

Espaço “Saber envelhecer bem”. Grupo de Idosos na Academia



Myriam Cavalcante Luna Bocalini

Este relato de experiência descreve as atividades com um grupo de idosos, de ambos os sexos, sem restrições cognitivas e neurológicas graves, frequentadores em uma academia, na Zona Sul, da Cidade de São Paulo. O trabalho é desenvolvido sob o olhar da psicologia com abordagem sistêmica, cujo principal axioma é que o todo é maior que a soma de partes, em que o modelo é circular e interativo (CELESTINO; BUCHER-MALUSCHKE, 2015).

Apoia-se no entendimento de que envelhecer faz parte do processo de viver, e a longevidade uma realidade. E mais: tanto quanto em épocas anteriores da vida, a singularidade do ser humano se revela a fase da velhice. Somos únicos! Os indicadores de pesquisas, especialmente do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), apontam o crescimento acelerado da população idosa brasileira. Em São Paulo, a expectativa é que até 2050 o número de pessoas com mais de 65 cresça em ritmo acelerado, passando de 7,8% em 2010 para 22,7% (SEADE, 2017).

Com isso, a atenção e os serviços à disposição da população idosa precisam ser repensados e aumentados para que haja prontidão de atendimento de acordo com a nova demanda.

O grupo que baseia este relato se formou a partir da atividade física – a hidroginástica da Academia Pro 120 (Associação Brasil Campeão). O fundador, empresário Albert Holz hacker, tinha um sonho: desenvolver projetos socioeducativos, que contribuísse para promoção de uma população pensante,

sábua, longeva e apaixonada pelo processo de melhoria contínua, em vários aspectos da vida. A Fundação Brasil Campeão e a Academia Pro 120, liderados pelo Albert, tem a mesma perspectiva - ampliar conhecimento, pensamento e autoconhecimento, através das potencialidades humanas durante toda sua existência.

Em 2007, foi criado o Programa “1 Milhão de Rodas” com o objetivo de aproximar crianças, jovens e adultos ao mundo da leitura, do conhecimento e da produção coletiva, utilizando metodologia própria com amplo acervo de livros e repertório de atividades complementares. No Programa, por meio da leitura interativa e do diálogo entre os participantes das Rodas e o mediador, propunha-se o estímulo à cultura do fazer juntos, o poder da atitude e a importância de assumir a responsabilidade pela própria vida, a partir da consciência de que esta resulta da capacidade de tomada de decisões e do processo de melhoria contínua ao longo da vida.

Na Roda de Leitura se dá o encontro entre o mediador e os participantes para o compartilhamento de saberes, experiências e sentimentos. Os encontros acontecem uma vez por semana, com duração de aproximadamente 1 hora, e ressaltamos que o tempo de dedicação que a Roda exige é maior, pois inclui o planejamento dos encontros e a elaboração dos registros. A Roda é composta (em média) entre 10 a 13 participantes, visando privilegiar o atendimento e olhar individualizado.

Em 2012, surgiu a ideia de ampliar o oferecimento das Rodas de Leitura para os associados das unidades da Associação Brasil Campeão, que visa o cuidado e treino do corpo e da mente. A princípio, o público alvo foram senhoras que participavam das aulas de hidroginástica, na Academia Pro 120, com a proposta de oferecer uma atividade que cuidasse da mente de forma complementar ao cuidado que já tinham com o corpo.

Norteadas por diretrizes das políticas públicas, que apontavam caminhos e indicavam que cuidar dessa população é urgente e necessária, como, por exemplo, o PAI (Programa Acompanhante de Idosos) - programa criado no Município de São Paulo - que se tornou uma política pública, com objetivo de levar o cuidado domiciliar aos idosos em situação de vulnerabilidade social e/ou familiar, fragilidade clínica e também proporcionar a esse segmento sentir-se pertencente e relevante no espaço no qual está inserido.

O município paulista está implantando esta e outras políticas públicas visando obter o selo São Paulo Amiga do Idoso, criando uma rede sócia assistencial, que se encontra, principalmente, nos Centros de Convivência para Idosos e nos Centros Dia para Idosos (PREFEITURA DE SÃO PAULO, 2020).

A OMS (Organização Mundial da Saúde) desenvolveu um guia no qual apresenta um novo olhar para lidar com a população mundial que está envelhecendo. Assim, novas ações e preocupações com as pessoas de 65 anos ou mais, tem buscado elaborar práticas e abertura de espaços, com o objetivo de desenvolver projetos de inclusão, pertencimento e empoderamento do idoso, propiciando o envelhecer saudável. E quando falamos de saúde, esse conceito é muito mais amplo do que apenas a ausência de doenças.

Uma cidade amiga do idoso estimula o envelhecimento ativo ao otimizar oportunidades para saúde, participação e segurança, para aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. (OMS, 2005, p. 7)

A cidade amiga do idoso tem várias iniciativas, tanto do ponto de vista estrutural, como sociocultural e psicoemocional, exatamente os aspectos importantes para o envelhecimento ativo e saudável.



