles: médicos, enfermeiros, odontólogos, psicólogos, assistentes sociais, fisioterapeutas e educadores. O foco principal destas atividades vai desde o repasse de informações pertinentes a faixa etária, como troca de experiências e saberes compartilhados entre os idosos, contribuindo para a formação de cidadãos protagonistas de suas próprias histórias.



Figura 3: Palestra sobre o Estatuto do Idoso.
Fonte: Autoria Própria



Figura 4: Oficina com o grupo de idosos do SCFV. Fonte: Autoria Própria

Terceiro Momento: Os idosos de ambos os grupos formaram um grupo de danças (Roda da ciranda) e um Coral da terceira idade, que em alguns momentos interagem com o coral das crianças e dos adolescentes. Neste momento, também destacamos atividades que trazem como ênfase o relaxamento, a interação e autoestima elevada, podemos citar: uma visita realizada na exposição de “retalhos de nossa historia 150 anos”, visita ao município de Juazeiro do Norte, integração com o grupo de idosos do Distrito de São Gonçalo pertencente a cidade de Sousa – PB e a participação de forma ativa no desfile cívico nas comemorações alusivas a emancipação política do município.



Figura 5: Coral dos idosos do CRAS. Fonte:
Autoria Própria



Figura 6: Grupo de dança da terceira idade.
Fonte: Autoria Própria

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades descritas no decorrer do nosso trabalho foram eficazes para o trabalho com grupos da terceira idade, tendo em vista que são avaliadas como maneiras de intervir para manter uma vida ativa e saudável, proporcionando aos idosos a conscientização e sensibilização, ajudando-os a reduzir o risco de doenças, sejam agudas ou crônicas.

Desta forma, acreditamos que a realização das atividades supracitadas contribuiu de maneira significativa para incentivar os idosos de ambos os grupos, em que o sujeito compreende que a prática destas atividades assegura maior independência, autonomia, bem-estar, concentração e autoestima. Por fim, os grupos da terceira idade devem ter participar de atividades educativas que desperte a autoconfiança, colaborando para um envelhecimento ativo, tais aprendizados harmonizam maior socialização entre os idosos e os profissionais responsáveis pela efetivação destes trabalhos.

4. CONCLUSÕES

Partindo da análise das situações vivenciadas no percurso das atividades executadas é evidente que os idosos tiveram a oportunidade de perceber que a realização de atividades lúdicas e educativas através do contato com o outro contribuem para a formação de cidadãos capazes de tomar decisões conscientes perante a sociedade Contemporânea como a nossa.

Percebemos que as atividades apresentadas de maneira dinâmica e atraente foram extremamente relevantes para que a participação dos idosos acontecesse de maneira efetiva, influenciando na interação entre os grupos da terceira idade e profissionais envolvidos, bem como com os colaboradores de nosso trabalho.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIMA, C.R. Programas intergeracionais: um estudo que aproximam as diversas gerações. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2007

MCARDLE, W.D.; KACTH, F.I.; KACTH, V.L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

NERI, A.L. Qualidade de vida e idade madura. Papyrus, 1993.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento Ativo: Um marco político. Rev. Esp. Geriatria, 2002.