



Rudião Rafael Wisniewski
(Organizador)

Longe- vidade

**Estímulo cognitivo de idosos
do Noroeste Colonial do Rio Grande do Sul**

méritos
editora



Rudião Rafael Wisniewski
(Organizador)

Longe- vidade

**Estímulo cognitivo de idosos
do Noroeste Colonial do Rio Grande do Sul**



Versão
E-book/PDF

Passo Fundo
2025

méritos
editora

© 2025 / Versão e-book/PDF

Livraria e Editora Méritos Ltda.
Rua do Retiro, 846
Passo Fundo - RS - CEP 99074-260
Página na internet: www.meritos.com.br
E-mail: sac@meritos.com.br

Charles Pimentel da Silva
Editor

◆ *Todos os direitos reservados e protegidos pela lei nº 9.610 de 19/02/1998. Partes deste livro podem ser reproduzidas ou transmitidas, desde que citados o título da obra, o nome do autor, da editora e os demais elementos de referência, conforme normas da ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas.*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Longevidade: estímulo cognitivo de idosos do Noroeste Colonial do Rio Grande do Sul / organizado por Rudião Rafael Wisniewski .- Passo Fundo: Méritos, 2025.
148 p.

1. Longevidade. 2. Idoso. 3. Melhor idade – Cuidados. 4. Velhice I. Wisniewski, Rudião Rafael (org.)

CDU 613.98

Bibliotecária responsável: Marisa Fernanda Miguellis CRB 10/1241

ISBN (versão livro em papel): 978-65-89009-34-4

ISBN (versão e-book/PDF): 978-65-89009-36-8

Impresso no Brasil

Prefácio

O envelhecimento populacional é um fenômeno que tem se intensificado no Brasil, especialmente no estado do Rio Grande do Sul, que apresenta um dos mais altos índices de longevidade do país. Diante desse cenário, torna-se essencial repensarmos nossas políticas, práticas e iniciativas voltadas à população idosa, a fim de garantir não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida e o bem-estar daqueles que construíram nossa sociedade.

Este livro, ora intitulado *“Longevidade: estímulo cognitivo e físico de idosos do Noroeste Colonial do Rio Grande do Sul”*, surge como resultado de uma iniciativa pioneira e transformadora, fruto de um esforço coletivo de pesquisadores, educadores, profissionais da assistência social e da saúde, bem como de membros da comunidade. Seu conteúdo reflete a concretização de um projeto inovador voltado às pessoas idosas da região do Conselho Regional de Desenvolvimento (COREDE) Noroeste Colonial, com o objetivo de estimular o desenvolvimento cognitivo, físico e emocional desse público.

Ao longo dos capítulos são apresentadas atividades e iniciativas que têm promovido interação social, aprendizado e atividades físicas, combatendo o isolamento e reforçando a importância da inclusão da população idosa nas dinâmicas sociais e comunitárias. São destaques atividades como a ciranda intergeracional, a contação de histórias para idosos, o cultivo de plantas para terapia ocupacional e as oficinas de estímulo cognitivo e físico, as quais demonstraram impactos positivos junto à população idosa.

Por meio de relatos emocionantes e estudos de caso, os autores dos capítulos deste livro não apenas compartilham as boas práticas desenvolvidas, como também convidam a sociedade a refletir sobre a importância de programas voltados às pessoas idosas. Este livro,

em seu conjunto, ainda revela a atuação de diferentes entidades que desempenharam papel crucial na capacitação de profissionais e na execução de projetos que originaram as citadas atividades.

Tão só para citar um exemplo da beleza dos textos aqui presentes, temos no capítulo que encerra o livro a união da contação de história com a vivência intergeracional, a experiência da gestora de uma ILPI e a atual condição de idosa da Dona Norma. E há muito mais exemplos como esse nesta obra. Para descobrir, basta folhar as páginas que seguem e se inspirar, assim como eu me inspirei.

Agora quero passar adiante um pouco do meu entusiasmo, desejando que esta obra inspire gestores públicos, profissionais da saúde, educadores e a sociedade como um todo a desenvolverem ações concretas que garantam o respeito, a dignidade e a valorização da população idosa.

A longevidade deve ser vivida com qualidade, por uma questão de ética e respeito com os que nos antecederam na construção do mundo físico e social do qual hoje desfrutamos. Cada iniciativa aqui registrada representa um passo significativo no aprimoramento de uma sociedade mais inclusiva e acolhedora para todas as idades, capaz de garantir o merecido privilégio de se poder viver bem por muitos anos.

Boa leitura!

Rudião Rafael Wisniewski

Porto Alegre,
Réveillon de 2024

Sumário

PREFÁCIO.....	5
CAPÍTULO 1 – O envelhecimento como agenda social e as políticas públicas para pessoas idosas no âmbito da Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado do Rio Grande do Sul <i>Bruna de Souza Araújo, Juliana Assis de Azevedo, Cátia Elizandra Siqueira</i>	11
CAPÍTULO 2 – Conselho Regional de Desenvolvimento do Noroeste Colonial <i>Nelson José Thesing, Cleunice Brandenburg da Costa</i>	21
CAPÍTULO 3 – Estímulo cognitivo a idosos / Como tudo começou... <i>Maria Elisa Ullmann dos Santos</i>	35
CAPÍTULO 4 – Lar Tabea <i>Fabiana da Silva Toledo</i>	47
CAPÍTULO 5 – Unindo as pontas da vida: Contação de histórias infantis para pessoas idosas <i>Rudião Rafael Wisniewski</i>	51
CAPÍTULO 6 – Ciranda Intergeracional: um encontro de histórias e de saberes <i>Camila Ines Ribeiro Cabral</i>	65

CAPÍTULO 7 – Qualificação de pessoal e material para oficinas de atividade física e mental para idosos	
<i>Rudião Rafael Wisniewski</i>	71
CAPÍTULO 8 – Panorama da situação dos idosos em Ajuricaba - RS	
<i>Clécia Rocha, Rubia Corrêa Prates Brigo, Luciana Camargo Rotili, Ivete Terezinha Montecello, Deize Hoffmann Corassa</i>	75
CAPÍTULO 9 – Jogos terapêuticos: Estimulando corpo e mente, resgatando memórias e conectando vidas em Augusto Pestana - RS	
<i>Diogo Rafael de Camargo, Cátia Huller, Marines Mainardi</i>	81
CAPÍTULO 10 – Grupo de Idosos Viver Melhor, de Bozano - RS	
<i>Beatriz Ribeiro</i>	87
CAPÍTULO 11 – Abraçando a melhor idade em Catuípe - RS	
<i>Natália Rodrigues Carvalho, Valquiria Carvalho da Silva</i>	91
CAPÍTULO 12 – Atividades com idosos em Condor - RS	
<i>Cristiane Andreia Breitenbach Amaral, Andréa Ebert</i>	95
CAPÍTULO 13 – Experiências de estímulo cognitivo e motor de idosos em Coronel Barros - RS	
<i>Laíssa Koller Höring</i>	103
CAPÍTULO 14 – O trabalho com a população idosa em Ijuí - RS	
<i>Jenifer Priscila Gonçalves Martins</i>	107

CAPÍTULO 15 – Corrente do Bem: Relatório dos jogos terapêuticos realizados em Jóia - RS	
<i>Alessandra Severo Padilha</i>	111
CAPÍTULO 16 – Atividades realizadas com idosos de Nova Ramada - RS	
<i>Elisiane Tiecker da Silva, Denize Casagrande, Leonardo Uhde, Eliane Horing Zan</i>	119
CAPÍTULO 17 – Trabalho de estimulação física e mental com idosos em Panambi - RS	
<i>Mariza Tereza Souza do Prado, Alessandra Maria Thomas Becker, Cleci Liane Bammesberger, Margit Wegener Malheiros</i>	123
CAPÍTULO 18 – Atendimento à população idosa em Pejuçara - RS	
<i>Sandra Alves</i>	129
CAPÍTULO 19 – A história de quem gosta de contar histórias: Um pouco do muito que a vida resiliente gerou	
<i>Lisiane Goettems, Norma Maria Goettems</i>	135



Capítulo 1

O envelhecimento como agenda social e as políticas públicas para pessoas idosas

no âmbito da Secretaria de Desenvolvimento Social
do Estado do Rio Grande do Sul

Bruna de Souza Araújo¹
Juliana Assis de Azevedo²
Cátia Elizandra Siqueira³

Introdução

O notório envelhecimento da população brasileira nos últimos anos é respaldado por dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), obtidos do Censo Demográfico 2022. Conforme o instituto, o Rio Grande do Sul é hoje um dos estados mais longevos e com o maior índice de envelhecimento do país, tendo 20,15% de sua população composta por pessoas com mais de 60 anos, o que ultrapassa o número de crianças e adoles-

¹ Analista de projetos e políticas públicas; psicóloga na Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado do Rio Grande do Sul - Unidade Especial de Atenção à Pessoa Idosa; especialista em Avaliação Psicológica (Núcleo Médico Psicológico).

² Analista de projetos e políticas públicas; assistente social na Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado do Rio Grande do Sul; especialista em Intervenção Social com Famílias (PUCRS); mestranda no Programa de Pós-Graduação em Serviço Social e Políticas Públicas (UFRGS).

³ Coordenadora da Unidade Especial de Atenção à Pessoa Idosa na Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado do Rio Grande do Sul; enfermeira; especialista em Saúde da Pessoa Idosa (IACHS); especialista em Gestão Municipal (UFSM); mestra em Gerontologia (UFSM).

centes de 0 a 14 anos (na proporção de 115 pessoas idosas para cada 100 crianças).

Nesse novo cenário, as políticas para as pessoas idosas precisam ser tratadas com prioridade, tendo em vista a urgente necessidade de o poder público e a sociedade como um todo enfrentarem essa nova realidade e os impactos dela advindos. Conforme afirma o Estatuto da Pessoa Idosa:

Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (BRASIL, 2003).

Posicionar e reconhecer a pessoa idosa como sujeito de direitos é um dever fundamental para alcançarmos novos paradigmas de investimento e financiamento de políticas públicas comprometidas com esse segmento social.

No Estado do Rio Grande do Sul, desde o ano 2023, compete à Secretaria de Desenvolvimento Social (SEDES) planejar, coordenar e executar as políticas para a pessoa idosa em parceria com os demais órgãos (lei nº 15.934/23). Desse modo, à SEDES também ficam vinculados o Conselho Estadual da Pessoa Idosa (CEI/RS) e o Fundo Estadual da Pessoa Idosa (FUNEPI).

A presente reflexão neste capítulo tece considerações sobre o envelhecimento enquanto pauta da agenda social no contexto das políticas públicas do estado do Rio Grande do Sul, com especial ênfase na Secretaria de Desenvolvimento Social, apresentando a Unidade Especial de Atenção à Pessoa Idosa enquanto setor formulador de políticas para a promoção do envelhecimento; o CEI/RS enquanto órgão de controle social; e os principais programas e projetos executados com os recursos do FUNEPI.

Notas sobre envelhecimento e políticas públicas

Assegurar políticas voltadas à promoção do envelhecimento e à defesa e proteção dos direitos das pessoas idosas é um desafio que envolve a articulação de diferentes setores, como os de assistência social, saúde, direitos humanos, cultura, esporte e lazer, entre outros. Essa articulação provoca a construção de uma agenda permanente de discussão e de aperfeiçoamento das responsabilidades de cada órgão para a viabilização do direito ao envelhecimento a todas as pessoas.

É importante destacar que o debate em torno do envelhecimento humano não é homogêneo. Conforme a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2021), o processo de envelhecimento pode ser vivido de diversas formas e não se limita às questões relacionadas ao ciclo biológico da vida humana, isto é, à questão etária. O envelhecimento é um fenômeno multifacetado, com interfaces em diferentes determinantes, quais sejam, econômica, política, social e cultural, as quais descortinam as desigualdades sociais que se acentuam nas velhices. Por esse motivo, também é oportuno lembrar que a sociedade brasileira se estrutura a partir do legado da colonização e da escravização, cujos processos de reprodução de relações hierárquicas perpetuam desigualdades sociais há séculos. Assim, devemos compreender que o direito ao envelhecimento não é igualmente experimentado dentro de uma sociedade desigual.

Na Constituição Federal é garantida a todos os cidadãos brasileiros a seguridade social, a qual compreende “um conjunto integrado de ações de iniciativa dos Poderes Públicos e da sociedade, destinadas a assegurar os direitos relativos à saúde, à previdência e à assistência social” (BRASIL, 1988, Art. 194). O texto da Carta Magna refere que a assistência social é política pública prestada a quem dela necessitar. Consequentemente, segundo a LOAS (Lei Orgânica da Assistência Social), lei federal nº 8.742 de 1993, Art. 1º, “a assistência social, direito do cidadão e dever do Estado, é Política de Seguridade Social não contributiva, que provê os mínimos sociais, realizada por um conjunto integrado de ações de

iniciativa pública e da sociedade, para garantir o atendimento às necessidades básicas”.

A LOAS, em seu Art. 2º, acrescenta que um dos objetivos da assistência social é a proteção social, especialmente à família, à maternidade, à infância, à adolescência e à velhice. Em relação à velhice, confere a “garantia de um salário-mínimo de benefício mensal à pessoa idosa que comprove não possuir meios de prover a própria manutenção ou de tê-la provida por sua família”. Também, a política de assistência social, por meio de seus serviços, oferta proteção social básica e especial de média e alta complexidade à população idosa em situação de vulnerabilidade e risco social.

Unidade Especial de Atenção à Pessoa Idosa

A Unidade Especial de Atenção à Pessoa Idosa está atualmente vinculada ao gabinete da Secretaria de Desenvolvimento Social do estado do Rio Grande do Sul. Sua equipe é composta por uma coordenadora, duas analistas de projetos e políticas públicas e dois estagiários, que são responsáveis pela execução de todas as atividades previstas ou idealmente necessárias no âmbito do estado gaúcho.

Dentre as atividades desenvolvidas por essa unidade, evidenciam-se: planejamento e promoção de políticas de envelhecimento no estado; assessoria técnica aos gestores municipais referente à política de atenção à pessoa idosa; fomento, apoio e assessoria técnica à criação de conselhos e fundos municipais dos direitos da pessoa idosa; apoio técnico e administrativo ao Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa (CEI/RS); promoção de campanhas de arrecadação de recursos para o Fundo Estadual da Pessoa Idosa (FUNPEPI); ações de fortalecimento da rede socioassistencial à pessoa idosa; ações de fortalecimento da rede de atenção à pessoa idosa; campanhas de sensibilização e capacitações sobre o envelhecimento no âmbito do Rio Grande do Sul; atualização, monitoramento e avaliação a execução do Plano Decenal de Direitos Humanos de Pessoas Idosas no estado gaúcho; execução

das ações pactuadas no Plano Estadual de Cuidado Integral em Demências – PECID.

Além disso, a referida unidade tem como funções planejar e executar ações de proteção e defesa de direitos de pessoas idosas em situação de vulnerabilidade e risco social; promover ações de enfrentamento às violências e outras violações de direitos contra pessoas idosas com a articulação entre o setor público e a sociedade civil; criar e coordenar ações intersetoriais via Comitês Permanentes; desenvolver ações voltadas à pluralidade das velhices com atenção especial aos grupos minoritários étnicos, de gênero e raça, respeitando seus modos de existência (negros, indígenas, quilombolas, LGBTQIA+, mulheres, população em situação de rua, entre outros); realizar articulação com órgãos de proteção e defesa de direitos humanos; receber e encaminhar as denúncias de violação de direitos; planejar ações de promoção de direitos de pessoas idosas atingidas por desastres e emergências climáticas.

Recentemente, a SEDES, por meio da citada unidade, tornou público o Termo de Referência para a manifestação de interesse dos órgãos da administração pública municipal em implantar unidades de Centro Dia para Pessoas Idosas. São instrumentos públicos de abrangência municipal que ofertam o Serviço de Proteção Social Especial do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), para pessoas com deficiência e pessoas idosas, com algum grau de dependência e suas famílias. O projeto da Secretaria contemplou 20 municípios⁴, tendo como público-alvo pessoas idosas, de ambos os sexos, com 60 anos de idade ou mais e graus de dependência I ou II, com vivência de violação de direitos que comprometam sua autonomia.

A Unidade Especial de Atenção à Pessoa Idosa também é responsável por viabilizar os trâmites para a celebração de convênios e parcerias dos projetos oriundos da consulta popular e das emendas parlamentares estaduais e/ou federais, cujo objeto tenha por centralidade ações voltadas à promoção do envelhecimento mais saudável.

⁴ O projeto de implantação de unidades de Centros Dia para Pessoas Idosas está em etapa de execução, sendo realizado no momento o processo de conveniamento com os municípios selecionados, conforme informações disponíveis em manifestação de interesse à SEDES (Secretaria de Desenvolvimento Social).

A consulta popular é um instrumento que permite a participação direta da população nas decisões sobre parte dos investimentos e serviços no orçamento do estado gaúcho. Exemplificando: a articulação do Conselho Regional de Desenvolvimento (COREDE) Noroeste Colonial, na consulta popular de 2022, garantiu recursos para capacitação e qualificação da rede de atendimento às pessoas idosas nos 11 municípios da região, tendo como resultado a publicação desta obra.

Já as emendas parlamentares são recursos do orçamento público cuja alocação é indicada por deputados estaduais, deputados federais e senadores. Nos últimos anos, embora as emendas tenham tido caráter contraditório e controverso, temos acompanhado uma crescente destinação de recursos para financiar projetos que atendem a demandas das pessoas idosas, ainda que essa destinação seja mínima em relação a outras pautas.

Conselho Estadual da Pessoa Idosa

Os Conselhos de Direitos da Pessoa Idosa são órgãos criados pela lei 8.842/94 e devem integrar a estrutura do Poder Executivo estadual, distrital ou municipal. Possuem natureza deliberativa, ou seja, têm autoridade para intervir, formular, propor alterações, acompanhar, avaliar as políticas públicas e ações privadas destinadas ao atendimento da pessoa idosa, incentivar e/ou propor, junto aos poderes e autoridades competentes, a criação dos fundos especiais da pessoa idosa em sua instância político-administrativa.

A criação do Conselho Estadual da Pessoa Idosa (CEI/RS) ocorreu via decreto 32.989/1988 e teve seu funcionamento disciplinado pela lei 14.254/2013. O CEI/RS está vinculado à SEDES/RS, sendo órgão permanente, deliberativo e fiscalizador das políticas e ações voltadas à população idosa; possui composição paritária, ou seja, é composto por 16 representantes governamentais e 16 representantes da sociedade civil.

O plenário do CEI/RS se reúne mensalmente para deliberar sobre a situação das pessoas idosas no estado. O referido conselho possui também cinco comissões técnico-operacionais que prestam apoio técnico ao plenário: Comissão de Políticas Públicas, Comissão

de Normas, Comissão de Apoio e Assessoramento aos Conselhos Municipais da Pessoa Idosa, Comissão de Monitoramento e Avaliação da Violência Contra as Pessoas Idosas e Comissão de Gestão do FUNEPI.

Atualmente, o Conselho Estadual da Pessoa Idosa realiza uma pesquisa junto aos municípios do Rio Grande do Sul com o objetivo de atualizar dados dos conselhos municipais e, assim, facilitar a interlocução entre os conselhos e fortalecer o controle social no âmbito estadual. Houve ainda a retomada do Encontro Estadual dos Conselhos Municipais, em sua 50ª edição, que havia sido suspenso em virtude da pandemia de Covid-19.

Fundo Estadual da Pessoa Idosa

Os Fundos da Pessoa Idosa são vinculados aos Conselhos e se constituem em instrumentos fundamentais para viabilizar a implementação das políticas e ações voltadas à promoção, proteção, defesa dos direitos e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, seguindo as diretrizes estabelecidas pela Política Nacional do Idoso e pelo Estatuto da Pessoa Idosa.

O Fundo Estadual da Pessoa Idosa (FUNEPI) foi instituído pela lei 14.288/2013 e está vinculado à SEDES/RS. A gestão do fundo é de competência dessa secretaria. Já a fixação de critérios para sua utilização, bem como a fiscalização do emprego dos recursos, é de competência do CEI/RS.