Fonte: <https://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf> - p.10

Os Centros Dia e de Convivência são espaços de acolhimento para os idosos com idade igual ou acima de 60 anos, semidependentes, ou seja, que necessitam de acompanhamento para algumas atividades da vida diária, e os membros da família não disponibilizam de tempo este cuidar, por necessitarem trabalhar e/ou estudar. Neste sentido, contam com a equipe de profissionais do Centro Dia para ofertar aos idosos os cuidados necessários – alimentação, e atividades, como: lazer, descanso, cultural, convivência social, entre outras.

Já o Centro de Convivência busca acolher os idosos que têm autonomia e independência, e cuja fragilidade psicossocial está instalada, seja pela dificuldade financeira, pois muitos não possuem sequer aposentadoria, ou outras. Além disso, abre-se a possibilidade para a socialização, o que permite à pessoa se sentir pertencente à sociedade, e estimular a realização de novos projetos ou antigos desejos adormecidos.

Neste sentido, desde 2012, o grupo se consolidou com quatro participantes, que permanecem até o momento atual, e outras que foram entrando e saindo do grupo ao longo dos anos. Atualmente o grupo denomina-se “Roda de Convivência – As Poderosas”, pois apesar do grupo ser aberto à participação de homens e mulheres percebeu-se, ao longo do tempo, a adesão majoritária do público feminino.

Tem como foco o encontro semanal de 2 horas para troca de ideias, discussão de temas, socialização e aprendizados, em ambiente descontraído e acolhedor,

o que reforça os vínculos positivos e consolida os laços de amizade, fundamental para o grupo. Nos encontros são também celebrados os aniversários ou, simplesmente, para estar junto e desfrutar do prazer da comunhão à mesa, no compartilhar das histórias que alimentam a escuta e a alma.

O depoimento da Palmeirense, de 86 anos corrobora tudo que vem sendo proposto nesse trabalho.



Eu me considero uma pessoa realizada e muito feliz, com tudo o que tenho e tudo que sou. Tive sim altos e baixos, alegrias e tristezas, mas guardo mais as alegrias que são muitas. Frequento a Academia Pro120, faço hidroginástica e fui convidada para participar de uma Roda de leitura (convivência), ali mesmo, sem custo nenhum. Fiquei curiosa, pois nunca havia participado de uma Roda. Aceitei, fui e gostei muito. Agora faz parte da minha vida e não gosto de faltar, pois cada encontro tem um tema ou assunto que gera opiniões diversas levando sempre uma mensagem ou exemplos.

Conheci as 24 forças que todos nós temos. Devo muito às mediadoras da Roda, Eulália, Myriam e Tereza com seus jogos, pois fazem tudo para nos manter atentas e com vontade de ‘quero mais!’ Encontrei na Roda amigas maravilhosas. Somos uma família, uma apoiando a outra, seja qual for o acontecido, com exemplos de grande valia para mim. Nós liamos um pequeno livro, cada uma lia uma parte, e assim nascia um tema para ser discutido.

Destaco que, a partir da leitura do livro A colcha de retalhos, foi confeccionada uma Toalha de Retalhos que foi feita com pequenos retalhos, rendas e etc., cada uma trazendo histórias e lembranças. Nossa toalha ficou linda e está na nossa mesa de café toda quarta-feira.



Outro tema que me tocou foi o texto A pipoca de Rubem Alves. Com ele aprendi que todos nós podemos explodir de dentro para fora como o milho. Uma explosão de coisas lindas e proveitosas para a vida. O que tenho a dizer do tema O lado bom de ficar sozinho é que no meu entender a solidão é se permitir ficar sozinha - um momento para chamar de seu. Ficar em silêncio, pensar na vida, colocar as ideias em ordem são atitudes saudáveis e muito normal, sabendo que posso contar com pessoas amigas ao meu lado. Houve muitos outros temas que gostei e aproveitei.

Da Roda levo muitas coisas boas, exemplos, conselhos, amor e amizades sinceras, tudo me faz sentir uma pessoa mais realizada. Olhando as Forças eu penso que desenvolvi mais o amor ao aprendizado, porque amo aprender sempre mais e procuro absorver novas coisas e ideias. Por enquanto só tenho a agradecer por tudo e por todas!

Também, faço uma reflexão a respeito da entrada e da saída da Roda de algumas participantes. Compreendo que isso se deve ao processo de reflexão e autoconhecimento que os encontros geram, por meio de leituras e compartilhamentos de experiências, todas são levadas a pensar sobre si e o que estão fazendo com o grande presente que receberam - suas vidas. Essa reflexão apesar de necessária para o nosso processo de melhoria e crescimento nem sempre é confortável e, muitas vezes, não estamos preparados. Com o passar dos anos o grupo foi crescendo, pouco a pouco e por convites feitos de forma presencial e individual, outras participantes foram chegando e se sentindo confortáveis no local.

