

PROGRAMA “CONVIVER”

Autor: Kélvio Luis Martins Silva
Co-autor: Ana Paula Silveira Lima

Prefeitura Municipal de Nova Lima
Coordenadoria dos Direitos da Pessoa Idosa de Nova Lima/MG
E-MAIL: politicaspUBLICASnl@pnl.mg.gov.br

Resumo

Introdução:

O Programa “Conviver” é implementado pela Assessoria Especial de Políticas Públicas, por meio da Coordenadoria dos Direitos da Pessoa Idosa, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Cultura, órgãos públicos municipais, além de grupos autônomos de idosos, através de atividades com a população idosa de Nova Lima, com os objetivos de promover a convivência comunitária, interação social e promoção de saúde. O cenário na cidade de Nova Lima não é diferente do restante do país, observa-se o aumento gradativo da população idosa e a necessidade de implementação de políticas públicas, serviços, programas e projetos para proporcionar melhor saúde e qualidade de vida a essa população.

Uma análise técnica da situação do município, evidenciada por meio de um Diagnóstico Situacional da Pessoa Idosa (ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE ÁGAPE, 2017), alerta para algumas situações específicas que devem ser consideradas para a garantia de direitos dessa população.

No diagnóstico, constatam-se alguns dados que colocam em destaque a importância de projetos que estimulem práticas de atividade físicas e cuidados com a saúde integral.

O Diagnóstico Situacional (ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE ÁGAPE, 2017) aponta que, da população de idosos desse município, 62% disseram ter hipertensão; em relação à decorrência de hipertensão com uso de medicamentos contínuos e participação em grupos, 98% não participam de grupos e 98% fazem uso de medicamento. Em relação ao diabetes, 24% dos entrevistados disseram sofrer dessa doença; destes, 99% fazem uso de medicamentos contínuos e apenas 1% participa de grupos de diabetes.

Referente à prática de atividade física, 59% disseram não realizar nenhuma prática, 41% afirmaram realizar atividade física, sendo destes, 79% caminhada, 22% ginástica, 6% hidroginástica e 4% dança aeróbica. Vale ressaltar que o maior número de pessoas idosas que afirmam praticar atividade física são adeptos da caminhada, mas, sabe-se que a maioria pratica sem a orientação e o acompanhamento de um profissional da área e sem os devidos

(83) 3322.3222

contato@cneh.com.br

www.cneh.com.br

cuidados para que a atividade seja realmente benéfica para a saúde, como o monitoramento do tempo, da frequência, do ritmo, entre outros cuidados durante a prática.

Outro dado se refere ao conhecimento dos idosos sobre a existência dos grupos: 78% dos idosos afirmam não saber da existência de grupos, 17% afirmam saber da existência de grupos e 5% não responderam.

O Diagnóstico Situacional da Pessoa Idosa (ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE ÁGAPE, 2017) também apresentou dados referentes ao acesso a atividades culturais, dentre os dados avaliados e estudados, foram constatados estes tipos de espaços culturais acessados pelos idosos: 81% não frequentam nenhum desses espaços, 9% frequentam o Centro de Convivência para Idosos, 7% acessam praças, 2% vão ao teatro e cinema, 1% frequentam clube recreativo. Dados levantados sobre o porquê dessa dificuldade de acesso às atividades culturais: 29% não se interessam por esses tipos de atividade, 6% observam a ausência de segurança, 4% ausência de transporte, 16% dificuldade de locomoção, 40% falta de conhecimento, 4% horário inviável, 1% NR/ NA.

A questão do envelhecimento é transversal, devendo estar presente em todas as ações, planejamentos e políticas públicas. A compreensão desse fato, aliada ao diagnóstico situacional, amplia o conhecimento já existente da realidade atual dos idosos desse município, o que permite maior assertividade na tomada de decisões e da oferta de serviços, programas e projetos voltados para esse segmento.

O alto índice de doenças crônicas na população idosa associado à baixa adesão a práticas de atividades físicas e à espaços de convivência social e cultural evidencia a necessidade de ações preventivas e de promoção de saúde para a redução de morbimortalidade, internações, isolamento social e outros agravos. Dessa forma, as atividades coletivas promovidas pelo programa “Conviver”, busca promover a qualidade de vida e o bem estar da população idosa de Nova Lima.

Metodologia:

À luz da fundamentação teórica do estudo do Eneagrama (CUNHA, 2016) que postula a existência de três centros de inteligência ou habilidades: a Inteligência ou habilidade Prática, a Inteligência ou habilidade Emocional e a Inteligência ou habilidade Racional, o programa se pauta pelas três habilidades próprias do ser humano, lembrando que todas as pessoas têm estas três habilidades ou inteligências. No entanto, em cada pessoa, predomina uma dessas inteligências, ou seja, todas as pessoas têm mais afinidade com uma dessas três áreas. Na inteligência prática, temos uma habilidade maior para realizar, agir e concretizar. Na Inteligência Emocional, onde predomina a habilidade para lidar com sentimentos e emoções e