Como exemplos de uso do FUNEPI, podemos citar a destinação de recursos para as organizações da sociedade civil (OSCs) no ano de 2023, por meio de edital público. Esse edital contemplou quatro linhas de financiamento para ações voltadas à pessoa idosa, sendo elas: pesquisa, capacitação da rede e de cuidadores, instituições de longa permanência (ILPIs) e grupos de convivência. O edital financiou 29 parcerias que estão em execução em diferentes municípios.

Já no ano de 2024, em decorrência da catástrofe socioclimática vivida no Rio Grande do Sul, o FUNEPI financiou o projeto Cuidar Tchê 60+, que viabilizou a distribuição de *kits* personalizados, contendo itens de dormitório, cozinha, eletroeletrônicos e

de acessibilidade/mobilidade para pessoas idosas, residentes em municípios com decreto de calamidade pública e em situação de vulnerabilidade e risco social.

Também em 2024, o CEI/RS, por meio da publicação de resoluções, aprovou a destinação de recursos do FUNEPI para a elaboração de novos editais de chamamento público, os quais serão lançados em 2025. A previsão é de que beneficiem projetos de organizações da sociedade civil e da administração pública municipal relativos à promoção do envelhecimento ativo e saudável (com cultura, esporte e lazer) e projetos de organizações da sociedade civil relativos à proteção da pessoa idosa (executados por instituições de longa permanência para pessoas idosas - ILPIs).

Considerações finais

Compreendemos que o aumento da expectativa de vida é um fenômeno global que deve ser comemorado e visto como sinônimo de vitória e conquista. No entanto, há que considerar que, diante da iminente mudança da pirâmide etária, são necessárias políticas públicas que atendam a essa nova realidade e efetivem direitos historicamente conquistados.

O envelhecimento é um processo que precisa vir acompanhado de cuidados para que seja bem-sucedido, pois a longevidade não deve significar apenas anos a mais. Deve, isto sim, propiciar que os anos a mais sejam desfrutados com dignidade e qualidade de vida.

Não resta dúvidas de que no estado mais longo do país o envelhecimento deve ser pauta em todos os setores e pensado enquanto investimento social, tendo presente os desafios para a superação das desigualdades sociais intrínsecas a esse processo e para a efetivação e garantia dos direitos sociais dessa população.

Referências

ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. *Porque as pessoas envelhecem de forma desigual*. Disponível em: <https://sbgg.org.br/porque-as-pessoas-envelhecem-de-maneira-desigual/>.

BRASIL. Lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993. Dispõe sobre a organização da assistência social e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8742.htm.

BRASIL. Lei nº 10.741: Estatuto da Pessoa Idosa, de 01 de outubro de 2003 Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Fundo do Idoso - Orientações para Conselhos. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-idosa/DiagramacaoFundodoIdoso.pdf>.

BRASIL. Participa Mais Brasil. Disponível em: <https://www.gov.br/participa mais brasil/cndpi>.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico, 2022. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/22827-censo-demografico-2022.html>.

RIO GRANDE DO SUL. Lei nº 15.934/23. Dispõe sobre a estrutura administrativa e diretrizes do Poder Executivo do Estado do Rio Grande do Sul e dá outras providências. Disponível em: <https://ww3.al.rs.gov.br/filerepository/repLegis/arquivos/LEI%2015.934.pdf>.



Capítulo 2

Conselho Regional de Desenvolvimento do Noroeste Colonial

Nelson José Thesing⁵
Cleunice Brandenburg da Costa⁶

Contextualização

O Conselho Regional de Desenvolvimento (COREDE) Noroeste Colonial integra a mesorregião Noroeste rio-grandense, constituída por 13 microrregiões (216 municípios), que, por sua vez, faz parte da Região Funcional de Planejamento 7 (RFP7), esta formada pelos COREDES Fronteira Noroeste, Missões, Noroeste Colonial e Celeiro. O COREDE Colonial foi criado em 1991, constituído por 11 municípios: Ajuricaba, Augusto Pestana, Bozano, Catuípe, Condor, Coronel Barros, Ijuí, Jóia, Nova Ramada, Panambi e Pejuçara.

A região Noroeste Colonial destaca-se por sua vasta riqueza cultural, econômica, ambiental e política.

⁵ Doutor em Integração Regional (UFPEL, 2004); professor adjunto na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí). Coordena o projeto Governança, Planejamento e Desenvolvimento Territoriais e preside o Conselho Regional de Desenvolvimento do Noroeste Colonial, participando da elaboração do Plano Estratégico da região.

⁶ Pós-graduada em Sistema de Informações Contábeis Gerenciais pela Unijuí. Desde 2013, atua como Secretária Executiva no Conselho Regional de Desenvolvimento do Noroeste Colonial, onde participou da elaboração e revisão do Plano de Desenvolvimento Regional da Região Noroeste Colonial (2022-2030) e da Região Fronteira Noroeste.

Ijuí - RS

Ijuí, desde 2021, ostenta o título de Capital Nacional das Etnias e, em 2022, conquistou reconhecimento como a Capital Mundial das Etnias. Entre os seus marcos históricos, encontra-se a Usina Velha, considerada a mais antiga hidrelétrica em funcionamento do Rio Grande do Sul, preservando equipamentos originais de 1923.

Esse município também abriga o Museu Antropológico Diretor Pestana, o Parque da Pedreira, o Parque de Exposições Wanderley Burmann, o Parque das Cascatas, que celebram e preservam importantes momentos históricos da cidade.

Outros pontos de interesse incluem o Parque Aquático Aquamania, o Parque Esportivo do Colégio Sagrado Coração de Jesus, e a Casa do Artesão. Ijuí, tanto na área urbana quanto na rural, apresenta uma matriz produtiva diversificada, com forte presença na agropecuária, agroindústrias, indústria, comércio e serviços. Esses fatores posicionam o município como um polo regional de destaque nas áreas de saúde, educação e comércio.

Panambi - RS

Panambi, reconhecida no Plenário do Senado como a futura Capital Nacional da Pós-Colheita de Grãos (aguardando a sanção presidencial na data presente), é uma referência no setor de pós-colheita graças à sua robusta matriz industrial. O município integra o Arranjo Produtivo Local da Pós-Colheita, destacando-se por uma agropecuária bem desenvolvida, além de contar com um comércio dinâmico, serviços articulados e uma forte presença de agroindústrias.

Panambi também se orgulha de sua rica herança cultural, evidenciada em seus museus, praças, parques e diversos pontos turísticos e recreativos, que refletem a identidade e a história da região.

Ajuricaba - RS

Ajuricaba é uma cidade repleta de encantos, que se revelam aos visitantes por uma iniciativa singular. Os agricultores de econo-

mia familiar uniram forças para criar uma rota turística conhecida como “Sabores e Saberes”, que oferece uma experiência autêntica. Cultura local e tradição agrícola se encontram, proporcionando aos visitantes um mergulho nos sabores e conhecimentos da região.

Augusto Pestana - RS

Augusto Pestana oferece uma ampla gama de opções de lazer, cultura e turismo para moradores e visitantes. A Praça Central é um dos principais pontos de encontro da cidade, proporcionando ambiente acolhedor e agradável. Entre os destaques culturais, estão o Museu Municipal e a Igreja Matriz, que refletem a história e a identidade local. O Parque Municipal e as trilhas ecológicas proporcionam contato direto com a natureza, enquanto as diversas vinícolas da região convidam a explorar sabores típicos.

O município também é conhecido por suas festividades tradicionais, como a Festa do Agricultor e Motorista e a Festa de Nossa Senhora do Rosário. Augusto Pestana, por conta de uma matriz produtiva diversificada, destaca-se na agropecuária, no comércio, nos serviços e na indústria, garantindo um desenvolvimento equilibrado e sustentável.

Bozano - RS

O município de é um verdadeiro tesouro natural, oferecendo atrativos como um balneário e uma bela cascata com uma queda d'água de nove metros, cercada por área verde de 30.000 m². O local tem infraestrutura completa, incluindo energia elétrica, camping e churrasqueiras, tornando-se um destino ideal para lazer ao ar livre. Além disso, Bozano destaca-se por sua agropecuária diversificada, complementada por um comércio ativo, serviços e indústrias em crescimento.

Catuípe - RS

Já Catuípe, conhecida como a “Terra das Águas Minerais”, encanta com seu Parque Municipal, um dos principais pontos turísticos da cidade, além da imponente Igreja Matriz São José, do Museu Municipal e da charmosa Praça Central. A cidade é vibrante culturalmente, oferecendo festivais de música, dança,

teatro e cinema. A produção de vinhos e cervejas artesanais, clubes náuticos e as belas paisagens preservadas são outros atrativos que complementam o turismo local.

Já o turismo rural está em expansão na região, impulsionado por uma agropecuária forte e diversificada, além de uma indústria, comércio e serviços bem articulados. Eventos tradicionais como a Feira Livre e a Festa do Colono e Motorista reforçam o espírito comunitário e o rico patrimônio cultural de Catuípe.

Condor - RS

No município de Condor, os turistas podem desfrutar de uma autêntica culinária alemã, refletida nos pratos e receitas tradicionais das famílias locais. Conhecido como a “Terra de Boa Semente” desde 2019, Condor é lar de algumas das maiores empresas produtoras de sementes certificadas do Brasil e da América Latina. Sua matriz produtiva é diversificada, abrangendo indústria, comércio, serviços e agropecuária.

Coronel Barros - RS

Coronel Barros, por sua vez, oferece uma rica combinação de natureza e cultura local. O Parque Municipal e a Igreja Matriz São João Batista são pontos de destaque, enquanto o Centro Histórico preserva uma bela arquitetura e uma história fascinantes. A cidade também conta com a Trilha Ecológica da Serra do Caverá e uma vinícola que é uma das principais atrações turísticas. Eventos como o Festival Gastronômico e a Rota dos Moinhos enriquecem o turismo local, complementados pelo Museu Municipal, a Casa do Artesão e o Balneário Municipal. Coronel Barros também possui uma matriz produtiva significativa, com forte presença na agropecuária, comércio, serviços e indústria.

Pejuçara - RS

Já Pejuçara oferece diversas opções de lazer e entretenimento a moradores e visitantes. O Parque Municipal tem infraestrutura completa, incluindo banheiros, quiosques e áreas de lazer para crianças. A Igreja Matriz de Pejuçara, com sua imponente arquitetura, é um dos principais pontos turísticos da cidade. O município é

reconhecido pela produção de vinhos de qualidade e apresenta uma matriz econômica diversificada na indústria, comércio e serviços, com destaque especial à produção agropecuária.

Nova Ramada - RS

O município de Nova Ramada foi cenário de um dos eventos mais importantes da história brasileira. Em 3 de janeiro de 1925, ocorreu o Combate da Ramada, um confronto significativo entre a Coluna Prestes e as forças legalistas do governo. O embate se deu na comunidade de Esquina Umbu, onde hoje se encontram os túmulos dos combatentes, que preservam a memória daqueles que participaram dessa batalha histórica.

Além de sua importância histórica, Nova Ramada é conhecida por sua natureza exuberante, cercada por paisagens deslumbrantes, incluindo florestas, rios e cachoeiras. A região oferece ótimas opções para trilhas e caminhadas, permitindo a visitantes apreciarem a rica fauna e flora locais. Passeios de barco por rios da região proporcionam uma experiência única e relaxante em meio à natureza.

A cidade também possui um rico patrimônio histórico e cultural, com destaque para a Igreja Matriz São José, a Igreja Católica São João Batista, a Cachoeira do Vино, a Caverna Bom Sucesso, as ruínas da Serraria e a Cachoeira Mística. A Feira do Produtor é outro evento importante que reflete a forte tradição agrícola da região. Nova Ramada conta com uma matriz produtiva diversificada, com ênfase na agropecuária, que contribui bastante para o desenvolvimento sustentável do município.

Jóia - RS

O município de Jóia é conhecido por sua encantadora paisagem rural, pontilhada por fazendas e propriedades agrícolas que oferecem um verdadeiro refúgio para os visitantes. Turistas podem participar de atividades autênticas como passeios de charrete, ordenha de vacas e colheita de frutas e legumes. As trilhas ecológicas proporcionam uma imersão na natureza local, enquanto eventos culturais celebram a música, a dança e a rica gastronomia da região.

As belas praças e parques de Jóia são ideais para momentos de lazer. Já a culinária gaúcha, com pratos típicos como churras-

co, feijoada e o tradicional chimarrão, é uma atração à parte. O artesanato local reflete a rica expressão cultural da comunidade, e a produção de vinhos é outro destaque que atrai apreciadores. A cidade também oferece oportunidades para a pesca esportiva e passeios de barco, além de abrigar o Museu Municipal, que preserva a história e a cultura local.

Jóia possui uma matriz produtiva diversificada, com forte presença na agropecuária e no comércio, o que contribui para o desenvolvimento econômico e social do município.

Merece destaque o movimento histórico de ocupação da região, que ocorreu inicialmente por imigrantes europeus e logo por seus descendentes, que migraram de outras regiões do estado e país. O segundo movimento foi a modernização da agricultura, período em que se consolidou a agricultura mecanizada. Um terceiro, e mais contemporâneo, foi a agropecuária de alta produtividade, com uso intensivo de tecnologia. Por fim, houve a consolidação dos diversos tipos de indústria, a preponderância do setor de serviços na maioria dos municípios pertencentes à região, com avanços significativos na área da educação e saúde.

Políticas públicas

A conquista das políticas públicas para o desenvolvimento dessa região do estado gaúcho é um dos eventos recentes mais marcantes, que teve destaque após a efetivação dos direitos consagrados na Constituição Federal de 1988. Um trilhar que busca mitigar as desigualdades regionais, sociais, econômicas, ambientais, tendo como meta a conquista de uma melhor qualidade de vida para a população. A implementação de políticas públicas em todas as áreas e setores é essencial para promover o bem-estar e a inclusão, especialmente dos idosos, garantindo-lhes acesso a serviços de saúde, lazer, cultura e suporte social.

O movimento corediano tem presente que o envelhecimento é um processo permanente, comum a todos, mas também singular. Cada pessoa envelhece a seu modo, em virtude de fatores biológicos, econômicos, culturais, ambientais, sociais. Portanto, a terminologia “idoso” ou “pessoa idosa” contempla diferenças, singularidades, aspectos específicos que necessitam ser observados pela família,

comunidade, poder público, para assim contemplar um atendimento adequado às suas necessidades, em função da presença de várias velhices. Essa complexidade, diversidade entre idosos, pode ocorrer em função das diferenças nas capacidades funcionais, gênero, genéticas, de região, pelo seu contexto socioeconômico, pelas experiências já vividas, pela expectativa de vida, ou seja, qual o sentido é dado à vida, ao futuro.

Portanto, ao ter presente essa realidade, o COREDE Noroeste Colonial tem a concepção da necessidade de ampliar as políticas públicas para essa população. Um caminhar que necessita compreender e considerar as diferenças, ter presente o atendimento tanto do idoso que desempenha plenamente a sua autonomia, a condução da sua vida diária – que é um cidadão independente e detentor de recursos –, quanto daquele idoso semidependente ou dependente que necessita de auxílio para realizar suas atividades cotidianas ou mesmo de cuidados permanentes.



Assembleia do COREDE Noroeste Colonial.

Nesse contexto, a recente conquista do Projeto Qualificação de Pessoal e Aquisição de Material para Oficinas de Atividade Física e Mental para Idosos, eleito pela Consulta Popular 2021/2022 nos 11 municípios do COREDE Noroeste Colonial, oportunizou a formação profissional de ao redor de 400 pessoas, nos dias 20/06/2024

no Centro de Eventos, Campus da Unijuí (em Ijuí), e 21/06/2024 no Instituto Federal Farroupilha – Campus Panambi.

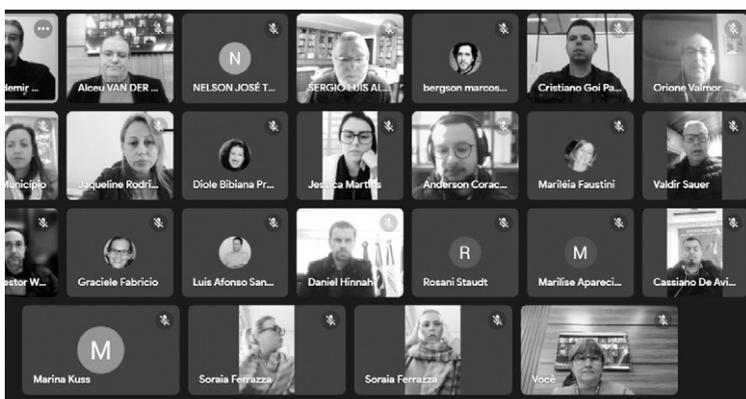
O Curso proporcionou formação, capacitação profissional para pessoas que trabalham com idosos, tendo como finalidade buscar cada vez mais qualidade de vida para os idosos, mediante a promoção de um conjunto de atividades que possam contribuir para o seu desenvolvimento físico e mental, criando um ambiente de autoestima e bem-estar.



Assembleia na Cripta da Igreja São Geraldo, quando se definiram os projetos que entrariam na cédula para a Consulta Popular 2018/2019.

O projeto recebeu o apoio da comunidade regional, quando da realização da Consulta Popular de 2021/2022, tendo sido executado pelo Consórcio Intermunicipal do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (CISA), liderado pelo COREDE Noroeste Colonial. Os investimentos foram da ordem de R\$ 235.714,28 (recursos estes do governo do Estado - Secretaria de Desenvolvimento Social), mais uma contrapartida de R\$ 23.312,40 dos municípios que integram a região de atuação do Conselho. Portanto, é uma conquista de recursos públicos para a qualificação profissional, e o uso dos materiais pedagógicos adquiridos pelo projeto já está a serviço dos 11 municípios do Conselho.

Agora, indo além dos serviços prestados por instituições públicas, em termos de atenção dispensada aos idosos, merece registro que a Política Nacional de Assistência Social, de 2004, aponta um conjunto de orientações que expressam a família como fonte prioritária de apoio e cuidados aos idosos. Princípios e diretrizes da Política Nacional do Idoso de 1994 também indicam a primazia da família, embora corresponsabilize a sociedade e o estado na obrigação de garantir os direitos de cidadania e em assegurar o bem-estar do idoso. Essa orientação foi fortalecida nas disposições preliminares do Estatuto do Idoso, de 2003.



Reunião de homologação dos resultados da consulta popular, de forma virtual, em 13 de julho de 2022.

Por fim, tem-se presente que cada vez mais se evidencia a necessária ampliação da Rede de Proteção Social, o que indica a necessidade de mais políticas públicas, da oferta de serviços, de ações que oportunizem a cooperação, vínculos familiares e comunitários, tendo como orientação o desenvolvimento de atividades que possam contribuir ao processo de envelhecimento saudável, com autonomia, sociabilidades, na prevenção de situações de risco social.

Portanto, faz-se necessário conquistar um envelhecimento ativo, saudável e autônomo. Um caminhar que necessita que cada município torne-se “amigo dos idosos, para oportunizar a devida atenção aos mesmos, a exemplo de realizar investimentos em equi-

pamentos, atividades físicas, centros de ensino e pesquisa, inclusão digital, cursos especializados no atendimento ao idoso, centros de convivência, áreas de assistência no campo da saúde, assistência social, esporte, turismo. Não se pode esquecer o fortalecimento do Conselho do Idoso e a criação de uma Setorial do Idoso no COREDE Noroeste Colonial.

Contexto demográfico

O Corede Noroeste Colonial tem experimentado um aumento significativo da população idosa. Essa mudança demográfica exige uma maior presença das políticas públicas para atender às necessidades específicas dessa categoria social. Assim, o movimento corediano tem presente que, à medida que a população idosa cresce, o planejamento e execução das garantias dos direitos necessita ocupar maior espaço na agenda das políticas públicas, da comunidade local.

De acordo com o Censo 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o total de pessoas com 65 anos ou mais no país (22.169.101) chegou a 10,9% da população, com alta de 57,4% frente a 2010, quando esse contingente era de 14.081.477, ou 7,4% da população. Já o total de crianças com até 14 anos de idade recuou de 45.932.294 (24,1%) em 2010 para 40.129.261 (19,8%) em 2022, uma queda de 12,6%.

