



Projeto ***Envelhecer com Plenitude*** em Parceria com as
Obras Sociais Augusto de Lima.

Importante: Esta foi a proposta original posteriormente adaptada às condições compartilhadas das duas instituições parceiras e aprovada com ajustes pelo Conselho do Idoso da cidade de Araxá!

Objetivo Geral:

Disponibilizar para este segmento social vivências de acesso a Práticas Preventivas de Saúde (PICs) que possibilitem o fortalecimento da autonomia, melhoria da auto estima e da saúde, propiciando trocas de experiências intergeracionais seja através do contato com as campanhas publicitárias de divulgação deste trabalho, da participação efetiva nos eventos propostos ou da aquisição de novas competências profissionais através do Treinamento em TCI (Terapia Comunitária Integrativa) oferecido pela própria OSC (em número limitado) para aqueles que desejam ou necessitam voltar para o mercado de trabalho ou ampliar suas competências no cuidado com o outro de forma coletiva.

Objetivos específicos:

Ação 1 desta proposta:

O que?

Oferecer gratuitamente formação em TCI (terapia Comunitária Integrativa) para profissionais ou voluntários neste segmento de ação social e que estejam aptos e desejem ampliar ou aprimorar suas habilidades como agentes de transformação social. Serão capazes de multiplicar em em seus contextos de trabalho ou comunidades uma visão ampliada dos processos de saúde/doença, da promoção humana de forma horizontal, embasada no indivíduo como um todo, e na promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado.



Como?

Oferecendo em Araxá um total de 25 vagas em um Treinamento Vivencial com duração de um ano e dois meses em Terapia Comunitária Integrativa com a certificação da ABRATECOM (Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa).

Para quem?

Para profissionais, líderes e voluntários na faixa etária entre 60 e 79 anos com ensino médio completo ou superior, selecionados por entidades do Terceiro setor e atuantes com este público em Araxá.

Exemplo de idoso com esta formação e atuação em nossa cidade:

“A TCI é de suma importância para a Vida de toda e qualquer Comunidade. Depois de minha aposentadoria, estes momentos onde me sinto “fazendo a diferença” na vida de outras pessoas têm sido maravilhosos. Ela é realizada em grupo, onde só se fala na primeira pessoa, não se julga, não se dá conselhos ou sermões e através dela tenho me sentido conectada com a vida de um modo surpreendente e gratificante. A TCI oportuniza “Abrir o Coração”, falamos de desafios, frustrações, conflitos e ou alegrias e realizações. Sou grata quando vejo um novo brilho no olhar de um participante, um novo jeito de caminhar ou se expressar, mas sou especialmente grata pela sensação de pertencimento e de uma contribuição social tão amorosa nesta etapa da minha vida.” Marina Carvalho/67 anos- aposentada e terapeuta comunitária com muito orgulho.

Para quê?

Para dar suporte emocional a estes empreendedores sociais potencializando suas competências de ajuda eficaz, enquanto fortalecemos os vínculos que possibilitem uma atuação em rede por parte destas instituições que em um contexto de pós pandemia percebem o cuidado com a saúde mental como tema de urgência dentro das famílias.



Ação 2 desta proposta:

O que?

Oferecer aos idosos acesso gratuito e sistemático a quatro (4) Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICs), que são recursos terapêuticos visando a prevenção e recuperação da saúde tanto física quanto sócio-emocional a saber:

1- Terapia Comunitária Integrativa, As rodas desenvolvem nos indivíduos:

- fortalecimento da espiritualidade;
- melhora da autonomia,
- autocontrole e empatia;
- estimula o empoderamento e a resiliência;
- fortalecimento de vínculo social;
- ameniza o sofrimento, o medo e a tristeza;

2-Meditação:

Diversos estudos apontam os benefícios da meditação, dentre eles:

- redução de estresse;
- diminuição de sintomas depressivos;
- controle da ansiedade;
- potencialização do autoconhecimento e da autoestima,
- desenvolvimento do foco nas atividades;
- redução da perda da memória;
- ampliação das emoções positivas;
- redução de vícios;
- melhora do sono;
- benefícios em relação a doenças crônicas.



3- Comunicação Não Violenta:

A boa notícia é que a CNV é uma habilidade que pode ser aprendida por qualquer pessoa, e:

- incentiva uma postura empática;
- fortalece vínculos humanos;
- fortalece o exercício da empatia;
- nos permite enxergar o mundo a partir da perspectiva da outra pessoa e entender possíveis razões para suas atitudes;

4- Saberes Sistêmicos através de palestras e exercícios sistêmicos aplicando as Três Ordens do Amor de Bert Hellinger: “Sistemas nunca aceitam exclusões”. “A hierarquia nos coloca em nosso lugar de força”. “Estamos felizes equilibrando o dar e o receber”.

Benefícios:

- nossa saúde;
- nossas relações amorosas;
- nosso trabalho;
- nossa maneira de lidar com dinheiro;
- nossa capacidade de acessar a abundância em todas as áreas de nossas vidas.

Como?

Disponibilizando para idosos e seus familiares (independente de idade) uma agenda unificada com atividades semanais nos setores norte e leste da cidade de Araxá. A divulgação das atividades (Pics) oferecidas se dará através da criação e veiculação de duas campanhas publicitárias, voltadas para uma sensibilização intergeracional da valorização da velhice como resultado de uma experiência de vida vitoriosa em nossa cidade, e o fortalecimento dos vínculos familiares.