Ao longo dos anos muitos encontros e desencontros já ocorreram e muitos assuntos também já foram abordados, tendo como premissa o empoderamento individual e coletivo para o processo de melhoria contínua. Alguns temas abordados: empoderamento da mulher na sociedade atual; a construção do ser humano ao longo da vida; perdão; solidão; a evolução do universo e nossa história pessoal; as 24 Forças (conteúdo da psicologia positiva); entre outros temas que fazem parte do nosso dia a dia e interferem na construção da nossa história.

Vale ressaltar que em todo o processo foram criados instrumentos que despertassem o interesse do grupo, lidando com a desigualdade socioeconômica e diversidade cultural. As atividades tiveram como objetivo principal: oferecer aos participantes um espaço que trouxesse uma oportunidade de descobrir o “Saber envelhecer bem”.

As reuniões de grupo visam promover a sociabilização, o pertencimento, reflexões a respeito do curso de vida, especialmente o envelhecer, para que em um segundo momento o grupo de idosos praticassem o “Saber envelhecer bem” ao: ativar aspectos cognitivos; evitar o isolamento social; fortalecer os vínculos familiares e de amizade; e, finalmente, compartilhar com as famílias a provisão de cuidados essenciais a si mesmo e aos outros membros de diferentes gerações; incentivar e promover a participação da família e da sociedade na atenção ao idoso.



Como ilustração, vou descrever a apresentação de um primeiro encontro:

Olá gente!

Fico muito satisfeita com a participação de vocês nesse nosso encontro. O nosso objetivo aqui é caminhar juntos... “nessa longa estrada da vida...” Nós vamos conversar, fazer algumas atividades, aprender e ensinar algumas coisas uns com os outros. O que acham disso?

(Espaço para escuta)

Dinâmica: Apresentação com objetos

Objetivo: auxiliar as pessoas a falarem de si e como se mostram aos outros. Auxiliar o líder do grupo a conhecer o padrão de funcionamento dos participantes.

Material: objetos variados num tapete ao centro.

Orientação: cada um irá escolher um objeto que está no tapete que o represente. Agora, cada um irá dizer para o grupo porque escolheu o objeto e o que ele tem a ver consigo.

Reflexões: Como foi ouvir o que cada um disse? Houve alguma surpresa? Qual? Alguém desejou pegar um objeto que o outro já havia pegado? Se sim, qual e porquê?

Finalizar essa atividade e pedir que falem como se sentiram e levantar com o grupo que tipo de coisas ou assuntos gostariam de conversar?

Explicar como os encontros acontecerão e entregar uma “lembrancinha” para cada um.

Considerações finais

Este trabalho é mais um caminho possível para um envelhecimento saudável, uma vez que permite espaço de reflexão, fala e escuta, que são aspectos

essenciais para o idoso na atualidade. A convivência, o encontro, criam vínculos de amizade e sustentação, de relevância e significado no que diz respeito ao humano. O grupo se fortalece nas relações e as relações se fortalecem no grupo. A troca de experiências e a possibilidade de falar sobre as histórias vividas, o enfrentamento de dificuldades ao longo da vida, gera empoderamento emocional.

O cuidado com cada participante da Roda, no sentido de promover o acolhimento, as condições estruturais, o ambiente limpo, organizado com acessibilidade e o lugar de escuta com atenção e respeito, dando oportunidade de circular a participação de cada uma, faz com que o grupo se fortaleça a cada encontro.

Referências

CELESTINO, V.R.R.; BUCHER-MALUSCHKE, J.S. Um novo olhar para a abordagem sistêmica na psicologia. *FACEF Pesquisa*, v. 18, n. 3, 2015.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Guia global: cidade amiga do idoso*. 2008. Disponível em: <www.who.int/entity/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf> Acesso em: jan. 2010.

_____. *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. Tradução Susana Gontijo. Brasília: Organização Pan Americana de Saúde, 2005.

PREFEITURA DE SÃO PAULO. *Informações sobre Programa acompanhantes de idosos (PAI)*, 2020. Disponível em: <https://sp156.prefeitura.sp.gov.br/portal/servicos/informacao?tema=607&conteudo=1227>

SEADE. Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados. *Em 2050, população idosa irá triplicar no Estado de São Paulo*. 06.04.2017. Disponível em: <https://www.seade.gov.br/em-2050-populacao-idosa-ira-triplicar-no-estado-de-sao-paulo/>

Data de recebimento: 30/07/2020; Data de aceite: 25/09/2020

Myriam Cavalcante Luna Bocalini - Psicóloga Clínica – OSEC, Pós Graduada em Terapia de Família e Casal – UNIFESP. Aperfeiçoamento em Gerontologia Social – *Instituto Sedes Sapientiae*. E-mail: myriambocalini@hotmail.com