Já a população idosa com 60 anos ou mais no Brasil chegou a 32.113.490 (15,6%), um aumento de 56,0% em relação a 2010, quando era de 20.590.597 (10,8%). A região Norte era a mais jovem: 25,2% de sua população tinha até 14 anos, e o Nordeste vinha a seguir, com 21,1%. As regiões Sudeste e Sul tinham estruturas mais envelhecidas: 12,2% e 12,1% da sua população tinham 65 anos ou mais de idade, respectivamente. O índice de envelhecimento chegou a 55,2 em 2022, indicando que havia 55,2 pessoas com 65 anos ou mais de idade para cada 100 crianças de 0 a 14 anos. Em 2010, o índice era de 30,7.

Outro índice de envelhecimento, agora considerando a população com 60 anos ou mais chegou a 80,0 em 2022, com 80 pessoas idosas para cada 100 crianças de 0 a 14 anos. Em 2010, o índice de envelhecimento correspondia a 44,8. No Rio Grande do Sul

(115,0) e Rio de Janeiro (105,9), o número de idosos de 60 anos ou mais ultrapassou o de crianças de 0 a 14 anos.

A população em geral do Rio Grande do Sul apresentou crescimento de 5,1% no período (passando de 10,91 para 11,47 milhões de pessoas). A população idosa, com 60 anos ou mais, teve alta de 50% (passando de 1,48 milhões para 2,22 milhões de pessoas).

Segundo os dados do Censo, a população idosa, definida como pessoas com 60 anos ou mais, aumentou tanto em termos absolutos quanto percentuais. Tanto no Rio Grande do Sul, como em vários municípios do Noroeste Colonial, onde o número de idosos ultrapassou 20% da população total. O envelhecimento populacional da região, pode estar vinculado a fatores como a melhoria nas condições de saúde e a migração de jovens para centros urbanos em busca de melhores oportunidades de emprego e educação.

Assim, ao verificar a realidade do envelhecimento populacional, essa conquista (a da longevidade) pode ter-se dado em função do processo de transição demográfica, resultado de vários fatores, entre eles, a melhoria na qualidade de vida, os avanços na medicina, nos processos de urbanização, os novos padrões culturais, as escolhas de consumo, o investimento das famílias, os avanços na saúde pública. Além disso, observa-se que muitas famílias têm priorizado a qualidade educacional dos filhos em detrimento da quantidade de filhos, o que influencia nas taxas de fecundidade e, conseqüentemente, na desproporção entre idosos e crianças.

O aumento da população idosa apresenta tanto desafios quanto oportunidades. Entre os desafios, destacam-se: expandir os serviços de saúde, assistência social; adaptar a infraestrutura urbana para atender às necessidades específicas dessa faixa etária; criar mais centros de convivência e desenvolver as políticas públicas para que promovam de fato a inclusão e o bem-estar. Por outro lado, os idosos representam uma força econômica e social valiosa, contribuindo com sua experiência e sabedoria para as comunidades.

Seja pelos desafios, seja pelas oportunidades, faz-se necessário administrar o isolamento e os riscos sociais, de forma que as pessoas longevas possam compartilhar sua sabedoria, exercer sua cidadania e atuar como força integradora no meio em que vivem para oportunizar a socialização, o fortalecimento de vínculos, a manutenção

da autonomia, a valorização e a garantia de direitos durante o processo de envelhecimento. Contudo, em relação à faixa etária mais longeva, o poder público procura realocar recursos de forma estratégica: de um lado, a redução da natalidade alivia a pressão sobre o sistema escolar; por outro, surgem maiores demandas para os cuidados com os idosos.”

No entanto, a resposta das autoridades locais públicas ou da iniciativa privada/comunitária, da sociedade civil como um todo, tem sido proativa, com a implementação de programas voltados ao envelhecimento ativo, incentivos à participação dos idosos em atividades comunitárias e desenvolvimento de serviços especializados. A valorização dos idosos e a promoção de um envelhecimento saudável são essenciais para garantir que essa crescente população continue a ter uma vida digna e plena.

Políticas e programa

A seguir são listados programas e instituições sociais em áreas específicas, fruto de políticas públicas em benefício das pessoas idosas:

Saúde e assistência social

A expansão e o fortalecimento das Unidades de Saúde da Família (USF) têm sido fundamentais para fornecer atendimento médico regular e preventivo aos idosos. Programas de acompanhamento domiciliar, como o Programa Melhor em Casa, oferecem cuidados contínuos para idosos com mobilidade reduzida ou condições crônicas.

Já os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) e o Centros de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) têm como missão fornecer apoio psicossocial, auxiliando na integração social e oferecendo suporte em situações de vulnerabilidade.

Educação e inclusão digital

No âmbito de *programas de alfabetização e inclusão digital* são ofertados cursos específicos para idosos, capacitando-os em leitura,

escrita e uso de tecnologias digitais. Isso facilita a inclusão social e proporciona novas formas de comunicação e acesso à informação.

Lazer e cultura

Existem também *grupos de convivência* que promovem atividades recreativas, culturais e físicas, incentivando a socialização e o bem-estar emocional dos idosos. Exemplos incluem danças, artesanato e grupos de leitura.

Por sua vez, os *projetos intergeracionais* são iniciativas que promovem o intercâmbio entre gerações, como a parceria entre escolas e grupos de idosos, o que enriquece o conhecimento cultural e fortalece laços comunitários.

Habitação e urbanismo

No quesito *adaptabilidade de infraestruturas* existem políticas de urbanismo sendo ajustadas para melhorar a acessibilidade e a mobilidade urbana para idosos, incluindo rampas, calçadas adaptadas e transporte público mais acessível.

Há ainda *programas de habitação* na forma de iniciativas voltadas à construção e à adaptação de moradias para idosos, garantindo segurança e conforto.

Proteção e direitos

Os *conselhos municipais do idoso* atuam na formulação, supervisão e avaliação das políticas públicas para idosos, assegurando que suas necessidades sejam atendidas, e seus direitos, respeitados.

Também existem as *campanhas de sensibilização*, que visam a conscientizar a população sobre os direitos dos idosos e combater o preconceito e a discriminação etária.

Não poderiam faltar as *políticas de subsídio ao transporte público de idosos*, estas desenvolvidas com base em diretrizes legais e regulamentares que buscam a garantia de mobilidade e acessibilidade para esse grupo populacional. Essas políticas são estabelecidas por governos municipais, estaduais e federal e incluem a concessão de gratuidade ou descontos nas tarifas de transporte público, promovendo assim a inclusão social, a melhora na qualidade de vida e incentivando a participação ativa dos idosos na sociedade.

Desafios e perspectivas

Apesar dos avanços, a região COREDE Noroeste Colonial ainda enfrenta desafios, como a necessidade de uma maior integração entre os serviços de saúde e assistência social, além de precisar da garantia de recursos suficientes para a implementação eficaz das políticas públicas. É essencial continuar investindo na capacitação dos profissionais que atuam com a população idosa e na sensibilização da sociedade sobre as questões do envelhecimento.

Por fim, faz-se necessário lutar por mais recursos no campo das políticas públicas, fortalecer o Conselho do Idoso, implementar a Setorial do Idoso no COREDE, aprimorar as iniciativas promissoras que a região está efetivando, ampliar a participação ativa da comunidade, assegurando que os idosos sejam respeitados, valorizados e incluídos em todos os aspectos da vida social.

Diretoria Executiva do COREDE Noroeste Colonial (2024-2026)

Nelson José Thesing
Presidente

Daniel Hinnah
1º Vice-presidente

Fioravante Batista Ballin
2º Vice-presidente

Soraia Ferrazza
Secretária

Jussiano Regis Pacheco
Tesoureiro

Cleunice Brandenburg da Costa
Secretária executiva



Capítulo 3

Estímulo cognitivo a idosos / Como tudo começou...

Maria Elisa Ullmann dos Santos⁷

Em um entardecer de novembro de 2020, à sombra de podocarpos do meu jardim, em uma roda de chimarrão, escuto um relato que me faz refletir e voltar no tempo, num tempo em que produzi as minhas melhores lembranças, hoje um relicário no fundo do meu coração. Voltarei a falar dessas lembranças mais adiante.

Enquanto sorvíamos o chimarrão, a minha cunhada, Fabiana Toledo, que trabalha como enfermeira em uma instituição de longa permanência para idosos (ILPI), com os olhos fixos no horizonte, desabafava sobre como eram difíceis os dias no “Lar” (assim ela se referia à ILPI), isso durante a pandemia do COVID-19; o quanto os moradores do Lar sofriam em função do distanciamento de familiares e amigos. Muitos idosos, mesmo antes da pandemia, já recebiam poucas visitas, e ela se perguntava o que seria deles quando tudo voltasse ao normal? Haveria visitas regulares? A figura de filhos, netos, bisnetos e afilhados ainda existiria em suas vidas? Na visão dela, a pandemia foi um motivo a mais, uma desculpa para os familiares não mais visitarem os seus idosos nas ILPIs, de um modo geral.

A pandemia da COVID-19 exigiu um maior cuidado assistencial dentro das ILPIs, com maior controle da doença, buscando

⁷ Bacharel em Administração; especialista em Gestão Pública; técnica Administrativa em Educação e Coordenadora de Extensão e Produção do IFFar - Campus Panambi.

estratégias de prevenção capazes de reduzir o risco de contaminação entre moradores e trabalhadores. Além da construção de medidas de prevenção e controle, tornou-se essencial um olhar atento às necessidades de saúde emocional dos moradores, tendo em vista o frequente isolamento e distanciamento social nesse grupo, mesmo antes da pandemia. Assim, deve-se entender o sério impacto exercido pela pandemia na saúde mental dessas pessoas, cujo resultado foi o agravamento da condição emocional e piora do distanciamento social nas instituições.

Nesse mesmo período, eu ingressava em novo setor no meu trabalho. Passei a atuar na Coordenação de Extensão e Produção do IFFar – Campus Panambi. Um turbilhão de ideias me acompanhava dia e noite, e uma delas era sobre como desenvolver a Extensão – um dos pilares dos Institutos Federais de Educação – durante a quarentena. Mas, no momento do “desabafo” da minha cunhada, fui tomada por uma vontade imensa de fazer algo por aqueles que tanto fizeram por nós e que agora se encontravam numa situação tão vulnerável, há tantos meses. Foi assim que surgiu a ideia de desenvolver um projeto de extensão voltado à pessoa idosa. Começava naquele simples momento de reflexão a se abrir um leque de possibilidades, e todas elas levavam a fazer algo que remetia aos tempos da juventude dos moradores do Lar. A maioria deles gostava de plantas e de cultivar jardins, pomares e hortas. E por que não proporcionar isso a eles? Mas de que forma fazer isso, se praticamente todos eram cadeirantes? Quem aceitaria o desafio de colocar em prática, junto comigo, esse projeto?

No dia seguinte, contatei um colega do IFFar, professor da área ambiental e que já havia trabalhado como extensionista na Emater. Além disso, ele gostava de cultivar plantas de todas as espécies; em sua casa tinha um belo jardim e um pomar urbano; cultivava orquídeas e plantas suculentas, juntamente com sua esposa. Ao lançar-lhe a proposta, de cara escuto um “Sim!”, e então passamos a amadurecer a ideia.

Marcamos uma reunião com a Diretora do Lar de Idosos Tabea e com a enfermeira-chefe, minha cunhada. A intenção de realizarmos um projeto, um trabalho voluntário com os idosos num momento em que a figura do voluntário havia “desaparecido”, em

função da pandemia, causou uma euforia na equipe. No entanto, havia um empecilho: a vigilância sanitária não estava ainda permitindo o ingresso de mais de duas pessoas por vez na instituição. Precisávamos, então, pensar de que forma desenvolveríamos o projeto, que iniciaria somente no segundo semestre de 2021. Ao longo dos meses, as normas da vigilância foram flexibilizadas, e, com a chegada da vacina, pudemos dar andamento ao nosso projeto.

O colega professor, por sua vasta experiência como extensionista, escreveu e submeteu o projeto, intitulado “Cultivando Vida: Cultivo de Plantas como Atividade para Promoção de Saúde às Pessoas da Terceira Idade”, o qual foi contemplado com fomento para a compra de material e pagamento de estudante bolsista.



Idosa manejando uma planta suculenta.

A partir das características dos idosos residentes, do espaço disponível e de acordo com as sugestões da direção do lar, definiu-se que as atividades iniciais do projeto deveriam contemplar algum tipo de cultivo em vasos para que todos os idosos, mesmo aqueles com algum tipo de limitação de movimentos, pudessem participar.

Nesse sentido, a proposta inicial do projeto foi focada no cultivo de plantas ornamentais que fossem de fácil cultivo. Ainda, pensando nessa característica principal e também nas preferências do público, foi definido que o cultivo inicial seria realizado com diferentes espécies de plantas suculentas.

Para as várias etapas do projeto planejamos a participação efetiva dos idosos, inicialmente, escolhendo as espécies de suculentas a serem cultivadas, dentre as disponíveis em catálogo a ser organizado, realizando todas as práticas necessárias à manutenção e desenvolvimento das mesmas. No mesmo sentido, os idosos poderiam auxiliar na definição das espécies a serem implantadas, para posteriormente participar de todo o processo de cultivo.

Além de promover a melhoria na qualidade de vida e na saúde dos idosos, o propósito principal do projeto era torná-los ativos física e cognitivamente. Nesse sentido, ao longo da execução do projeto, sentiu-se a necessidade de agregar mais pessoas e atividades aos encontros, que ocorriam semanalmente.

Foi então que, via integração, o projeto “Inteligência Emocional: Uma Necessidade do Nosso Tempo” passou a realizar encontros quinzenais com os idosos, trabalhando com contação de histórias, pinturas, desenhos, jogos, dança, brincadeiras entre outras atividades. O projeto Inteligência Emocional é coordenado pela psicóloga Solange Ester Koehler, também servidora do Instituto Federal Farroupilha (IFFar).

Ao longo de meses, a evolução e participação dos idosos nas atividades propostas, tanto com as plantas suculentas quanto com as atividades cognitivas, foi imensa. A cada encontro, éramos recebidos com muita alegria. Começaram a nos chamar pelo nome, ou seja, reconheciam-nos e se mostravam ansiosos para voltar a fazer atividades. Constatamos que o estímulo e a atenção disponibilizada aos moradores fizeram com que a qualidade de vida deles melhorasse de forma explícita, o que nos motivava a também querer voltar logo para o próximo encontro. Eu costumava dizer, ao final de cada tarde de encontro, que ia embora com vontade de ficar um pouco mais, que o coração saía aquecido, quentinho depois das experiências vividas ao lado dos moradores.



Idosos realizando trabalho artístico-cognitivo e de coordenação motora fina durante atividades de recorte, colagem e pintura.

Em conversa com a diretora da ILPI, senhora Heidi Reinke, fiquei sabendo da sua satisfação em relação às atividades desenvolvidas junto aos moradores, tanto que ela me fez um pedido especial: *“Não deixem esse projeto somente dentro das paredes do Lar de Idosos TABEA!”*

Naquela tarde saí da ILPI com a missão de expandir para outras instituições o nosso trabalho! Levei comigo as palavras da diretora Heidi, e estas soavam alto no meu pensamento e me motivavam a querer fazer mais pelos idosos.

Passados alguns dias, participei como membro de uma reunião ordinária do Conselho Municipal de Desenvolvimento de Panambi

(COMUDE), que tinha como pauta a “Consulta Popular 2021”, que naquele ano adotaria uma dinâmica nova para escolha das propostas, as quais poderiam ser vinculadas a oito áreas, excluindo as áreas da saúde, segurança e educação, até então beneficiadas com recursos das consultas populares. Nesse sentido, foi solicitado aos membros do conselho que buscassem pessoas e ideias de projetos para serem cadastrados na plataforma.

No exato momento da fala do senhor Luis Schneider, presidente do conselho, veio-me a lembrança da fala da diretora da ILPI: “*Não deixem esse projeto somente dentro das paredes do Lar de Idosos TABEA!*” Essas palavras, que ecoavam em minha cabeça, fizeram que eu me desse conta de que, por meio de uma proposta vinculada à consulta popular, poderíamos beneficiar muitas pessoas, e não só localmente, também em âmbito regional. Lancei a ideia ao grupo, que de imediato sinalizou satisfação, e me comprometi em buscar apoio de mais pessoas para a submissão da proposta.

Foi aí que entrou em cena alguém que, assim como eu, em cada tarefa que assume, não apenas participa, mas se entrega de corpo e alma e acredita que cada projeto é uma oportunidade de fazer a diferença. Conversei com meu diretor, o professor Rudião Rafael Wisniewski, e lhe expliquei a nova forma de submissão de propostas à consulta popular e a vontade de fazer algo a mais pelas pessoas idosas, lembrando sempre do pedido da diretora do Lar Tabea. Assim como eu, que estava entusiasmada, ele também aceitou o desafio, e juntos começamos a planejar e colocar no papel a nossa proposta.

Na semana seguinte, ocorreu nova reunião do COMUDE, na qual o professor Rudião participou, junto comigo, como representante do IFFar. Coube a ele a missão de inscrever a proposta na plataforma; e aos demais membros do conselho, planejar a divulgação da proposta para conseguir o maior número de apoiadores na primeira etapa, para que, assim, a proposta compusesse a cédula para a eleição da Consulta Popular 2021/2022.

Para a nossa felicidade, a proposta foi a mais votada, e logo começamos a fazer a campanha para a eleição, buscando apoio dos mais variados públicos, sempre enfatizando a importância do

trabalho de atenção à pessoa idosa. A nossa proposta se chamava “Qualificação de pessoal e aquisição de material para oficinas que mantenham os idosos ativos, físico e mentalmente, nos 11 municípios do COREDE Noroeste Colonial”, e tinha como objetivo principal proporcionar formação a pessoas em contato direto com idosos, a fim de capacitá-las de diferentes formas para garantir uma melhor qualidade de vida aos seus idosos assistidos, por meio de atividades que os desenvolvessem física e mentalmente, com o intuito de melhorar a sua autoestima e o seu bem-estar. Revelando um forte apoio conquistado, a proposta foi a terceira mais votada e seria contemplada com recurso inicial de R\$ 235.000,00 e mais um valor referente a uma contrapartida dos municípios a serem beneficiados.

Nos meses seguintes, iniciamos a elaboração do projeto técnico, o qual demandou muita dedicação por parte dos envolvidos. Nele tínhamos que fazer a descrição do material a ser adquirido e do pessoal a ser contratado para realizar a capacitação dos participantes. Após a finalização dessa etapa, a próxima seria a assinatura do convênio entre o Consórcio Intermunicipal do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (CISA), de Ijuí, e o governo do estado do Rio Grande do Sul por meio da Secretaria de Desenvolvimento Social.

O evento ocorreu em abril de 2023 e contou com a presença do secretário da pasta, senhor Beto Fantinel. Em sua fala destacou que o estado gaúcho é o que mais possui pessoas acima de 60 anos; e a região Noroeste, a que mais possui pessoas idosas, com a maior expectativa de vida do estado e do Brasil. Ele definiu o projeto como uma “inovação social”, ou seja, iniciativa que busca criar soluções novas e eficazes para problemas sociais e ambientais, promovendo melhorias sustentáveis na qualidade de vida das pessoas.

Pelo seu ineditismo no estado e no país, o nosso projeto tornou-se prioridade para o governo gaúcho. Assim sendo, o secretário solicitou que os demais COREDES buscassem inserir propostas semelhantes na Consulta Popular 2023/2024 e comprometeu-se a fazer novos investimentos para apoiar políticas públicas ligadas à pessoa idosa.



Responsáveis pelo projeto de estímulo cognitivo e físico de idosos do COREDE Noroeste Colonial: Rudião R. Wisniewski, Jorge A. Lago Fonseca, Cleunice B. da Costa, Beto Fantinel, Maria Elisa U. dos Santos e Cátia E. Siqueira.



Nelson Thesing, presidente do COREDE; Elizabete Farias de Souza, secretária de Desenvolvimento Social e Habitação de Panambi; Elizabete Farias de Souza, secretária de Desenvolvimento Social e Habitação de Panambi; Eder Both, presidente do CISA e prefeito de Chiapetta; Cleunice B. da Costa, secretária do COREDE; Rudião R. Wisniewski, diretor de Pesquisa, Extensão e Produção do IFFar-PB.