Campanha 1 - Para valorizar o ambiente familiar como lugar por excelência deste convívio.

Tema: Meus avós são os melhores! (Envolvendo crianças, adolescentes e jovens)

Campanha 2 - Para valorizar a velhice como uma grande vitória.

Tema: Se tudo der certo, chegarei a ser velho! (Envolvendo jovens profissionais de sucesso na cidade)

Importante: além das campanhas virtuais serão importantes aqueles nas rádios já que nosso objetivo é uma ação intergeracional.

Para quem?

De modo geral para toda comunidade idosa de Araxá e suas famílias; de modo específico para os 44% (19% Zona leste e 25% Zona Norte) de idosos residentes nestas regiões ou vítimas de violências atendidos pelo CRAS (região central da cidade).

Importante: Dados colhidos no próprio Diagnóstico de 2022 do Conselho do idosos em Araxá).

Para quê?

Tornar atrativa a nossa agenda unificada de Práticas Preventivas para Saúde que oferecerão de forma gratuita recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde com ênfase na escuta acolhedora, no contato intergeracional, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano, independente da idade, com o meio ambiente e a sociedade.

Através das campanhas contribuir de forma significativa na construção de uma ressignificação cultural do valor do idoso como grande capital social, de sabedoria e experiência de vida, em nossa comunidade. São nossas raízes, parte ainda presente entre nós de nossa ancestralidade.

Justificativas:



Apoiados no diagnóstico do Conselho do Idoso para 2022 ressaltamos que:

* Problema e ação proposta: A falta de comunicação entre os serviços oferecidos na cidade é uma situação que o projeto pretende amenizar, sendo ele próprio uma ação em rede de cooperação mútua com visões compartilhadas.

Impacto: Juntos somos mais fortes e esperamos que esta experiência de sucesso seja apenas a primeira de outras maiores e melhores.

*Problema e ação proposta: É preciso iniciar um trabalho de rede visando combater a violência contra a pessoa idosa no município. A maioria das violências são realizadas por pessoas do convívio familiar ou próxima à vítima, e o fato é que a cada ano vem aumentando as violações de direitos humanos contra a pessoa idosa. Este é um grave problema social a ser minimizado por duas campanhas publicitárias de sensibilização pública sobre o valor do idoso em nossa sociedade.

Impacto: Esperamos que no próximo diagnóstico do Conselho estas estimativas tenham diminuído ou no mínimo estacionado.

*Problema e ação proposta:

Pouca oferta de atividades para promover a autonomia do idoso.

Abandono, solidão e falta de interação social e de espaço para escuta ou seja, o reconhecimento de uma demanda de rodas de conversa em Araxá é uma demanda social para este público que o projeto pretende atender e desta forma ampliar a oferta de ferramentas de cuidado com a saúde mental, pois a TCI (eficiente e democrática) tem uma metodologia estruturada para o cuidado com finalidades terapêuticas, embora se coloque como um espaço de escuta que de modo algum aciona no indivíduo qualquer conexão com adoecimento emocional. Muito pelo contrário, participar é um processo de autoconhecimento, partilha de saberes e construção de teias de apoio social. É outra proposta, diferente das rodas de conversa.

As rodas de conversa são na verdade um fruto da TCI estruturada pelo psiquiatra brasileiro Adalberto Barreto, e consistem em um método de participação coletiva, de debate acerca de determinada temática em que é possível dialogar com os sujeitos que se expressam e escutam seus pares e a si mesmos por meio do exercício reflexivo.



Impacto: Esperamos que a Terapia Comunitária (TCI) e as outras PICs envolvidas neste projeto, a saber; Meditação, Comunicação Não violenta e Inteligência sistêmica, que são abordagens terapêuticas com finalidade de promover a atenção primária à saúde, possam potencializar nosso cuidado sócio-emocional nos idosos atendidos por este projeto.

*Problema e ação proposta:

Cursos profissionalizantes para idosos é uma demanda que pode ser atendida pelo Treinamento em TCI já que a educação ou o aprender para o idoso tem outro sentido e objetivo, é um caminho de reintegração social quando a perda de funções deixa-o com um mínimo de alternativa de atuação social.

Impacto: Esperamos coisas maravilhosas como, por exemplo, em um futuro próximo, conectarmos estes terapeutas de "terceira idade" com ampla experiência de vida para atuarem em outros segmentos, como a educação, potencializando assim a integração intergeracional e a troca de saberes.

Pessoas beneficiadas:

Toda a comunidade de idosos araxaenses e suas famílias através das campanhas de valorização da longevidade em nossa sociedade ou da participação presencial nas atividades disponibilizadas.

É importante notar que os 25 idosos a serem capacitados como Terapeutas Comunitários Integrativos precisarão completar carga horária prática em suas comunidades e desta forma todo seu público alvo será atingido por esta ação.

Estimativas do IBGE apontaram que em (2021) essa população seria de 108.403 com cerca de 15.447 idosos. A proporção da população 60+ em relação ao número estimado de habitantes do município é de 15,26%, sendo que 44% deste total se encontram-se nas imediações de onde atuamos 19% Zona leste e 25% Zona Norte da cidade.

Araxá 20 de julho de 2022.

Rosana santos Jotta
Presidente do Instituto Nutrindo a Vida/ Gestão 2021-2024