para estabelecer e cuidar dos relacionamentos. Na inteligência Racional predomina os processos mentais, a razão, necessidade de observar, refletir e analisar. O programa Conviver estimula e potencializa a qualidade de vida e o bem estar das pessoas idosas respeitando suas preferências e subjetividades, com atividades que proporcionam o desenvolvimento cognitivo, mental, físico e relacional do público. O Programa se estrutura em três projetos: 1. “Motivação”, que tem como referência a inteligência Prática, acontece através de eventos e atividades voltadas para a promoção de saúde e prevenção de agravos em parceria com a Liga de Cardiologia da PUC Minas – o “Motivação” proporciona momentos de diversão, aprendizagem e auto cuidado com ações de abordagem dos fatores de risco cardiovasculares, orientações sobre saúde e bem-estar, fisioterapia preventiva, práticas integrativas, como a dança circular, práticas de respiração consciente, meditação, orientações de alongamento e relaxamento, rodas de conversa, atrações musicais, dinâmicas e atividades lúdicas, coaching e socialização. 2. “Tecer a Vida”, projeto voltado para o desenvolvimento da inteligência Emocional, experiências culturais como forma de fortalecimento dos valores históricos, emocionais, criativos, comunitários e populares da vida das pessoas idosas. Por meio de atividades no campo das artes, eventos festivos, desfiles, confecção e exposição de produtos artesanais, o “Tecer a Vida” proporciona momentos e espaços semanais de ocupação, reflexão, convivência e interação social. 3. “Conhecer” é um projeto de promoção do conhecimento, estimula a inteligência Racional, por meio de palestras e ciclos de formação sobre temas variados. Falar com pessoas idosas sobre seus direitos, cuidados de saúde, qualidade de vida e outros assuntos é uma forma de valorizar o ser humano como sujeito em constante formação, sempre capaz e disposto a aprender novas formas de pensar, viver e se relacionar. A transversalidade, a intergeracionalidade e a multidisciplinaridade são parâmetros de referência para o desenvolvimento das ações que levam até o público idoso as questões atinentes ao seu dia a dia e as peculiaridades dessa fase da vida. O Programa conviver foi implantado no município de Nova Lima em maio de 2017 para potencializar as atividades já realizadas pela Coordenadoria Municipal de Direitos da Pessoa Idosa e desenvolver outras ações. Atualmente realiza atividades diárias que atendem em torno de 140 idosos.

Resultados e Discussões:

O programa “Conviver” demonstra êxito a partir de avaliações qualitativas: em depoimentos registrados em mídias audiovisuais, o público manifesta satisfação, realizações pessoais e superação de condições adversas como resultados da adesão às atividades, demonstrando a importância dos vínculos afetivos criados à partir da participação. Estudantes da Liga de Cardiologia da PUC-MG (LaCarP) realizam intervenções contínuas com o público do

programa e, dessa parceria, decorre o desenvolvimento de pesquisas acadêmicas sobre as melhorias da qualidade de vida dos idosos participantes. Foi apresentado no mês de setembro deste ano 2018, no 73º congresso Brasileiro de Cardiologia o artigo com o título: Ação de prevenção e promoção de saúde cardiovascular em Nova Lima – Liga Acadêmica de Cardiologia (LaCarP) PUCMG (PEREIRA, 2018). Esse estudo apresentou os seguintes resultados: Foram realizadas 160 avaliações em 136 pessoas idosas, sendo 96 portadoras de HAS (70,6%), 68 diabéticas (50%) sendo 6 insulino dependentes, 8 portadores de doença renal crônica (5,9%), 1 Tabagista (0,73%), 18 Etilistas (13,2%) e 52 informaram histórico familiar positiva para coronariopatia prematura. Noventa e oito indivíduos praticam atividades físicas leves/ moderadas (72,1%) pelo menos 2 vezes por semana. Houve aumento progressivo do número de participantes independente das condições climáticas e melhor controle pressórico deste grupo. Estratégias inovadoras associando orientações preventivas cardiovasculares e atividades motivacionais facilitam uma maior aderência dos pacientes e sugere maior efetividade no controle dos FRCV, promovendo um maior envolvimento da comunidade com o seu bem estar e melhor qualidade de vida.

Conclusões:

O Programa “Conviver” evidencia a redução de vulnerabilidades sociais e agravamentos de doenças crônicas na população idosa por meio da promoção de espaços de convivência, hábitos saudáveis, autocuidado, aprendizagem e autovalorização. A convivência social é um direito humano e um bem inestimável para a promoção da qualidade de vida, da cidadania e do envelhecimento saudável e ativo.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE ÁGAPE/ANGLOGOLD ASHANTI. *Diagnóstico Situacional da Pessoa Idosa*. Coronel Fabriciano/MG. 2017.

CUNHA, Domingos. *Coleção Eneagrama da transformação*. Vol.1. Fortaleza: Karuá, 2016.

PEREIRA, Thiago Santiago. et. al. *Ação de prevenção e promoção de saúde cardiovascular em Nova Lima – Liga Acadêmica de Cardiologia (LaCarp) – PUCMG*. Betim: 2018.

Autor: Kélvio Luis Martins Silva
Co-autor: Ana Paula Silveira Lima

Prefeitura Municipal de Nova Lima
Coordenadoria dos Direitos da Pessoa Idosa de Nova Lima/MG
E-MAIL: politicapublicasnl@pnl.mg.gov.br