Em dezembro de 2023, finalizando a terceira etapa do projeto, foram entregues os *kits* contendo o material previsto no projeto técnico para os representantes das Secretarias de Assistência Social

dos 11 municípios do COREDE Noroeste Colonial. Foi mais um momento de grande satisfação, pois se concretizava a ideia inicial, que era de multiplicar o conhecimento adquirido por meio dos projetos de extensão realizados nas ILPIs com mais pessoas e municípios. A proposta culminou com a capacitação dos inscritos para a formação prevista no projeto. Para tanto, foram realizados dois eventos: o primeiro dia 20/06/2024 em Ijuí, com a participação de seis municípios, e o segundo no dia seguinte em Panambi, com a participação de cinco municípios.

Nesses três anos de trabalho junto às ILPIs, e em paralelo ao projeto técnico da consulta popular, a cada encontro com os idosos, a minha memória me remetia ao relicário que citei no início deste capítulo, à minha doce infância, e isso me fazia voltar no tempo, lembrando os belos anos e momentos que passei ao lado de meus avós maternos, Aloísio e Otilia Laura Angst Diel. Sou a neta primogênita e até completar oito anos morei ao lado da casa deles, em Santo Cristo - RS.



*Aproveito o momento oportuno para
dedicar este texto aos meus avós maternos,
que foram a minha inspiração para o desenvolvimento
de projetos voltados a pessoas idosas:*



Aloísio Diel e Otilia Laura Angst Diel



O vínculo afetivo entre nós tornou-se profundo e cheio de significado, caracterizado por uma mistura de amor, carinho e cumplicidade. Esse vínculo foi enriquecido por histórias de família, tradições passadas de geração em geração e ensinamentos práticos que levarei para a vida toda.

Enfim, como neta primogênita, posso afirmar que me beneficiei imensamente do carinho, sabedoria e experiência dos meus avós, desenvolvendo um forte senso de pertencimento e identidade familiar. Essa ligação afetiva criou em mim um alicerce emocional, assim como se fosse um suporte sólido e duradouro que tenho sentido ao longo de minha vida.

Com o passar dos anos, uma nova fase chegou na vida de meus avós, quando adoeceram e necessitaram de mais cuidados cognitivos. Isso exigiu uma mudança significativa na dinâmica familiar. Foi um período desafiador, que demandou adaptação emocional e prática por parte dos membros da família mais próximos a eles. O meu avô Aloísio faleceu aos 78 anos, em 2006, e foi difícil aceitar que aquele senhor cheio de vida e saúde tinha nos deixado!

À medida que os anos se passaram, mais precisamente em 2017, a minha avó passou a enfrentar problemas de saúde, que a deixaram muito debilitada e dependente de cuidados integrais.

Ao olhar para trás, pude perceber que a falta de tempo e atenção para cuidar da saúde cognitiva da minha avó pode ter sido um dos fatores que levaram ao surgimento de doenças neurodegenerativas nela, assim como de um declínio geral das suas funções mentais.

Muitos estudos demonstram que quando as necessidades cognitivas dos idosos são negligenciadas, há um risco maior de se desenvolverem condições como demência e Alzheimer. A ausência de estímulos intelectuais e sociais pode acelerar o processo de deterioração cognitiva, comprometendo a memória, a atenção e o raciocínio. Além disso, o isolamento social e a falta de atividades cognitivas podem impactar negativamente a saúde emocional, aumentando a incidência de depressão e de ansiedade.

A partir desse momento, não conseguia deixar de pensar que tudo poderia ter sido diferente. Quem sabe se as pessoas da

nossa família que estavam responsáveis pelo cuidado de minha avó tivessem tido uma orientação neste sentido, a saúde dela pudesse ter sido preservada ou, até mesmo, fossem minimizadas as sequelas de sua enfermidade.

Afora essas questões, surge o sentimento de que os netos e outros familiares desempenham um papel crucial, proporcionando suporte emocional, ajuda nas atividades diárias e assegurando que os avós recebam os cuidados médicos necessários. É um momento de retribuir o carinho e a sabedoria que os avós compartilharam ao longo dos anos. A presença atenciosa dos familiares pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos avós, proporcionando-lhes conforto e dignidade.

Dito isso, sou levada a considerar que, além dos cuidados práticos, é essencial promover um ambiente que estimule a mente dos avós, ajudando-os a preservar as suas capacidades cognitivas pelo maior tempo possível. Atividades como jogos de memória, leitura, música e conversas significativas podem ser benéficas.

Esse período também é uma oportunidade para fortalecer os laços familiares, cultivando paciência, empatia e compaixão. Embora seja uma fase desafiadora, cuidar dos avós doentes pode enriquecer a vida de toda a família, proporcionando um profundo sentido de propósito e uma conexão intergeracional.

Foi assim, que ao entardecer de um dia de novembro de 2020, surgiu a inquietude e urgência em fazer algo além das paredes de minha casa, algo para honrar as contribuições dos idosos na vida de cada um com quem se relacionaram (amigos, familiares, colegas de trabalho) e assegurar-lhes um envelhecimento digno e cheio de amor.

Foi assim que surgiu a iniciativa de realizar um projeto de extensão com idosos. Isso aconteceu durante uma roda de chimarrão. Uma ideia brotou simples e poderosa – como a erva-mate que cai na cuia e dá o gosto característico ao chimarrão –, unindo tradições e inspirações em um só momento.

Sinto muito orgulho do nosso projeto de estímulo cognitivo e físico aos idosos, aprovado em consulta popular.

Por fim, indo além de minha iniciativa, gostaria de lembrar e incentivar a todas as pessoas, cuidadores ou não, como membros

da sociedade em geral: tenham algum idoso sob os seus cuidados, ou simplesmente estejam por perto de algum idoso; dediquem tempo e recursos o mais possível para promover o bem-estar cognitivo dos seus idosos, dos nossos idosos.

Garantir um envelhecimento mais saudável e ativo para eles é uma boa ação e, mais que isso, é um dever ético que mantém firmes as bases da solidariedade humana.



Capítulo 4

Lar Tabea

Fabiana da Silva Toledo⁸

Falar sobre o trabalho com idosos institucionalizados é uma tarefa fácil e difícil ao mesmo tempo. Mas por que digo isso?

Sou Fabiana da Silva Toledo, enfermeira, e atualmente este é meu local de trabalho: Lar de Idosos Tabea, uma instituição de longa permanência para idosos (ILPI), onde temos a missão de proporcionar os cuidados básicos da vida diária a pessoas idosas, como higiene, alimentação, locomoção, medicação e bem-estar físico, emocional e espiritual.

Imaginem, vocês, leitores, que qualquer uma dessas atividades realizadas para com eles gera retornos em atos de imensa gratidão. Do nada recebemos um abraço apertado, um sorriso, uma gargalhada, um beijo ou um simples, mas profundo, “Muito obrigado!” Por essas razões digo que é fácil essa missão, pois estou simplesmente cumprindo com meu dever e, ainda, além do salário, recebo muito amor e carinho.

Porém, como em qualquer outro lugar, muitas vezes somos engolidos pela rotina, pelas novas demandas burocráticas, demandas das equipes, e pela evolução do grau de dependência do próprio idoso, pois a longevidade tem seu preço. Nesse sentido, digo que é difícil. Não deixamos de interagir ou atender às suas necessidades físicas, mas fica sempre a pergunta: *“O que mais podemos fazer enquanto instituição, enquanto trabalhadores da área da saúde ou simplesmente como alguém que já se sente parte da família daquele idoso, chegando a considerá-lo quase um/a avô/avó nosso/a?”*

⁸ Bacharel em Enfermagem, com pós-graduação em Enfermagem Intensiva Adulta; enfermeira chefe e responsável técnica do Lar Tabea.

A diversão, o exercício físico e outras atividades realizadas no Lar de Idosos Tabea estimulam o seu cognitivo, e os fazem relembrar dos velhos tempos e, simultaneamente, talvez esquecer um pouco da vida sofrida que já tiveram, amenizar a saudade dos seus parentes que moram longe, noutra cidade, noutra estado ou até mesmo noutra país. São exemplos de momentos que despertam essas lembranças ou mesmo distrações as tardes de bingo, de jogos, de brincadeiras com bola, manicure e pedicure, assim como a interação social e religiosa mediante de igrejas.

Porém, um forte revés atrapalhou temporariamente essa dinâmica. Foi a época da pandemia, quando se afastaram os voluntários e foram reduzidas as atividades com os idosos. Iniciou uma calmaria no Lar, mas eu sentia que eles precisavam de algo a mais, especialmente de atividades que os fizessem gargalhar à toa, rir das dificuldades na execução das tarefas e sorrir com o sucesso. Então, resolvi pedir ajuda para proporcionar coisas diferentes ao seu dia a dia. Foi nessa ânsia por algo novo, durante um chimarrão na casa do meu irmão Fernando e da cunhada Maria Elisa que nasceu a ideia de um projeto em parceria com o Instituto Farrroupilha (IFFar).

Aliás, no capítulo anterior, a Maria Elisa também fala desse projeto. Enfim, o projeto ganhou o nome “Cultivando Vida: Cultivo de Plantas como Atividade para Promoção de Saúde às Pessoas da Terceira Idade”, e, como já sugerido, num primeiro momento, envolveu o cultivo de flores, uma vez que a maioria dos idosos tinha alguma história de atividade com jardinagem, agricultura.

Deu certo e foi simplesmente maravilhoso, pois eles puderam mexer na terra, acompanhar a evolução de sua planta, iniciando lá na formação do brotinho, depois na fase de crescimento, quando tinham que mudar a planta para um vaso maior, remexendo a terra, adubando, dando água. Surpreendentemente, chegaram até a alimentar um espírito de competição para ver qual planta havia crescido mais, ou qual era a mais bonita.

Que ansiedade para chegar a quarta-feira e ver a equipe do IFFAR novamente! Que expectativa! Queria saber qual explicação sobre cultivo teriam para aquele dia... Era assunto na sala central (local de maior concentração de idosos). Nitidamente, percebemos o quanto esse projeto fez bem aos idosos e, conseqüentemente

à nossa equipe, pois eles estavam mais alegres, mais dispostos; tinham assunto para discutir, dando pouca brecha para queixar-se de dores (que muitas vezes não existem, mas que faziam com que os profissionais do Lar deem mais atenção aos idosos).

Ao término do projeto Cultivando Vidas, todas as plantas cultivadas pelos idosos foram novamente transplantadas, desta vez pela equipe de jardinagem do Lar, para embelezarem nossos jardins e aparadores de janelas, podendo assim serem admiradas diariamente por visitantes, funcionários e principalmente pelos próprios idosos.



Transplante de plantas para potes grandes.

Diante de tantos resultados positivos para os nossos idosos e para as pessoas que os acompanharam, estava a possibilidade de conviverem com uma nova realidade. Isso nos fez chegar a um acordo comum: que o projeto não poderia parar. Precisávamos dar continuidade ao mesmo e promover novas atividades, e por isso os idosos já estavam esperando ansiosamente.

Foi quando então iniciou o Ciranda Intergeracional, outra atividade maravilhosa, pois além das atividades lúdicas, exercícios físicos, cantos, dentre tantos outros, ela tinha como atividade a interação com adolescentes e com a própria equipe do IFFar e o pessoal do Lar, que ouviram os idosos contarem histórias de vida; como era na época de antigamente a escola; quais as suas brincadeiras preferidas, as dificuldades da vida etc.



Idosos com plantas já transplantadas para potes grandes.

Fruto desses relatos, estiveram entre as reflexões dos ouvintes as seguintes questões ou considerações: *“Como era possível ser feliz com tão pouco, com tudo tão longe, tão precário? E considerando que, às vezes, ainda tinham com uma educação mais rígida?”* / *“Era mais rígida, porém mais respeitosa.”*

Para mim, ver o brilho nos olhos de quem contava suas histórias, assim como nos olhos de quem ouvia, não tem valor igual. Alegrias, tristezas, mágoas, lágrimas puderam ser expostas naqueles momentos, e acredito que um “peso” também pôde ser liberado das costas já cansadas dos nossos idosos.

Enfim, a equipe do IFFar era muito esperada no Lar Tabea, e mesmo que o projeto não esteja mais em andamento, os idosos ainda perguntam sobre os colaboradores que iam lá, e se um dia eles voltariam. Foi um sinal de que fizemos um bom trabalho. Estes motivos todos nos levam a desejar e estimular que novas iniciativas levem qualidade de vida a pessoas idosas, em etapa tão especial de suas vidas.



Capítulo 5

Unindo as pontas da vida:

Contação de histórias infantis para pessoas idosas

Rudião Rafael Wisniewski⁹

A leitura é uma atividade enriquecedora que beneficia indivíduos de todas as idades. No entanto, quando aplicada à população idosa, ganha contornos ainda mais significativos, promovendo saúde mental, bem-estar emocional e conexões sociais. Este capítulo explora a importância de contar e ler histórias para pessoas idosas, discutindo os impactos cognitivos, emocionais e sociais dessa prática, além de sugerir estratégias para sua implementação eficaz.

Com o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população, é fundamental investir em práticas que melhorem a qualidade de vida dos idosos. Ouvir ou ler histórias é uma delas. Estudos apontam que essa é uma ferramenta poderosa para manter a mente ativa e reduzir os efeitos do envelhecimento cognitivo (Smith & Jones, 2018).

Além disso, histórias têm o poder de conectar pessoas a experiências e emoções, fortalecendo a saúde emocional. Ainda, o ato de interpretar narrativas ativa diversas áreas do cérebro, criando conexões neurais que contribuem para a plasticidade cerebral. “A leitura é como uma academia para o cérebro”, explica Robert Hall, neurocientista da Universidade de Cambridge.

⁹ Rudião Rafael Wisniewski; doutor em Educação nas Ciências; docente da Área de Letras e Diretor de Pesquisa Extensão e Produção do IFFar- Campus Panambi.

Benefícios de se ler ou ouvir histórias

São várias as vantagens de se ler ou ouvir histórias. Entre elas podemos citar benefícios emocionais, pois, quando se fazem resgates de memórias, por exemplo, tem-se um interessante equilíbrio do estresse. Há ainda benefícios quando são criadas sensações de conexão e pertencimento após a interação com o conhecimento escrito, o que gera impacto social, e quando as histórias servem como verdadeiras ferramentas terapêuticas, também há benefícios para a saúde em geral e o bom uso do tempo.

Explicando melhor esses benefícios, iniciemos pelo poder que as histórias têm de evocar memórias e emoções, permitindo que os idosos revisitem momentos importantes de suas vidas ou explorem novas perspectivas. O contato com narrativas reconfortantes ou inspiradoras pode ajudar a aliviar sentimentos de solidão e depressão, problemas comuns nessa faixa etária.



Idosa sendo apresentada ao livro *Gato pra cá, rato pra lá*, de Sylvia Orthof, com ilustrações Graça Lima, que contém uma narrativa poética sobre o encontro inesperado entre um gato viajante e um rato perdido.

“Ouvir histórias é uma forma de escapismo saudável, que oferece conforto emocional e promove bem-estar”, afirma Maria Lopes, psicóloga especializada em geriatria. Essa prática também pode reduzir o estresse, regulando níveis de cortisol e promovendo relaxamento (Harris *et al.*, 2019).

Indo além, quando se faz a leitura de histórias em grupo, como clubes de leitura ou sessões comunitárias, criam-se oportunidades para interação social. Esses encontros ajudam os idosos a se sentirem valorizados e conectados a uma comunidade. Trocar ideias sobre uma história lida fortalece laços sociais e promove sentimentos de pertencimento.

Narrativas também têm sido usadas como ferramentas terapêuticas na geriatria. A biblioterapia, prática que utiliza livros para tratar condições psicológicas, tem mostrado resultados promissores no tratamento de ansiedade e depressão em idosos (Gregory; McCoy, 2017). Além disso, histórias que abordam temas relacionados à vida dos idosos, como superação de desafios ou ressignificação da velhice, podem ser especialmente impactantes.

Com todos esses benefícios em mente foi que aceitei o convite para realizar a leitura e contação de histórias em instituições de longa permanência para idosos (ILPIs) do município de Panambi - RS. Para maximizar as citadas vantagens dessa prática para os idosos, adotei estratégias que tornam a atividade ainda mais prazerosa: optei por livros com capítulos curtos e imagens grandes, que são mais adequados a idosos com dificuldades visuais ou de concentração, já que muitos não conseguiam visualizar direito a descrição das imagens. A escolha de livros infantis foi considerada a mais adequada diante dessa realidade, por ter pouco texto e muitas imagens e possibilitar a interpretação.

Contar histórias para pessoas idosas é muito mais que uma atividade de lazer; é um investimento no bem-estar integral dessa população. Contribui para a manutenção da saúde cognitiva; melhora a saúde emocional e promove conexões sociais. Adotar e incentivar essa prática é um gesto simples, mas poderoso, capaz de enriquecer a vida dos idosos, tão só por lhes oferecer momentos de prazer e reflexão.

Contação de histórias para crianças e idosos

A prática de contar histórias é amplamente reconhecida por seus benefícios em diferentes faixas etárias. Embora o impacto em crianças e idosos se manifeste de formas distintas, para ambos a atividade oferece vantagens cognitivas, emocionais e sociais.

Em termos de desenvolvimento de benefícios cognitivos, sabe-se que, para crianças, a contação de histórias é uma ferramenta fundamental ao desenvolvimento cognitivo. Durante os primeiros anos de vida, ouvir histórias ajuda a ampliar o vocabulário, desenvolver a capacidade de compreensão e estimular a imaginação. Além disso, promove habilidades narrativas essenciais à comunicação futura (Tompkins et al., 2015). Já para os idosos, o foco está na manutenção das capacidades cognitivas. Enquanto as histórias para crianças têm como objetivo ensinar novidades, para os idosos elas funcionam como um exercício mental, ajudando-os a preservar a memória e a retardar o declínio cognitivo (Smith & Jones, 2018).



Durante a contação de histórias, as ilustrações são exibidas a cada idoso ouvinte.

Quanto a benefícios emocionais, tem-se que, em crianças, histórias servem para aprendizado, ou seja, para lhes ensinar valores, explorar emoções e lidar com situações novas. Livros infantis muitas vezes abordam temas como coragem, amizade e empatia, ajudando a compreender e regular emoções. Para os idosos, o impacto emocional da contação de histórias tem mais uma dimensão, a do resgate, pois narrativas podem evocar memórias afetivas e promover reflexão sobre a própria vida. Além disso, histórias oferecem conforto emocional, ajudando a lidar com desafios típicos da velhice, como a perda de entes queridos ou mudanças na saúde (Harris et al., 2019).

No campo social também há benefícios. Para as crianças, ouvir histórias em grupo é uma forma de introduzi-las ao convívio social, ou seja, serve de socialização inicial. Atividades como rodas de leitura nas escolas ensinam habilidades de escuta, respeito às opiniões alheias e colaboração. Já para os idosos, a contação de histórias pode ser uma oportunidade de reconexão social, muitas vezes necessária para combater a solidão. Sessões de leitura em grupo incentivam a interação e ajudam a construir um senso de pertencimento, especialmente em ambientes como ILPIs.

Papel do contador de histórias

Outro ponto de convergência é o papel do contador de histórias. Tanto para crianças quanto para idosos, o narrador exerce uma função que vai além do simples ato de contar. Ele se torna um mediador entre a história e o ouvinte, adaptando a narrativa às necessidades do público. No caso das crianças, o contador usa entonação, gestos e interatividade para captar a atenção. Já para os idosos, a abordagem é mais pausada e reflexiva, priorizando a conexão emocional e a clareza (Lopes, 2020).

Um exemplo disso ocorreu com a história *E o dente ainda doía*, de Ana Terra. Esse livro infantil fala de um jacaré com dor de dente. Cada amigo seu dava uma ideia de algo para passar a dor: comer cenoura, cutucar com graveto, morder pedregulho, receber carinho, cobrir com sabão, mastigar raiz forte, lamber mosca, colocar nozes na boca, botar uma pena na frente do nariz.

Eu perguntava aos idosos que ideia eles tinham para sanar aquela dor. Também os indagava sobre se as ideias dos amigos do jacaré dariam certo. As respostas eram as mais variadas, dependendo do quão lógica era a ideia, até que uma idosa se apresentou como dentista e deu uma aula de qual procedimento devia ser tomado pelo personagem principal.



Momento dos mais esperados pelos idosos, a contação de histórias. Neste dia conheceram o livro *“A lebre e a tartaruga”*, que contém uma fábula clássica atribuída a Esopo, que ensina lições sobre paciência, persistência e humildade, durante uma corrida entre uma lebre e uma tartaruga.

A cada história, os idosos demonstravam mais interesse e maior capacidade de fazer relações com os textos apresentados e suas próprias vidas. Embora as histórias para crianças e idosos tenham objetivos específicos, o que ambas têm em comum é seu poder transformador. Enquanto, para as crianças, elas abrem portas ao futuro, ajudando na formação de habilidades e valores, para os idosos, permitem revisitar o passado e viver o presente com mais significado. A contação de histórias, portanto, transcende idades e se revela uma prática universal, capaz de enriquecer vidas em qualquer estágio.

O impacto do estímulo cognitivo na saúde física de pessoas idosas

O envelhecimento é um processo natural, mas frequentemente associado a desafios físicos e cognitivos que impactam a qualidade de vida. Pesquisas recentes têm demonstrado que a mente e o corpo estão intrinsecamente conectados, e o estímulo cognitivo pode exercer um papel significativo na promoção da saúde física em idosos. A estimulação mental pode auxiliar na manutenção e até na melhora de aspectos físicos, abordando as conexões entre mente e corpo, exemplos práticos de atividades e os benefícios dessa abordagem integrada. A contação de histórias é uma forma poderosa de estímulo cognitivo.

A neurociência sustenta haver uma relação entre cognição e saúde física ao mostrar como o cérebro regula diversas funções corporais. Atividades que promovem o estímulo cognitivo, como resolver quebra-cabeças, aprender novas habilidades ou ler, podem reduzir os níveis de estresse, melhorar o sono e até influenciar positivamente o sistema cardiovascular. Idosos que mantêm o cérebro ativo apresentam maior disposição física, equilíbrio e menor incidência de doenças crônicas. Isso ocorre porque o estímulo cognitivo promove a liberação de neurotransmissores, como a dopamina e a serotonina, que regulam o humor e o funcionamento geral do organismo (Lopes; Almeida, 2019).

Benefícios físicos diretos do estímulo cognitivo

Redução do declínio motor – O estímulo cognitivo está relacionado à coordenação motora e à prevenção de quedas, um problema comum na terceira idade. Atividades que exigem atenção e planejamento, como jogos de tabuleiro ou tarefas que combinam movimento e raciocínio, ajudam a fortalecer a comunicação entre o cérebro e o sistema motor. Segundo Lopes e Almeida (2019), exercícios cognitivos associados ao movimento, como dança ou exercícios de *tai chi chuan*, podem melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos.

Estímulo ao sistema cardiovascular – O engajamento em atividades cognitivas também está associado a melhores indicadores de saúde cardiovascular. Um estudo realizado por Harris et al. (2018) revelou que idosos que mantinham uma rotina de estímulo mental apresentavam menores níveis de pressão arterial e maior variabilidade da frequência cardíaca, fatores protetores contra doenças cardíacas.

Prevenção de doenças neurodegenerativas – Embora as doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, tenham impacto cognitivo, sua progressão frequentemente afeta a saúde física, limitando a autonomia do idoso. Manter o cérebro ativo pode retardar o aparecimento dessas condições, prolongando o período em que o indivíduo consegue realizar atividades físicas cotidianas de forma independente.

Melhora da qualidade do sono – A insônia e os distúrbios do sono são frequentes em idosos e têm impacto direto na saúde física, como aumento do risco de hipertensão e diabetes. Práticas que estimulam a cognição, como meditação guiada ou leitura antes de dormir, ajudam a regular o ciclo circadiano, promovendo um sono mais reparador.

O estímulo cognitivo não é apenas uma ferramenta para preservar a saúde mental em idosos, mas também um poderoso aliado na melhoria da saúde física. Ao manter o cérebro ativo, é possível promover maior autonomia, prevenir doenças e aumentar a qualidade de vida. Portanto, a adoção de práticas que integrem corpo e mente deve ser incentivada em programas voltados ao envelhecimento ativo.

A transformação da vida pela contação de histórias

As histórias acompanham a humanidade desde os primórdios, servindo como meio de transmissão de conhecimentos, valores e experiências. Contar histórias não é apenas uma forma de entretenimento, mas uma prática poderosa com potencial de transformar vidas.

Seja para crianças, adultos ou idosos, a contação de histórias conecta pessoas, desperta emoções e promove reflexões que podem impactar profundamente quem as ouve.

Histórias têm a capacidade única de tocar o coração humano, ou seja, têm poder emocional; envolvem o ouvinte em narrativas que evocam sentimentos profundos, como alegria, tristeza, esperança ou superação. Por meio das emoções, histórias ajudam a criar um senso de conexão e empatia. Segundo a psicóloga Brené Brown (2018), “histórias são a ponte que nos conecta uns aos outros e nos lembra de que não estamos sozinhos”. Em um mundo cada vez mais acelerado e desconectado, ouvir histórias pode ser um bálsamo emocional, proporcionando conforto e inspiração.

A contação de histórias também é uma ferramenta poderosa para o aprendizado e o crescimento pessoal. Para crianças, ouvir histórias desempenha um papel essencial no desenvolvimento da linguagem, da criatividade e da capacidade de resolver problemas. Já para adultos e idosos, estimula a memória, o pensamento crítico e a capacidade de se adaptar a mudanças. Além disso, ouvir histórias oferece a oportunidade de explorar novas perspectivas. Narrativas que apresentam desafios, superações e resiliência podem encorajar o ouvinte a enfrentar seus próprios problemas com maior determinação.



A performance do contador de histórias depende do público. Idosos requerem leituras menos velozes, que lhes deem tempo de pensar.

A contação de histórias tem um papel vital na construção e no fortalecimento de comunidades, ou seja, permite conexões nas sociedades humanas. Durante séculos, grupos se reuniram em torno de narrativas orais para preservar culturas, ensinar tradições e reforçar laços sociais. Hoje, clubes de leitura, eventos de *storytelling* e rodas de histórias continuam a desempenhar essa função, criando espaços onde as pessoas compartilham experiências, aprendem umas com as outras e constroem conexões autênticas. O autor e contador de histórias Peter Guber (2011) ressalta que “narrar histórias é uma das formas mais antigas e eficazes de inspirar ação coletiva”.

No âmbito terapêutico, histórias têm sido utilizadas para curar traumas, reduzir a ansiedade e promover o bem-estar emocional. A biblioterapia, que utiliza a leitura de histórias como ferramenta terapêutica, tem mostrado resultados positivos em pacientes com depressão e estresse pós-traumático (Harris *et al.*, 2020). Para idosos, a prática ajuda a resgatar memórias e a dar novo significado à vida. Já para crianças em situação de vulnerabilidade, histórias podem ser uma forma de escape e de inspiração para sonhar com um futuro melhor.

E os benefícios não param por aí... Histórias de superação, como as biografias de grandes líderes ou narrativas fictícias de heróis, podem motivar o ouvinte a buscar mudanças em sua própria vida, ou seja, histórias podem ser pontes para a transfor-



Durante a contação, idosos ficam atentos aos detalhes da história.

mação. Um exemplo marcante é a história de Malala Yousafzai, que inspira milhões de pessoas a lutar por educação e igualdade.

Para pessoas que enfrentam dificuldades, ouvir histórias que refletem seus próprios desafios pode ajudar a ressignificar experiências dolorosas. A identificação com personagens e tramas pode trazer conforto e encorajamento.

Histórias nos colocam no lugar do outro, ajudando-nos a entender diferentes perspectivas. Esse exercício de empatia é essencial para quebrar preconceitos e construir um mundo mais inclusivo.

A contação de histórias é uma arte universal que transcende barreiras de idade, cultura e idioma. Ao conectar pessoas, despertar emoções e promover reflexões, histórias têm o poder de transformar vidas. Seja como ferramenta de aprendizado, seja como terapia ou inspiração, elas continuam a ocupar um lugar central na experiência humana, lembrando-nos de que, no fundo, todos somos feitos de histórias.

A literatura como ponte para o desenvolvimento e o envelhecimento saudável

A literatura é um recurso valioso ao enriquecimento intelectual, emocional e social de pessoas em todas as idades. Desde a infância até a velhice, os livros oferecem oportunidades únicas de aprendizado, reflexão e conexão com o mundo. Para crianças, a literatura é um pilar essencial no desenvolvimento cognitivo e emocional. Para idosos, é um estímulo mental que promove saúde, bem-estar e a ressignificação de experiências. Este capítulo explora como a literatura pode transformar a vida de crianças e idosos, destacando os seus benefícios específicos em cada fase da vida.

A literatura na infância: construção de habilidades e imaginação

Desenvolvimento cognitivo – A leitura desde os primeiros anos de vida ajuda no desenvolvimento de habilidades como linguagem, memória e pensamento crítico. Histórias infantis trazem novas palavras, conceitos e estruturas narrativas, ampliando o vocabulário e a compreensão das crianças. Segundo Tompkins et al. (2015), crianças

que têm contato regular com a literatura apresentam desempenho acadêmico superior em áreas como leitura e escrita.

Estímulo da imaginação e criatividade – Livros infantis transportam as crianças para mundos mágicos, onde heróis, vilões e aventuras despertam a curiosidade e incentivam a criatividade. O contato com narrativas diversas ajuda crianças a explorar possibilidades, resolver problemas e pensar de forma inovadora.

Ensino de valores e empatia – Muitas histórias infantis carregam lições importantes sobre amizade, respeito, coragem e superação. Fazendo uso da identificação com personagens, as crianças aprendem a lidar com emoções e a entender diferentes perspectivas.

Fortalecimento de laços familiares – A leitura compartilhada entre pais, avós e crianças é uma oportunidade de conexão. Momentos como esses fortalecem os vínculos familiares e criam memórias afetivas duradouras.

A literatura na terceira idade: estímulo e ressignificação

Manutenção da saúde cognitiva – Para os idosos, a literatura é uma ferramenta poderosa para a preservação das funções cognitivas. Ler livros, especialmente aqueles que desafiam o raciocínio ou apresentam novas ideias, estimula a memória, a atenção e o pensamento crítico. Estudos, como o realizado por Smith e Jones (2018), mostram que a leitura regular pode retardar o declínio cognitivo e reduzir o risco de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

Bem-estar emocional e alívio do estresse – Ler é uma atividade que promove relaxamento e reduz os níveis de estresse. Livros com temas inspiradores ou narrativas reconfortantes ajudam a lidar com desafios emocionais típicos da velhice, como a solidão ou a perda de entes queridos. Além disso, a literatura pode resgatar memórias e emoções, proporcionando aos idosos momentos de introspecção e conforto.

Conexão social e interação – A literatura também pode ser um catalisador de conexões sociais. Grupos de leitura e discussões sobre livros permitem que os idosos compartilhem experiências,

troquem ideias e fortaleçam vínculos comunitários. A interação social por meio da literatura melhora significativamente o bem-estar psicológico de idosos.

Ressignificação da vida – Livros que abordam temas de envelhecimento, sabedoria e superação ajudam os idosos a encontrar novos significados para sua trajetória de vida. A literatura pode oferecer conforto e inspiração, mostrando que o envelhecimento é uma fase rica em possibilidades e aprendizado.

**Pontos em comum:
a conexão intergeracional pela literatura**

A literatura também tem o poder de unir gerações. Assim ocorreu com o projeto de extensão Ciranda Intergeracional, na atividade de contação. Do compartilhamento de histórias surgiu uma ponte entre mundos etários distintos, promovendo troca de conhecimentos e valores. Com a contação de histórias infantis para idosos foram construídos e reforçados laços emocionais profundos, com memórias afetivas que retomam e atravessam os tempos.

Considerações finais

A literatura é uma fonte inesgotável de benefícios, seja para o início da vida, quando as crianças estão formando suas bases cognitivas e emocionais; seja para a velhice, quando os idosos buscam estímulo mental, conforto e conexão. Por meio dos livros, crianças aprendem a sonhar e a explorar o mundo, enquanto idosos encontram inspiração e significado. Promover o acesso à literatura é investir no bem-estar e no desenvolvimento humano em todas as fases da vida.

Por isso, com a contação de histórias em ILPIs, foi possível observar a melhoria dos aspectos cognitivos e, por conseguinte, físicos, dos idosos que participaram das atividades. Retomando o passado, projetando o futuro, ao identificarem-se com as histórias dos personagens infantis, conectaram lembranças da infância à fase final de suas existências. Em suma, estavam unindo as pontas da vida.

Referências

- BROWN, B. *Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts*. Nova Iorque: Random House, 2018.
- GREGORY, R.; MCCOY, T. Bibliotherapy: Therapeutic Narratives in Geriatric Care. *Journal of Psychology and Health*, 2017.
- GUBER, P. *Tell to Win: Connect, Persuade, and Triumph with the Hidden Power of Story*. Nova Iorque: Random House, 2011.
- HARRIS, P., et al. The Connection between Cognitive Engagement and Cardiovascular Health in Older Adults. *Journal of Aging Studies*, n. 25, v. 3, p. 115-123, 2018.
- HARRIS, P., et al. Storytelling and Stress Reduction in Older Adults. *Aging & Mental Health Journal*, 2019.
- LOPES, M. (2020). A arte da contação de histórias para idosos: reflexões e práticas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, n. 23, v. 2, 255-267, 2020.
- LOPES, M.; ALMEIDA, R. Mind-Body Exercises and Mobility Improvement in the Elderly. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, n. 22, v. 4, p. 345-352, 2019.
- SMITH, J.; JONES, A. The Cognitive Benefits of Reading in Older Adults. *Journal of Cognitive Aging*, 2018.
- TOMPKINS, G.; SMITH, L.; BROWN, E. Storytelling in Early Childhood Education: Developing Cognitive and Emotional Skills through Narratives. *Early Childhood Research Quarterly*, n. 30, v. 1, p. 25-38, 2015.



Capítulo 6

Ciranda Intergeracional: um encontro de histórias e de saberes

Camila Ines Ribeiro Cabral¹⁰

O projeto de extensão intitulado “Ciranda Intergeracional: um Encontro de Histórias e de Saberes” foi desenvolvido no ano 2023 em duas instituições de longa permanência para idosos (IL-PIs) do município de Panambi/RS, contando com a participação de cerca de 10 servidores e 15 estudantes do Instituto Federal Farroupilha - Campus Panambi, e 60 idosos residentes das ILPIs, além de voluntários da comunidade externa.

Favorecer momentos de encontro intergeracional auxilia na construção da valorização da cultura regional e da pluralidade de tradições, bem como da cidadania ativa dos adolescentes, ao mesmo tempo que promove a valorização social da velhice (Silva; Silva, 2020). A aproximação entre diferentes gerações mostra-se uma oportuna forma de desmistificar preconceitos que recaem sobre a velhice (Massi et al., 2016).

Neste sentido, o projeto atendeu a quatro objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS): saúde e bem-estar, educação de qualidade, redução das desigualdades, e paz, justiça e instituições eficazes. Dentre os objetivos, estavam as atividades seguintes: promover encontros intergeracionais entre adolescentes estudantes

¹⁰ Mestre em Gestão de Organizações Públicas; assistente em Administração e Coordenadora de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação e do Projeto de Extensão Ciranda Intergeracional, do Instituto Federal Farroupilha - Campus Panambi.

do ensino médio e residentes de instituições de longa permanência para idosos, no intuito de incentivar o compartilhamento de saberes; possibilitar a transmissão e valorização cultural de uma geração para a outra entre os participantes do projeto; sensibilizar os adolescentes participantes do projeto sobre as questões relativas a envelhecimento, a fim de minimizar conflitos intergeracionais nas relações cotidianas, tanto no ambiente familiar como no social; e promover a integração entre o IFFar e a comunidade externa, por meio da atividade de extensão.



À esquerda, bolsistas do projeto auxiliam o preparo de bolachas. À direita, jovens conversam com uma idosa.

Acredita-se que o contexto em que as relações intergeracionais acontecem influencia diretamente na forma como elas se dão, o que fundamenta a necessidade de mostrar às novas gerações a importância da troca de saberes, vivências e experiências entre indivíduos de diferentes gerações, no âmbito familiar e no social (Nogueira; Batista, 2022).

As atividades do projeto foram realizadas quinzenalmente, de forma intercalada, nas duas ILPIs participantes, entre junho e dezembro de 2023. A cada encontro, abordava-se uma temática que buscava trazer à tona lembranças dos participantes, buscando sempre a valorização cultural e dos sentimentos dos idosos e a integração entre as diferentes gerações.

A equipe de servidores do IFFar participante do projeto contou com uma docente da área de educação física que, a cada encontro, motivava inicialmente um momento com alongamentos e movimentação dos idosos, ao som de músicas, para despertar sua participação nas demais atividades. Após esse momento inicial, a temática a ser abordada era introduzida a partir de uma roda de conversa, com questionamentos relacionados ao tema, motivando a fala e o “contar de histórias e vivências” por parte dos idosos. Os temas abordados nos encontros buscavam conhecer a realidade e a cultura dos idosos em sua juventude, e relacioná-las à realidade dos jovens estudantes participantes.



À esquerda, uma idosa usa da criatividade para ornamentar uma bolacha.
À direita, adolescente e idoso investigando-se mutuamente via bate-papo.

O raciocínio e as habilidades motoras dos idosos foram estimulados com jogos de tabuleiro, gincana junina (tiro ao alvo, jogo das argolas, passa-chapéu), brincadeiras com balões, quebra-cabeças e massinhas de modelar. A concentração foi estimulada pela contação de histórias. As lembranças sobre os animais de estimação dos idosos foi estimulada com a *pet* terapia, desenvolvida em parceria com o projeto de extensão Educar Para Não Abandonar.

A temática do encontro de encerramento do projeto nas duas ILPIs foi o Natal. A roda de conversa abordou os costumes das famílias dos idosos em preparação e comemoração do Natal nos tempos de sua juventude. Para concluir, foram decoradas e degustadas bolachas de Natal, prato típico da culinária alemã, predominante na região.



Idosos em plena degustação de bolachas de Natal, em meio à decoração típica dessa data.

Dentre os resultados do desenvolvimento do projeto, obteve-se o compartilhamento de saberes e a troca de experiências e vivências afetivas entre as diferentes gerações. Foi possível observar que a experiência proporcionada pelo projeto impactou a vida pessoal e as atitudes dos participantes, principalmente as dos jovens, que tiveram a possibilidade de conviver com os idosos, auxiliando-os no desenvolvimento das atividades manuais e na locomoção, empurrando cadeiras de rodas e, enfim, conhecendo uma realidade até

então desconhecida. Acredita-se que foi alcançada a transmissão e a valorização cultural entre as gerações e o entendimento por parte dos jovens de certas questões relativas ao envelhecimento.

Os resultados obtidos do desenvolvimento do projeto foram apresentados em dois eventos institucionais: a) IV Mostra Científica do IFFar - Campus Panambi, obtendo destaque por ter conquistado o primeiro lugar geral entre os trabalhos apresentados no evento; b) XIV Mostra de Educação Profissional e Tecnológica do IFFar, obtendo destaque com o quinto lugar na categoria Extensão.

Referências

MASSI, G. *et al.* Impacto de atividades dialógicas intergeracionais na percepção de crianças, adolescentes e idosos. *Revista CEFAC - Speech, Language, Hearing Sciences and Education Journal*, Curitiba, PR, v. 18, n. 2, p. 399-407, mar./abr. 2016. DOI: 10.1590/1982-0216201618223015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/fB4YT3WbjBwKcnm4jd7tQwy/?lang=pt>. Acesso em: 25 abr. 2024.

NOGUEIRA, I. R. R.; BATISTA, A. C. *Intergeracionalidade: prevenção ao idadismo e construção de uma sociedade para todas as idades*. Brasília: SESC/DF, 2022.

SILVA, I. M. M; SILVA, S. C. D. S. O encontro intergeracional entre crianças e idosos como espaço de construção de cidadania na infância. *Espaço Pedagógico*, Passo Fundo - RS, v. 27, n. 2, p. 348-374, maio/ago. 2020. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rep/issue/view/714>. Acesso em: 24 abr. 2024.



Capítulo 7

Qualificação de pessoal e material para oficinas de atividade física e mental para idosos

Rudião Rafael Wisniewski¹¹

Em 2022, os responsáveis pela Coordenação de Extensão e pela Diretoria de Pesquisa, Extensão e Produção – setores do IFFar –, em parceria com representantes do COMUDE de Panambi, submeteram à consulta popular o projeto intitulado “Curso de qualificação de pessoal e aquisição de material para oficinas de atividade física e mental para idosos nos municípios do COREDE Noroeste Colonial”, o qual foi aprovado.

São 11 os municípios que integram o COREDE Noroeste Colonial, e o curso, para atendê-los com eficiência, precisou ser dividido em dois momentos. O primeiro, no auditório da Unijuí, em Ijuí-RS, dia 20 de junho de 2024, manhã e tarde. Estiveram presentes mais de 100 participantes dos municípios de Augusto Pestana, Bozano, Catuípe, Coronel Barros, Ijuí e Jóia.

O segundo momento ocorreu dia 21 de junho de 2024, no auditório do IFFar - Campus Panambi, com a presença de aproximadamente 150 participantes de Panambi, Condor, Ajuricaba, Pejuçara e Nova Ramada.

As pessoas que não conseguiram estar presencialmente do curso, puderam assisti-lo pela *internet*, via YouTube. Todos os par-

¹¹ Rudião Rafael Wisniewski; doutor em Educação nas Ciências; docente da Área de Letras e Diretor de Pesquisa Extensão e Produção do IFFar- Campus Panambi.

participantes foram certificados pela Direção de Pesquisa, Extensão e Produção do IFFar - Campus Panambi. Também receberam por e-mail um e-book com as mais de 200 atividades de estímulo cognitivo e físico para idosos.

O material físico entregue aos municípios consistiu em vários jogos e dois aparelhos eletrônicos:



Jogo cognitivo “Sempre alerta”, que estimula o foco e a atenção



Jogo cognitivo “Desafie sua memória”



Jogo cognitivo “Tá no prato”, que desafia a percepção, a atenção e a velocidade de raciocínio



Jogo cognitivo “Do que estamos falando?”



Jogo terapêutico “Tempos de lembrar”



“Luto” - Reflexões emocionais



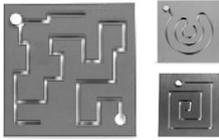
Jogo terapêutico “Calendário”



Brinquedo educativo "Torre inteligente"



Jogo terapêutico "Caixa tátil"



Jogos terapêuticos "Painéis psicomotores"



Jogo terapêutico "Chave motora"



Jogo terapêutico "O baralho da vida"



Jogo terapêutico "Baralho das categorias sensii"



Jogo de raciocínio "Idosamente"



Jogo cognitivo "Qual a solução?"



Projeto



Notebook



Dia da formação presencial do Curso de Estímulo Cognitivo e Físico de Idosos, na Unijuí, em 20 de junho de 2024, para 6 municípios do COREDE.



Curso de Estímulo Cognitivo e Físico de Idosos para mais cinco municípios do COREDE, no IFFar Campus Panambi, em 21 de junho de 2024.

O Curso teve por finalidade capacitar profissionais que já trabalhavam ou que trabalhariam com idosos, desenvolvendo atividades de estímulo cognitivo e recreação, essenciais para mantê-los ativos, tanto fisicamente quanto mentalmente, criando ambientes humanizados, de autoestima e bem-estar. Outra etapa necessária à conclusão do projeto era a organização deste livro, contando com a escrita de atividades desenvolvidas pelos 11 municípios do COREDE Noroeste Colonial voltadas a pessoas idosas.

Essas atividades são descritas a seguir, do capítulo 8 ao 18, cada um contando a experiência de um desses municípios.



Capítulo 8

Panorama da situação dos idosos em Ajuricaba - RS

Clécia Rocha¹²

Rubia Corrêa Prates Brigo¹³

Luciana Camargo Rotili¹⁴

Ivete Terezinha Montecello¹⁵

Deize Hoffmann Corassa¹⁶

Ajuricaba é um município da região noroeste do Rio Grande do Sul, com 6.951 habitantes (IBGE, 2021), miscigenados por diversas raças e com economia voltada à agricultura. Quanto à longevidade de sua população, tem-se aí uma peculiaridade: cerca de 66% das pessoas têm mais de 60 anos.

É importante lembrar que a qualidade de vida satisfatória na ancianidade está diretamente relacionada a relações interpessoais e familiares em conjunto com políticas públicas. Nesse relativo, portanto, é imprescindível o amparo aos seus idosos, bem como o acompanhamento dos mesmos durante o processo de envelhecimento, seja por parte das famílias, seja por instituições municipais.

Buscando garantir a proteção social de famílias e indivíduos, principalmente os da população idosa, o Centro de Referência

¹² Cuidadora de idosos no Residencial Bella Vita, em Ajuricaba.

¹³ Técnica em Enfermagem; diretora do Residencial Bella Vita Ajuricaba.

¹⁴ Psicóloga da Secretaria de Saúde.

¹⁵ Cuidadora de idosos na ILPI Sisti.

¹⁶ Assistente social da APAE de Ajuricaba e do Hospital de Ajuricaba.

de Assistência Social (CRAS) de Ajuricaba realiza o serviço de proteção e atendimento integral à família (PAIF), cujo intuito é fortalecer vínculos familiares e garantir direitos. Entre outras ações, é ofertado auxílio ao idoso e à sua família quando necessitam de acolhimento particularizado, acompanhamento e orientação.

Além disso, são desenvolvidas oficinas para grupos de idosos, intituladas “Esperança” e “Raio de Luz”, que atendem a cerca de 100 pessoas, nesses casos idosos em situação de isolamento social. Os encontros acontecem no centro de convivência e são acompanhados por profissionais como: assistente social, psicólogo e educador físico. As principais atividades de trabalho são jogos e dinâmicas, oficina de música, bailes, reflexões sobre campanhas, atividades lúdicas, atividades físicas, entre outras.

Também acontecem atividades com o público idoso, como as Oficinas Terapêuticas, desenvolvidas por meio da Secretaria Municipal de Saúde, por equipes de saúde da família (ESFs) e pela equipe multiprofissional do Núcleo de Apoio à Atenção Básica (NAAB).

Atividades de artesanato com mulheres idosas, por exemplo, são realizadas pelo NAAB e oficinas terapêuticas. Há também as oficinas de memória, estas destinadas ao público masculino e feminino. As três equipes de ESF realizam atividades de caminhada orientada, sendo que as ESFs 1 e 2 aderiram ao programa estadual chamado “Rede Bem Cuidar”, que, entre outras atividades, prioriza o atendimento à pessoa idosa, com metas a serem atingidas.

A APAE de Ajuricaba também desempenha papel importante junto ao público idoso com deficiência intelectual e múltiplas. As atividades são oficinas de artesanato e culinária, na companhia dos demais alunos usuários, em que é incentivada, após as oficinas de artesanato, a comercialização da produção, cujos recursos e a própria execução das atividades terminam proporcionando melhor qualidade de vida e autonomia.

São oferecidos também pela APAE oficinas de música e dança, atividades pedagógicas e atendimentos clínicos com profissionais das áreas de fisioterapeuta, psicóloga e assistência social,

o que propicia a interação social e o aumento da autoestima, da comunicação e da inclusão. Nesses momentos são desenvolvidas habilidades, potencialidades e competências, contribuindo para o desenvolvimento social de cada indivíduo.



Explicação de regras de jogos cognitivos a idosos.

No hospital de Ajuricaba, especificamente nas unidades de cuidados prolongados (UCP), são atendidos pacientes encaminhados à reabilitação ou adaptação por sequelas decorrentes de processo clínico, cirúrgico ou traumatológico. Aqui, vale a pena enfatizar, o maior público demandante desse tipo de atendimento é de pessoas idosas. Os grupos terapêuticos são os responsáveis pela estimulação, interação e integração dos pacientes.

Ademais, comemoramos seus aniversários beira leito, assim como outras datas comemorativas, para que se sintam acolhidos, pertencentes e incluídos em quaisquer festividades. É dessa forma que ocorrem os tratamentos, não só visando a uma patologia, mas a um atendimento humanizado, de mais qualidade, buscando sempre o melhor para o idoso.

A psicóloga da instituição desenvolveu um trabalho em que teve a oportunidade de ouvir o relato de vida de uma paciente, algo importante para o resgate de suas vivências. Este é um trecho do seu desabafo: *“Minha vida não foi fácil, as pessoas dizem que devemos ter mais de um filho pra ajudar a nos cuidar, e nós que tivemos dois e não chegou! Ainda bem que tenho o neto, que me cuida com carinho.”*

Essas palavras elucidam algo muito presente na realidade do idoso, o sentimento de abandono, que, muitas vezes, está imerso numa espécie de “luto em vida”.



Idosos concentrados na execução de jogos cognitivos.

Ajuricaba conta ainda com o serviço de duas instituições de longa permanência para idosos (ILPIs). A ILPI Dell Amore tem sete residentes do sexo feminino, para quem todos os dias são ofertadas e desenvolvidas atividades de apoio emocional, espiritual e afetivo. Sempre são consideradas as necessidades, preferência e desejos do grupo, buscando o seu bem-estar. Nesse contexto, são desenvolvidos jogos variados, atividades lúdicas e estimulação

cognitiva abrangendo memória, atenção, linguagem e orientação temporal. Também se trabalha a musicalização como atividade de estímulo.

Com o auxílio dos *kits* de jogos – previamente estudados na capacitação Envelhecimento Ativo e Saudável –, tem-se proporcionado sustentação para desenvolver as atividades de forma criativa, variada, orientada, pelas opções de múltipla escolha e em conformidade com as condições físicas, intelectuais e cognitivas do grupo. Os *kits* de jogos possibilitam um trabalho de engajamento ante os desafios da busca contínua por qualidade de vida para o idoso.



Uma vida cognitiva mais estável e feliz é um dos grandes benefícios da socialização de idosos.

Já o Residencial Bella Vita, por sua vez, também vem usando os *kits* de jogos nos trabalhos com os seus residentes. Cada idoso, com suas habilidades e dificuldades, manuseia e interpreta cada atividade proposta. Eles executam com curiosidade, paciência e se divertem. Mesmo eventualmente não conseguindo completar a tarefa, ficam o tempo todo envolvidos na atividade. Uma senhora residente, por exemplo, a qual apresentou o melhor desempenho e concentração no jogo Chave Motora, foi aplaudida pelos demais colegas e pela equipe. Após a ótima execução, ela disse: *“Eu gostei mais daquele de gira, é mais legal.”* Em síntese, sentiu-se orgulhosa por ter conseguido realizar a tarefa.

A aplicação dos projetos para idosos rendeu ao município de Ajuricaba, que já obteve ótimos resultados em termos de estímulo cognitivo desse público. Isso nos impele a cada vez mais compreender a importância de um envelhecimento ativo e, indo além, a promover uma ideologia em que afetividade, atenção e cuidado com aquelas pessoas mais velhas que tanto amamos – próximas ou distantes de nosso grupo familiar – prolonguem as suas vidas.



Capítulo 9

Jogos terapêuticos: Estimulando corpo e mente, resgatando memórias e conectando vidas em Augusto Pestana - RS

Diogo Rafael de Camargo¹⁷

Cátia Huller¹⁸

Marines Mainardi¹⁹

Com o intuito de compreender como é ser uma pessoa idosa em nossa sociedade contemporânea, trazemos aqui elementos para diálogos de hoje e amanhã. O primeiro ponto importante é compreender que o envelhecimento é uma etapa do ciclo da vida, parte do desenvolvimento natural do ser humano, e, como toda fase, tem características biológicas, psicológicas e sociais específicas.

O desenvolvimento do ser humano é marcado por mudanças no seu corpo relacionadas ao ciclo da vida: nascer, crescer, tornar-se adulto, envelhecer e morrer. Biologicamente, o envelhecimento do organismo é um processo que ocorre gradualmente e que pode ser caracterizado, de maneira geral, como a perda em algum grau das funções do organismo ou mesmo da vitalidade.

Segundo o IBGE, em 2022, a população total de Augusto Pestana - RS estava em 7.149 pessoas, e 2004 delas tinham mais de 60 anos.

¹⁷ Graduada em Serviço Social; assistente social de Augusto Pestana/RS.

¹⁸ Graduada em Pedagogia; educadora Social de Augusto Pestana/RS.

¹⁹ Secretária da Assistência Social de Augusto Pestana/RS.

Os espaços constituídos hoje para atendimento dos idosos nesse município são o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), a Secretaria de Saúde e ainda o Centro de Convivência, não havendo no momento uma instituição de longa permanência.

As ações desenvolvidas em Augusto Pestana vêm acontecendo no Centro de Referência de Assistência Social, por obra do chamado “serviço de convivência e fortalecimento de vínculos”, que atende cerca de 60 idosos em atividade de grupo e mais cerca de 20 idosos em acompanhamento individual.



Jogos e bate-papo e chimarrão com idosos.

O serviço consolida ações de proteção social básica conforme a política de assistência social. São atendidos grupos porque assim amplia-se a convivência das diferentes culturas e tem-se mais vivência entre os usuários, desenvolvendo neles sentimentos de identidade. O serviço possui características de trabalho social que contribui para o fortalecimento de vínculos familiares e o convívio comunitário, assim como para a prevenção de situações de risco social e o desenvolvimento da autonomia e sociabilidade dos idosos.

Os objetivos específicos são: contribuir para um processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo; assegurar espaço de

encontro para idosos e encontros intergeracionais de modo a promover a sua convivência familiar e comunitária; propiciar vivências que valorizem as experiências e estimulem e potencializem a condição de escolher e decidir, de forma que ajude no protagonismo social dos idosos.

Além desses serviços, há também ações de complemento, via política de assistência social, como visitas domiciliares a idosos com seus direitos violados ou não e palestras e orientações coletivas a toda a comunidade.

As ações de saúde em relação a idosos são de cunho curativo e preventivo, prezando por seu bem-estar, com atendimentos individuais e familiares. O objetivo é a atenção integral à saúde da pessoa idosa, com estímulos a um envelhecimento ativo e saudável, fortalecimento das ações intersetoriais, com ênfase na promoção à saúde e na prevenção de doenças.

Recentemente, por meio do projeto desenvolvido pelo Instituto Federal (IFFar) de Panambi, junto com o COREDE, a Assistência Social de Augusto Pestana foi agraciada com o projeto de jogos terapêuticos e de desenvolvimento cognitivo para idosos.



A concentração precede o sorriso... A satisfação vem após completar uma atividade de estímulo cognitivo.

Os exemplares foram organizados por *kits* e, via termo de responsabilidade pela guarda e uso de materiais, a secretaria doou um conjunto de jogo completo à APAE e outro à Secretaria de Saúde do município, onde estão sendo usados de forma ampla para o desenvolvimento e integração dos diversos grupos de saúde mental do município.



Alguns jogos estimulam não só o raciocínio,
mas também o bom humor dos idosos.

Também separamos um conjunto para trabalharmos com os usuários do Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF) e do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV). As atividades em grupo trabalham, além do desenvolvimento motor e cognitivo, também o resgate da história de cada usuário, suas vivências e suas memórias, contando sempre com um profissional intermediador qualificado para orientar, intermediar e proporcionar as mais diversas possibilidades dos jogos nos acontecimentos reais de nossas vidas.

Durante as visitas domiciliares, os jogos se tornaram uma importante ferramenta de trabalho, pois com eles surge um espaço de troca e interação entre todos os membros e gerações familiares.

Com o objetivo de facilitar o acesso a toda a população e possibilitar que todos os idosos do nosso município sejam beneficiados, os demais conjuntos foram organizados para empréstimo, ou seja, montamos uma espécie de brinquedoteca, onde um responsável retira o brinquedo e pode levar para casa e brincar por uma semana, renovável por mais uma. Em seguida, devolve e pode retirar outro jogo, repetindo o processo quantas vezes desejar.

Resultados do uso dos jogos

Houve uma boa interação entre as diferentes gerações quando os jogos foram praticados em família, assim como bons resultados de equilíbrio motor e de estímulo à cognição. A mais nova geração aprendeu que os mais velhos não têm tanta destreza, mas possuem mais paciência. Os mais jovens mostraram-se ágeis; e os mais velhos, com mais estratégia, porque pensam mais.

Dessa forma, trabalha-se um dos aspectos do cuidar do idoso. Em outros jogos percebeu-se que os netos, ou jovens não parentes, escutaram com atenção as histórias de vida contadas, o que gera mais confiança, admiração e respeito entre quem escuta e quem ouve, nas diferentes gerações.

Nos momentos de atividades em grupos percebeu-se o quanto os jogos terapêuticos são ricos em resgate de memórias e lembranças, além de proporcionar uma vívida interação entre os usuários. O projeto com esse material foi pensado com foco no desenvolvimento integral, envolvendo o corpo e a mente, usando os cinco sentidos, valorizando a identidade, o pertencimento e o envelhecimento qualificado de cada idoso.

Os jogos nos abrem a porta para conhecer, estimular e interagir com nossos usuários e suas famílias e a comunidade. Com certeza, com o passar do tempo e conforme os jogos vão percorrendo os mais diversos lares de nosso município, muitos relatos e resultados vamos ter.

É este o nosso principal objetivo: estimular corpo e mente, resgatar memórias e conectar vidas!



Capítulo 10

Grupo de Idosos Viver Melhor, de Bozano - RS

Beatriz Ribeiro²⁰

O aumento da população na terceira idade é uma realidade no mundo inteiro. Vivenciamos um envelhecimento considerável da população. Envelhecer não é explicável apenas como o resultado da passagem do tempo, é um processo contínuo e irreversível que acontece de diferentes formas. As alterações ocorrem nas dimensões biológica, cronológica, funcional, social e psicológica do ser humano.

Em termos de realidade brasileira, são necessários novos olhares ao envelhecimento, à qualidade de vida e à seguridade dos nossos idosos. A Constituição Brasileira de 1988 já assumiu essa perspectiva em seu artigo 230, na seguinte disposição:

A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.

O envelhecimento pode ser considerado um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional do indivíduo. É no envelhecimento que as relações sociais tendem a diminuir, pois nesse período da vida ocorre perda dos papéis sociais, e os recursos

²⁰ Coordenadora de Desenvolvimento Social de Bozano - RS.

econômicos não têm contribuído para satisfazer as necessidades do idoso. Ademais, geralmente ocorrem alterações na família e nas relações interpessoais. Devido ao grande número de idosos – o qual, aliás, tem aumentado nos últimos anos –, é muito importante que se pense num bom envelhecimento. A preocupação não é com a longevidade, mas com a boa qualidade de vida, tão almejada por todos.

Nesse cenário, o Projeto Viver Melhor surge com o desafio de valorizar, estimular, integrar e acolher o público idoso aos novos tempos. A atribuição de importância ou significado de convivência grupal para os idosos que dele fazem parte deriva de um processo de crescimento deste segmento longo. Fato é que esse trabalho permite a reaproximação com a família e, mais especificamente, permite que o idoso se sinta aceito e respeitado por familiares e por aqueles que antes o criticavam ou discriminavam.

Fazer parte de um grupo como esse habilita os idosos a reavaliar a sua vida, e nesses momentos eles geralmente notam que precisam estar inseridos em um grupo social que lhe proporcione o desenvolvimento de suas potencialidades, o reconhecimento e o aprendizado pela convivência com suas limitações.



Encontro marca comemorações do Dia do Idoso em Bozano - RS.

A formação de grupos de convivência como esse tem por objetivo proporcionar qualidade de vida a idosos, valendo-se de momentos de convivência harmoniosa, com troca de experiências e empoderamento. Atividades de lazer e passatempos são muito importantes para manter o corpo e a mente saudáveis na terceira idade. Além de servirem para melhorar o humor e a qualidade de vida. Há também outros benefícios, facilmente percebidos, como a melhora da coordenação motora, a concentração e a agilidade das capacidades cognitivas. Com as atividades certas dirigidas a idosos, fica mais fácil evitar problemas de saúde comuns ao envelhecer.



O Dia do Idoso reuniu dezenas de pessoas na Casa Colonial de Bozano.

Nunca é tarde para reafirmar sentimentos compartilhados por toda uma vida.



O objetivo do projeto é promover encontros mensais, com dinâmicas diferenciadas para esse público-alvo, que são idosos a partir de 60 anos. Agora, especificamente, essas dinâmicas compreendem atividades como jogos (bingo, jogo da memória, cartas e outros jogos de tabuleiro), musicoterapia, artesanato, oficinas de culinária, dança, atividades de leitura, contação de histórias, palestras de saúde e bem-estar e práticas de entretenimento.

O Grupo de Idosos Viver Melhor se reúne na última quinta-feira de cada mês para fazer essas atividades, e os seus membros têm participado ativamente das dinâmicas em grupo.

O material recebido do Convênio Consulta Popular 2021/2022 – COREDE Noroeste Colonial veio ao encontro das necessidades do grupo, e a capacitação dos agentes envolvidos no processo foi de vital importância para melhor atender aos idosos.

Como se percebe ao longo deste capítulo, todos os trabalhos realizados fruto do citado projeto tiveram muito presente o que instrui a política nacional do idoso, que tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover a sua autonomia.

Isso tem razão de ser e fica subentendido no seguinte depoimento:

Nós todos envelheceremos um dia, se tivermos este privilégio. Olhemos, portanto, para as pessoas idosas como nós seremos no futuro. Reconheçamos que as pessoas idosas são únicas, com necessidades e talentos e capacidades individuais, e não um grupo homogêneo por causa da idade.

(Kofi Annan.)

Deve mesmo começar em cada um de nós o desejo de transformar a longevidade em uma causa de todos. Cuidar dos nossos idosos é um gesto altruísta e necessário à continuidade da dinâmica social, que tem em sua base a solidariedade.



Capítulo 11

Abraçando a melhor idade em Catuípe - RS

Natália Rodrigues Carvalho²¹
Valquíria Carvalho da Silva²²

O Grupo Conviver é Viver na Melhor Idade é mantido pela Secretaria de Assistência Social de Catuípe - RS, sob a coordenação da primeira dama Elaine de Souza Baroni e a coordenadora do CRAS Alane Libardoni. Ainda contamos com o total apoio da administração municipal: prefeito e secretarias municipais. O nosso trabalho é, portanto, realizado em parceria com órgãos públicos e com privados, conselhos municipais e outras entidades.

Os encontros do nosso grupo são realizados semanalmente no CRAS, todas as terças-feiras, pela manhã. Os idosos chegam até a nossa equipe com transporte gratuito, em companhia de uma monitora, que os conduz. Durante o dia, após a programação com atividades variadas a eles oferecidas, é servido um delicioso almoço e uma sobremesa.

Atualmente, o grupo conta com a participação de 60 idosos. Já os profissionais que os atendem são uma equipe multidisciplinar, composta por pedagoga, educador físico, psicóloga e professora de música. Especificamente, as atividades com eles realizadas são a escuta de música, a prática de dança, exercícios físicos, atividades pedagógicas, jogos cognitivos, dinâmicas estratégicas, palestras, visitas domiciliares, artesanato e passeios.

²¹ Monitora do Grupo de Idosos.

²² Coordenadora do CRAS em 2014.

O Grupo Conviver é Viver na Melhor Idade faz parte do programa nacional intitulado “Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos”, do qual participam idosos com idade igual ou superior a 60 anos e que se encontram em situação de vulnerabilidade social. São contemplados em especial idosos que vivem em isolamento familiar e comunitário, e os objetivos do grupo são: promover a convivência social; contribuir para um processo de envelhecimento saudável e autônomo; detectar necessidades e motivações; propiciar vivências que valorizem experiências de vidas.



Turma de idosos, com suas produções artísticas. Década de 2010.

Há mais de dez anos trabalhando, podemos afirmar que nossos objetivos foram alcançados, e a cada dia uma nova experiência é vivida em nosso grupo. Já conhecemos a história de vida de cada um dos integrantes, e isso fortalece o vínculo não só de profissionalismo, mas de amizade. Nesse contexto, vale a pena mencionar que as experiências serviram para o crescimento da equipe e do grupo.

Nessa caminhada, enfrentamos muitos desafios quando nos deparamos com idosos sofrendo situações de violência física, psicológica e patrimonial, e na maioria das vezes isso teve origem

na família. Diante dessa realidade, a nossa equipe realiza visitas domiciliares, sempre conversando e orientando por uma convivência harmoniosa e saudável. Em alguns casos, encaminhamos algumas pessoas ao Conselho Municipal do Idoso para lá tomarem as devidas providências de proteção à integridade física e emocional.

Destacam-se também as limitações físicas que impedem os idosos de realizar certas atividades propostas em nossa metodologia de atividades com o grupo. Nessas situações, criamos trabalhos adequados, ou seja, adaptamos, para que assim um ou outro não se sinta inferior. Quanto a problemas familiares que por ventura influenciam de alguma forma no bom relacionamento com o grupo, nesses casos proporcionamos um aconchego, gestos de carinho para que os idosos sintam-se amados e valorizados.

Há ainda outras situações desafiadoras, a exemplo dos que precisam enfrentar memórias e fatos que marcaram de forma negativa as suas vidas. Nesses casos, oferecemos o auxílio do profissional de psicologia e assim buscamos ajudar a superar traumas. Muitas vezes, também temos idosos com falta de conhecimento sobre direitos e serviços públicos de que dispõem. Aí a nossa tarefa se resume em, num trabalho em rede, solicitar a colaboração de profissionais de áreas específicas para trazer as informações corretas aos idosos que as demandam.

Concluimos que o nosso trabalho no Grupo Conviver é Viver na Melhor Idade tem alcançado muito sucesso ao proporcionar um envelhecimento com qualidade de vida aos idosos. Basta contemplar a motivação e a alegria a cada encontro... É visível o progresso de cada um quanto à melhor convivência e integração social possíveis. Acreditamos ter conseguido que eles sintam-se valorizados por tudo o que contribuíram com a nossa sociedade, por suas histórias e experiências de vida, que são exemplos de força, coragem, fé e superação.

Despedimo-nos dos leitores com uma frase que transmite uma bela mensagem sobre equilíbrio entre passado, presente e futuro:

*“Relembrando o ontem, vivendo bem o hoje
e não deixando de sonhar com o amanhã.”*



Capítulo 12

Atividades com idosos em Condor - RS

Cristiane Andreia Breitenbach Amaral²³
Andréa Ebert²⁴

Em nossa cidade de Condor - RS nunca existiram instituições de longa permanência para idosos (ILPIs), mas a prefeitura municipal, por meio da sua Secretaria de Desenvolvimento Social, possui convênio com o Lar São Vicente de Paulo, de Palmeira das Missões -RS, e com o Lar da Luana, de Panambi - RS. Assim, consegue atender às necessidades de caráter residencial, destinadas ao domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar.

Quanto a atividades de estímulo físico e cognitivo destinadas ao bem-estar de idosos, o nosso poder público municipal auxilia vários grupos, a exemplo do Grupo de Idosos (da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e do CRAS), do Grupo de Ginástica do CRAS, do Grupo de Bingo, do Grupo de Canastra, do Grupo Idosos Sempre Unidos e do Grupo de Pilates.

Por sua vez, o Grupo de Idosos (da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e do CRAS) tem encontros mensais no Centro de Convivências do município, sempre na última quarta-feira de todo mês, à tarde, com a presença de aproximadamente 80

²³ Graduada em Psicologia; psicóloga do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Condor/RS.

²⁴ Graduada em Educação Física; pós-graduada em Psicomotricidade Humana; oficinaira do CRAS de Condor/RS.

idosos. Cada encontro é organizado previamente pela Secretaria, com ornamentação e planejamento conforme a temática do mês. Os idosos são recepcionados a partir das 13:30, e, dentre as atividades realizadas, há um momento de reflexão em que são trazidos temas de relevante importância, como cuidados com a saúde, religião, estatuto do idoso. Também ocorrem apresentações musicais, jogos recreativos com sorteio de prêmios e entrega de brindes. Durante a tarde, é servido chá e lanche para os presentes. O grupo existe há mais de 15 anos.



Grupo de Idosos, da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e do CRAS / Condor - RS.



São comuns palestras instrutivas sobre vários assuntos de interesse dos idosos, como saúde, educação, direitos etc.

Já o Grupo de Ginástica dos Idosos do CRAS, de Condor, tem atividades coordenadas pela educadora física Andreia Ebert, duas vezes por semana, nas segundas-feiras e quartas-feiras, às 16h e 30 min., com duração de uma hora. O grupo reúne, no Centro de Convivências, em torno de 20 participantes, sendo em sua maioria mulheres. Os encontros ocorrem desde 2004, coordenados pela Secretaria de Desenvolvimento Social.



A coordenação motora e a cognição em geral requerem estímulos constantes.

Quanto ao Grupo do Bingo, este se reúne nas segundas-feiras e quintas-feiras, das 13 às 17 h. A atividade é desenvolvida no centro da praça municipal Pedro Gärtner, num espaço que, aliás, está sendo preparado para o uso exclusivo dos idosos, com mesas, cadeiras, pia, fogão, geladeira e ar-condicionado, tudo para proporcionar bem-estar e aconchego aos frequentadores.

O Grupo de Canastra, por seu turno, tem como maior público os homens. São frequentadores assíduos. Reúnem-se uma vez por mês, no quarto sábado de cada mês, no Centro de Convivências, com frequência aproximada de 20 pessoas. O início de suas atividades foi em 2024.



Oficinas de pintura realizadas na década de 2010.



Atividades de corte, costura e colagem realizadas na década de 2010.



Oferecemos dietas balanceadas aos nossos idosos, sempre ao final das atividades de estímulo físico e cognitivo.

Idosos que por ventura queiram revelar os seus dotes artísticos logo ganham destaque e reconhecimento.



O Grupo de Idosos Sempre Unidos promove baile para os idosos no primeiro domingo de cada mês, com participação em média de 60 membros. Um detalhe: outros grupos de idosos da região também são convidados a participar das “domingueiras”

promovidas pelo grupo de Condor. Em contrapartida, nos demais finais de semana, a prefeitura municipal proporciona transporte que leva os integrantes do Grupo de Idosos Sempre Unidos para participar de bailes em cidades vizinhas.



A atenção aos idosos faz a diferença em suas vidas.



Integração promovida no Grupo de Idosos Sempre Unidos.
Década de 2020.

As atividades recreativas e físicas que os idosos podem realizar nos bailes são voltadas à interação social. Músicas reativam memó-

rias afetivas, e a dança é uma oportunidade para a atividade física e alegria a alma. Tudo junto proporciona uma melhor qualidade de vida, por serem atividades saudáveis aos participantes.



Atividades físicas depois resultam em bem-estar físico e mental.

Tem ainda o Grupo de Pilates, mantido pela Secretaria Municipal de Saúde em parceria com a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social. Essa atividade ocorre em grupo, sob a coordenação da fisioterapeuta Andrieli Paim, todas as terças e quintas-feiras no Centro de Convivências. A quase totalidade dos participantes é de idosos. O primeiro horário das aulas é das 13:30 às 14:30. O segundo horário é das 14:30 às 15:30, e terceiro e último é das 15:30 às 16:20. A frequência média é de 70 pessoas por tarde.



Capítulo 13

Experiências de estímulo cognitivo e motor de idosos em Coronel Barros - RS

Laíssa Koller Höring²⁵

O município de Coronel Barros – via Secretaria de Cidadania, Assistência Social, Habitação e Melhor Idade – recebeu um *kit* contendo 2 *notebooks*, 1 projetor, 1 livro com 200 atividades, além de 5 caixas com jogos e atividades de estímulo cognitivo e motor para idosos. O *kit* veio de um projeto idealizado pelo Instituto Farroupilha (IFFar) Campus Panambi, aprovado por consulta popular, licitado via Consórcio Intermunicipal do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (CISA) e distribuído aos 11 municípios do COREDE Noroeste Colonial.

A utilização do *kit* iniciou-se após os profissionais realizarem o curso de extensão intitulado “Estímulo Físico e Mental para Idosos”, no dia 20 de junho de 2024, na UNIJUÍ - Campus Ijuí.

De imediato, optou-se pela disponibilização de alguns exemplares do *kit* para a utilização por outros órgãos e setores do município, que atuam de forma direta com estimulação cognitiva e motora, não apenas de idosos como também de pessoas das demais faixas etárias.

Receberam exemplares a Secretaria de Saúde, a Escola Municipal de Educação Infantil Primeiros Passos, a Escola Municipal de Ensino Fundamental Miguel Burnier e o Sítio de Acolhi-

²⁵ Graduada em Psicologia; psicóloga do CRAS de Coronel Barros/RS.

mento SOS Vida, que aplicaram os referidos ensinamentos tanto em pessoas que recém iniciavam a vida até as que podiam desfrutar de um envelhecimento de forma ativa.

O *kit* foi usado pela Secretaria de Cidadania, Assistência Social, Habitação e Melhor Idade pelos grupos de Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos promovidos e mantidos pelo CRAS, que atendem tanto a idosos quanto a adolescentes, crianças e mulheres.



A atividade com a *Caixa tátil* estimula a memória, a cognição e a coordenação motora, além de proporcionar momentos de diversão e interação social.

Os agentes dessas instituições surpreenderam-se pela praticidade e facilidade no manuseio dos materiais, sendo todos explicativos e de simples compreensão. Notaram, ainda, a funcionalidade do *kit* de jogos e atividades, cujo uso não se restringe apenas ao público idoso. Na verdade, pode ser usado nas mais diferentes faixas etárias, com foco na estimulação cognitiva e motora, tudo a fim de propiciar uma vida mais ativa e saudável.

Teve eficácia a utilização do *kit* também em relação aos jogos e atividades na estimulação de funções executivas, funções da linguagem, da atenção, da memória e da orientação temporal, por fornecer mecanismos de manutenção de uma atividade mental saudável. Além disso, é notória a importância da socialização, proporcionando momentos de trocas, em que cada integrante pode falar sobre suas experiências, ensinando e aprendendo uns com os outros.



Pecinha por pecinha, idosos vão estimulando capacidades cognitivas.

As atividades até aqui desenvolvidas trataram-se de um pontapé inicial no que se refere à estimulação cognitiva e motora desses públicos, que certamente terá sequência futuramente. Tanto é assim que, por influência deste projeto, já se estuda um outro, transgeracional entre os idosos e adolescentes, que proporcione integração entre essas diferentes faixas etárias, assim como troca de aprendizados, conhecimentos e que haja construções de significados.

O foco é sempre a estimulação cognitiva e motora.



Capítulo 14

O trabalho com a população idosa em Ijuí - RS

Jenifer Priscila Gonçalves Martins²⁶

Quanto mais idosos na população, mais essencial se torna o conhecimento de suas especificidades e a consequente formulação de projetos e programas que lhes atendam, visando a um processo de envelhecimento mais digno e com o acesso a direitos fundamentais, sem prejuízos à proteção integral.

No município de Ijuí, a gestão da política de assistência social é realizada pela Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, também responsável pela implementação do Sistema Único de Assistência Social (SUAS). O município conta com dois centros de referência de assistência social (CRAS), onde se realizam os atendimentos da proteção social básica, e com um centro de referência especializado de assistência social (CREAS), que atende a casos de proteção social especial (PSE).

No âmbito da proteção social básica é realizado o serviço de fortalecimento de vínculos a famílias e indivíduos em situação de vulnerabilidade social. O CRAS CSU executa atividades com grupos com cerca de 320 idosos do meio urbano e rural, orientadas por um técnico de referência (psicólogo) e orientadores sociais.

A política de proteção social especial (PSE) estabelecida no Sistema Único de Assistência Social (SUAS) conta com dois níveis

²⁶ Assistente Social CRESS 11968.

de complexidade: média e alta, ambos executados no município de Ijuí.

Os atendimentos à pessoa idosa por meio da PSE têm aumentado em nosso município, e isso se deve à ampla divulgação dos tipos de atendimento realizados e dos meios para denunciar casos de violência contra o idoso. Semanalmente, são recebidas cerca de 5 denúncias, as quais são tipificadas e analisadas. Posteriormente, um técnico do CREAS visita os domicílios envolvidos a fim de averiguar a situação do idoso e realizar os encaminhamentos necessários à demanda configurada.



A competição surge naturalmente entre os idosos; e com ela, o desejo de superação de desafios.

Com o crescimento expressivo da população idosa, aumentam também as situações de negligência e violência contra essas pessoas. Faz-se necessária a capacitação permanente referente ao atendimento de pessoas idosas e à formulação de alternativas para uma vida digna na terceira idade, o que tem sido oportunizado aos técnicos por meio de cursos de qualificação de pessoal.

No ano de 2023 foram realizadas reuniões mensais para a elaboração de alternativas ao não acolhimento de idosos. Essas reuniões eram realizadas com profissionais de diversas áreas de

atuação, principalmente os da saúde e assistência social, visando a projetos que desenvolvessem a reestruturação de vínculos e reinserção social da população idosa.

Com paciência, idosos conseguem completar todas as etapas dos jogos de estímulo cognitivo.



Momentos de estratégia intercalam-se com surpresas e sorrisos.



Isso iniciou após evidenciarmos o grande número de idosos acolhidos em instituições de longa permanência de idosos (ILPIs). São sete as ILPIs de que dispomos, regularizadas e em funcionamento. Um importante ator na fiscalização dessas instituições é o Conselho Municipal da Pessoa Idosa (COMUPI), um dos conselhos deliberativos em atuação no município de Ijuí, organizado de forma paritária entre representação civil e governamental. O órgão faz reuniões mensais a fim de discutir, propor, consultar e fiscalizar políticas públicas destinadas aos idosos neste município.



Capítulo 15

Corrente do Bem: Relatório dos jogos terapêuticos realizados em Jóia - RS

Alessandra Severo Padilha²⁷

No Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) Corrente do Bem, do município de Jóia, foram desenvolvidos jogos terapêuticos em um curto espaço de tempo pelos grupos do serviço de convivência e fortalecimento de vínculos existentes na cidade. São três grupos de idosas e mais o pessoal da Proteção e Atenção Integral à Família (PAIF), que tem 16 grupos formados.

As atividades com estes grupos ocorrem uma vez por mês. No dia 20 de junho de 2024, num curso prévio, tivemos uma ideia de como elas poderiam ser aplicadas aos idosos. Quando atuei, comecei propondo o jogo *Baralho da vida* ao Grupo de Idosas Unidas Venceremos, formado por 17 mulheres. Contudo, ainda antes de iniciar a atividade, procedi a leitura da seguinte mensagem:

Construa Boas Lembranças

Uma das poucas coisas que levamos para o resto das nossas vidas são as lembranças. Sejam elas boas ou más, estão sempre lá, despertadas por um cheiro, uma música ou até outro momento parecido.

²⁷ Coordenadora do CRAS; psicóloga; representante do município de Jóia.

Poucas pessoas devem pensar nisso, mas nossas lembranças são determinadas pelas nossas atitudes no presente, produzidas a partir da forma como lidamos com as situações já esperadas no futuro.

Além de pensar nas consequências que seus atos podem provocar, não se esqueça principalmente das lembranças que irão ocasionar. Certas recordações são praticamente impossíveis de esquecer e nosso cérebro sempre foca naquelas mais marcantes, independentemente de causarem alegria ou sofrimento.

É por isso que devemos ser cautelosos, seja qual for o momento, pense na forma que lembrará dele para o resto da sua vida e tente construir boas lembranças. Faça das más recordações uma exceção, com uma grande quantidade de bons momentos. Aumentará também a possibilidade de boas lembranças surgirem no seu pensamento.

Depois de lida a mensagem, falei a respeito de lembranças, as memórias que temos de nosso passado, aquelas que não entram do esquecimento. Também temos lembranças tristes que nos levam a aprender e fazer diferente. Tirando uma carta do jogo *Baralho da vida*, veio a instrução: “*Compartilhe uma história com velho amigo que ainda faz parte de sua vida, com idade entre 80 a 89 anos*”. A resposta de uma pessoa foi, primeiramente: “*Eu não tenho essa idade.*” Então, mudei a proposta: “*Fale de um amigo que marcou a história de sua vida.*” A idosa lembrou de uma pessoa, disse que eram muito amigas, tinham segredos, viviam juntas, dividiam histórias de namoros escondidos, e que era muito boa essa relação. Hoje ela não tem mais o contato da amiga, mesmo tendo ido atrás dela. Não foi correspondida quando a encontrou e se decepcionou.

Com outra carta tirada do *Baralho da vida*, desta vez veio a instrução: “*Compartilhe uma lembrança que ainda lhe traz alegria entre 80 a 89 anos*”. O relato que se seguiu também era no sentido de uma idosa dizer que ainda não tinha essa idade, mas que esperava um dia chegar lá. Na sequência, referiu-se à lembrança da comida de sua mãe, do cheiro, do sabor, do pão caseiro, da polenta que ninguém mais acertou, ou seja, ninguém mais fez igual do jeito que a sua mãe fazia.

Esse jogo surtiu, nos grupos de idosas e mulheres mais novas, reiterados sentimentos de saudade. Um se emocionaram, enquanto outras até choraram pela saudade de quem se foi. Elas gostaram muito do jogo com o *Baralho da vida*, pelas boas sensações ao lembrar o passado que estava aparentemente apagado, esquecido. Referiram que ninguém valoriza as histórias de cada um.

Uma sugestão para os que forem utilizar esse baralho no futuro é que não mencionem as idades sugeridas no jogo. Basta um texto completo para dar início ao jogo, que foi projetado para estimular a mente e promover um envelhecimento ativo e saudável.

Outro jogo cognitivo aplicado foi o *Tempos de lembrar*, que, embora se pareça com o *Baralho da vida*, é mais significativo para a comunicação entre os membros do grupo, e isso é importante para os objetivos de bem-estar para idosos.

Para dar início ao jogo *Tempos de lembrar*, foi lido para os idosos o texto dos “*Contos de um homem*”, de autoria de Felipe Gallesco:

Sabe,

Durante minha vida aprendi que sou o escritor responsável pela minha história...

Isso inclui como me sinto, por onde ando e o que faço de mim;

Com o tempo aprendi também que ser gentil é mais importante que estar certo;

E que família e amigos de verdade são muito mais preciosos que empilhar coisas;

Aprendi que um dia todo garoto precisa conhecer a si para se tornar um homem, e aquele que não faz isso continua sendo um garoto;

Não posso tirar a dor da minha vida, mas posso me fortalecer com ela e aprender a valorizar mais os momentos de alegria e felicidade.

Aprendi também que a criança na rua não é motivo para revolta, mas um convite para que eu trabalhe com mais dedicação e amor na construção de um mundo melhor.

Sei que no momento certo encontrarei a companheira que procuro, mas para ser feliz e amar só dependo de mim.

Aprendi a ser grato a Deus por ter criado esse universo cheio de abundância e variedade que permite eu escrever cada dia um capítulo novo na minha história.

Lida essa mensagem inicial, fiz uma fala sobre a história que cada pessoa tem. De fato, cada um tem um passado para contar. Também falei que no final tudo dá certo. Algumas idosas comentaram que as coisas de antigamente eram mais difíceis, mas eram melhores, desde a comunicação com os filhos, e que as pessoas davam mais valor para conseguir algo.

Com a primeira carta do jogo *Tempos de lembrar* em mãos, li a instrução: “*Conte-nos sobre o nascimento de seus filhos ou netos.*” Uma idosa relatou que casou cedo e foi mãe cedo também, curtiu pouco seu casamento e logo teve que cuidar dos filhos sozinha porque o marido tinha que trabalhar na lavoura. Disse que ser mãe foi muito gratificante, mas sofrido, porque tinha que dar conta de tudo. Em outro grupo, quando feita a mesma pergunta, uma senhora disse não ter tido a oportunidade de ser mãe, e que lutou muito mesmo, e ponderou que naquele tempo não tinha muito recurso e nem médico, mas que teve sobrinhos que pôde curtir e cuidar como filhos.

A maioria das idosas gostou muito desse jogo, ao mesmo tempo que houve quem sentiu algum constrangimento por não ter tido a oportunidade de ser mãe. Mesmo assim, considero o jogo *Tempos de lembrar* de grande importância. Há, porém, momentos desafiadores para quem está conduzindo a atividade, que exigem que a pessoa se desdobre para falar algo que estimule positivamente quem joga, no sentido de dar-lhe uma saída para as perguntas constrangedoras das cartas.

Outro jogo proposto às idosas foi o *Caixa tátil*. Antes de iniciar a atividade, fiz a leitura do seguinte texto, de autoria de Ataxerxes Paulino Muniz:

Perda dos cinco Sentidos

Visão: Perdi quando deixei de te ver.

Audição: Perdi quando deixei de escutar sua voz linda dizendo que me amava.

Olfato: Perdi quando deixei de sentir o cheiro do seu corpo, e o cheiro do seu perfume.

Paladar: Perdi quando deixei de sentir o gosto do seu beijo maravilhoso.

Tato: Perdi quando deixei de pegar em suas mãos, de sentir seu calor, e de sentir seu corpo.

Hoje vivo na escuridão, no silêncio, na agonia de sentir seu cheiro, de sentir sua boca, e de sentir seu corpo outra vez. A perda de tudo isso foi quando você me deixou, não dá mais pra viver assim, eu quero você de volta, sem você minha vida não tem sentido algum, mas do jeito que eu estou, eu ainda posso mover montanhas, e enfrentar muitos problemas, posso fazer de tudo, porque o amor que ainda sinto por você me fortalece o bastante para que eu possa enfrentar tudo isso de uma maneira sábia.

Mesmo que eu não consiga ter você de volta, eu posso me recuperar aprendendo com a vida, deixarei o passado para trás e seguirei de cabeça erguida. Mas de qualquer maneira não vou desistir de você, porque sou Brasileiro e não desisto fácil, te quero de volta a todo custo, quero ser feliz ao seu lado, e de mais ninguém, vou te esperar nem que o mundo acabe, porque, mesmo que o mundo acabe, o amor que sinto por você vai durar pra todo sempre. Te amo!

Quem ouviu a leitura desse texto foi o Grupo Azaleia, do Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF) do interior de Jóia, composto por pessoas de 36 a 86 anos. Ato contínuo, fiz a seguinte pergunta: “O que vocês acharam da mensagem desse texto?” A maioria achou boa, e não se falou muito mais, então expliquei o que eu realmente tinha entendido que podia ser descrito

com os sentidos, quando ouvimos, quando respiramos, quando escutamos. Tratava-se de uma mensagem proposta para o eu.

Depois do meu comentário, ouvi relatos diferentes e criativos. Uma idosa argumentou que essa mensagem poderia ter sido passada de um pai ou mãe para o seu filho. Outra disse que poderia ser de um marido para a esposa. Em síntese, a atividade foi muito boa por revelar novas formas de pensar, estimuladas pela necessidade de explicar as situações propostas pelo jogo.

Após a introdução e a breve interação entre nós, agora sim iniciava-se o jogo *Caixa tátil*. Alertei as idosas de que a atividade era algo meio perigoso; que tinham que cuidar como pôr a mão na caixa tátil, porque o que estava ali dentro podia morder ou picar. Nesse momento ouvi risadas, na verdade, gargalhadas. Achei fantástico elas rirem e ao mesmo tempo ficarem curiosas para descrever o que tinha dentro da caixa. Então, retirei o que disse sobre morder e picar e avisei que ali dentro havia círculos de várias formas, e que elas teriam que pegar dois iguais, considerando a sua textura.

Iniciamos... Passei a caixa para a primeira idosa. Ela colocou a mão dentro e pegou objetos que tinha certeza de serem idênticos. Ao retirá-los, viu que não obteve êxito. À próxima idosa ofereci palavras de segurança: “*Vai com calma, respira, temos tempo.*” Ela, então, respirou, pensou e ao retirar os objetos viu que acertou. A caixa foi passando por cada idosa, umas acertavam, outras erravam.

No final do jogo, para avaliar a atividade, perguntei: “*O que vocês acharam? Gostaram?*” A maioria respondeu que sim. Uma das mulheres, a que errou, e que não era idosa, cobrou-me fazendo o seguinte comentário: “*Você não disse que tinha que ser com calma, e respirar.*” Aceitei a sua crítica, achando muito boa e produtiva a cobrança, pois, cada vez que aplicamos esses jogos, vamos, pela frequência, aprendendo e exercitando mudanças e melhorias. A partir da experiência com esse jogo, vi que temos que ter calma, e falei isso ao grupo. Na vida, tudo que formos fazer ou resolver, tem que ser com calma, com atenção, respirar fundo antes de começar, pensar duas vezes antes de resolver qualquer situação cotidiana etc.

Também notei que esse jogo trabalha a ansiedade, mas, ao mesmo tempo, constrange um pouco os que erram. É normal.

De qualquer forma, eles também são avaliados, ao mesmo tempo, por si mesmos, e pensam no que podem mudar enquanto há tempo.

Só lembrando... Eu faço parte do Conselho do Idoso, onde também convidei os conselheiros a participarem do jogo. Poucos foram. Em seguida, apliquei o jogo *Caixa tátil*, para que, por projeção, sentissem a importância desses jogos para os nossos idosos, o quanto ajudam no bem-estar de cada um.

Minha avaliação para este jogo é máxima. Dou-lhe nota 10, pois o achei sensacional. Só precisa de uma fala a respeito dos sentidos, que ressalte que ainda temos tempo quando podemos ver, quando podemos escutar, quando podemos caminhar, e deveria também dizer algo sobre colocar-se no lugar do outro, curtir a vida enquanto estamos aptos a usar os nossos cinco sentidos.

Não postei fotos dos grupos, pois estamos em período eleitoral, e não podemos divulgar nada de nosso trabalho. Ademais, nem todos os jogos foram aplicados por termos muitos grupos e nossa demanda ser muito grande, mas penso que poderíamos ter mais treinamentos com o jogo, que também poderiam ser *on-line*.



Atividades de estimulação cognitiva das funções executivas de idosos.



Atividades de estimulação cognitiva das funções executivas de idosos.



Capítulo 16

Atividades realizadas com idosos de Nova Ramada - RS

Elisiane Tiecker da Silva²⁸

Denize Casagrande²⁹

Leonardo Uhde³⁰

Eliane Horing Zan³¹

Nova Ramada tem uma abrangente população de pessoas mais velhas, e o município pode ser caracterizado majoritariamente idoso. Das 2.532 pessoas cadastradas no e-SUS da nossa cidade, 728 possuem mais de 60 anos, o que representa cerca de 28% da população. É sinal de que é preciso realizar atividades de saúde, educação e assistências em geral para essa faixa etária. Um atendimento integral e de qualidade às suas questões e necessidades básicas é, portanto, imprescindível.

No âmbito da saúde, o nosso município tem uma equipe multiprofissional ampla situada na Unidade Básica de Saúde (UBS), vinculada à estratégia de saúde da família (ESF), em parceria com o Núcleo de Apoio à Atenção Básica (NAAB). Esses órgãos oferecem atendimento nas áreas de medicina, enfermagem, psicologia, fisioterapia, nutrição, educação física, odontologia, farmácia, acompanhamento terapêutico, oficina terapêutica, além dos serviços

²⁸ Psicóloga do CRAS.

²⁹ Assistente Social do CRAS.

³⁰ Psicólogo da Rede Bem Cuidar.

³¹ Enfermeira da UBS.

de agentes comunitários de saúde. Há, ainda, casos encaminhados a outras especialidades, com serviços de média e alta complexidade.

Os idosos por nossas equipes atendidos têm à sua disposição profissionais para serviços individuais e grupais. Principalmente com o apoio do NAAB e do Centro de Referência em Assistência Social (CRAS), formaram-se grupos com foco na saúde mental e no bem-estar voltados a essa população.

Em 2021 Nova Ramada aderiu ao Programa Estadual Rede Bem Cuidar (RBC), por meio da Secretaria Municipal de Saúde e Assistência Social, a partir da 17ª Coordenadoria Regional de Saúde, que, entre outras tarefas, organiza a capacitação da equipe com base em ciclos, com públicos-alvo específicos. No início, o objetivo eram os idosos; hoje migrou para o público materno-paterno-infantil. Os primeiros 2 ciclos, com duração de 1 semestre cada, foram de adaptação. A partir do 2º até o 6º, as metas de atividades eram focadas na pessoa idosa.



Uma vez diante das atividades de estímulo cognitivo, os idosos imediatamente põem “mãos à obra”.

Nesse período, foram realizadas diversas avaliações para acompanhamento dessa população, além de atividades grupais, planejadas e controladas nas reuniões técnicas da equipe, com capacitações do gestor da RBC, além de pesquisas de controle social, para melhoria das intervenções com esse público.

Em diversos momentos das atividades grupais foram realizadas gincanas de saúde, com foco na multidisciplinaridade e na educação em saúde do público idoso. Ao praticar atividades lúdicas e interativas, essa população aprendeu sobre a prevenção e cuidados com a sua saúde global; sobre aferição da pressão arterial e cuidados nesse relativo; sobre a composição dos alimentos e reconhecimento dos que eram saudáveis ou prejudiciais; sobre o uso responsável de medicamentos e plantas medicinais; sobre os cuidados com saúde bucal; sobre atividades físicas e sua importância para a manutenção da saúde; sobre o reconhecimento do próprio estado de saúde mental; sobre fazer perguntas acerca de seus hábitos de saúde global; sobre analisar as possibilidades de atuação no Programa Saúde na Escola e, assim, promover saúde para os futuros idosos.

A porta de entrada para que os idosos acessem a unidade de saúde começa com um trabalho com o agente comunitário de saúde (ACS), que faz visitas domiciliares acompanhando a família, orientando acerca da proteção, prevenção e recuperação do estado de saúde dos idosos. As visitas acontecem mensalmente, e permitem notar questões familiares variadas, como, em especial, perceber os riscos a que o idoso pode estar submetido, se essas pessoas podem ou não ser trazidas para a equipe. Há idosos que são completa ou parcialmente desassistidos pela família. Após identificar isso, a equipe consegue promover intervenções, juntamente com o CRAS, para melhorar no que for possível essas situações.

O nosso CRAS executa o chamado “serviço de convivência e fortalecimento de vínculos para idosos”, que conta com assistente social, psicóloga, coordenadora de grupos, professor de música e educador físico, uma equipe de profissionais que atendem a idosos quinzenalmente na modalidade grupal. São realizadas rodas de conversa, palestras, oficinas de música, atividade física e estimulação cognitiva. Ademais, todos os anos são realizadas viagens de lazer custeadas pelo poder público, permitindo aos integrantes dos grupos

de idosos que participem e conheçam novas localidades, atrações turísticas e, claro, pessoas.

Além de participarem de atividades realizadas com o grupo, os idosos que vivenciam alguma situação de vulnerabilidade social são acompanhados por visitas domiciliares e atendimentos individualizados, em que os profissionais da assistência social buscam mobilizar as famílias e todos os recursos necessários para a garantia dos direitos e a melhoria da qualidade de vida desses indivíduos que vivem a última etapa de suas vidas.



Jogos de estímulo da memória promovem competições saudáveis entre idosas.

No município de Nova Ramada ainda existe a Associação de Idosos Unidos Venceremos, com 120 sócios. Essa entidade realiza eventos em sua sede e também participa de bailes e festas organizados por outros grupos de idosos na região.

A nossa cidade não possui entidade de acolhimento institucional para idosos. Quando necessário, os nossos idosos são acolhidos em entidades de outros municípios, geralmente em Ijuí ou Ajuricaba.



Capítulo 17

Trabalho de estimulação física e mental com idosos em Panambi - RS

Mariza Tereza Souza do Prado³²
Alessandra Maria Thomas Becker³³
Cleci Liane Bammesberger³⁴
Margit Wegener Malheiros³⁵

O projeto de qualificação de pessoal e aquisição de materiais para oficinas que mantêm idosos ativos física e mentalmente beneficia enormemente a comunidade panambiense. Isso ocorre por meio dos serviços do Centro de Referência em Assistência Social (CRAS), dos lares de idosos, da Secretaria Municipal de Saúde e dos serviços de cuidadores de idosos diretamente nas suas residências.

O objetivo desse trabalho é contribuir para uma melhor interação social de idosos, estimulando a sua capacidade cognitiva, para que tenham melhorias em sua qualidade de vida, assim como mais percepção sobre o seu processo de envelhecimento.

As atividades nos CRAS são destinadas aos grupos de convivência, buscando o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, valendo-se de atividades físicas, momentos de lazer e outras atividades que estimulam o protagonismo do idoso.

³² Orientadora social do CREAS.

³³ Assistente social da Secretaria Municipal de Saúde.

³⁴ Orientadora social do CRAS Emancipar.

³⁵ Assistente Social do CRAS Arco-íris.

Os serviços de convivência e fortalecimento de vínculos (SCFV) ofertados aos idosos, bem como o atendimento ainda mais personalizado a eles, a domicílio – iniciativas da proteção social básica do SUAS, do CRAS Arco Íris –, ocorrem atividades da seguinte forma:

Temos um grupo de idosas com encontros marcados no CRAS todas as quintas-feiras à tarde. São cerca de 13 idosas que participam assiduamente. Outro grupo se reúne na Escola Dona Leopoldina todas as sextas-feiras à tarde, onde em torno de 14 idosas também demonstram bastante interesse nos encontros. Juntas, realizam atividades físicas, recebem orientações sobre diversos assuntos relacionados à saúde, praticam artesanato, pintura, crochê, *patchwork* etc.

Por meio do serviço de atendimento a domicílio, em torno de 8 idosos recebem atenção quinzenalmente, e a cada mês aumenta o número de idosos atendidos, por, entre outros motivos, dificuldade de locomoção até os locais das atividades em grupo na comunidade. Idosos com essa dificuldade são encaminhados a várias instituições da rede, como ESFs, CREAS, entre outras.

A atividade desenvolvida a domicílio num primeiro momento é uma abordagem feita por um técnico da equipe, assistente social ou psicólogo. Depois, é o orientador social que conduz as atividades físicas com o educador físico.

A aquisição dos já citados materiais para oficinas mostrou-se providencial, porque o trabalho que já era bem realizado fica ainda mais qualificado, pelo aprimoramento das atividades de estímulo à conectividade mental e física dos idosos. Os jogos disponibilizados nesses materiais oferecem diferentes maneiras de se trabalhar a cognição dos nossos usuários. Abrangem a memorização, a linguagem e a lógica. Com esses jogos, portanto, pode-se trabalhar de uma maneira mais ampla o que já oferecíamos em nossos grupos de convivência e fortalecimento de vínculos e a domicílios.

Os benefícios desses materiais estão na superação dos déficits cognitivos e no aperfeiçoamento da memória e da linguagem. Consequentemente, a melhora é significativa na qualidade de vida.

Em termos de aplicação das atividades, optamos por, num primeiro momento, trabalhar de forma personalizada, para testar

o alcance do melhor resultado, de acordo com as necessidades de cada idoso.

O atendimento aos idosos no CRAS Emancipar tem origens no ano de 2010, embora à época apenas o CRAS Panambi, então na Vila Nova, figurasse como referência de serviço social municipal. Estava em implantação nessa área da cidade o Programa Emancipar, ofertando serviços de convivência e fortalecimento de vínculos sociais a crianças e adolescentes (inicialmente pela Banda Emancipar) e aos idosos via reuniões em grupo organizadas por orientadoras sociais, estagiárias do curso de Serviço Social da Universidade de Cruz Alta (Unicruz).

Os primeiros encontros aconteceram no Centro Comunitário do Bairro Pavão, mas logo tiveram continuidade na Casa do Programa Emancipar, onde mais tarde foi estruturado o segundo CRAS do município, a partir do desenvolvimento das ações do poder público em resposta às demandas comunitárias apuradas no cotidiano dos serviços de convivência.



Encontros de instrução a idosos.

Com isso, foi realizado o encaminhamento de Benefícios de Prestação Continuada (BPCs), aposentadorias, cadastros nos programas sociais como Bolsa Família e a concessão eventual de sacolas de alimentos, roupas e móveis. Marcadas pelo diálogo,

confraternização e produção de artesanato, as atividades do grupo aconteciam semanalmente, tornando ainda mais marcantes datas festivas como Páscoa, Dia das Mães, Dia de São João, Dia do Idoso, Dia dos Avós, Natal etc. Viagens turísticas também foram organizadas, uma para as Ruínas de São Miguel, outra para Ametista do Sul e ainda outras para balneários locais.



As atividades são precedidas por instruções e incentivos.



Depois da explicação, as idosas vão à ação.

Mais recentemente, já na nova sede do CRAS Emancipar, a reunião dos grupos de idosos voltou a ser presencial, contando com 18 pessoas. As questões trabalhadas eram sobre participação cidadã, direitos humanos, convivência familiar e comunitária. Também foi implantado o serviço de atenção básica domiciliar para idosos e pessoas com deficiência, que se propôs a conhecer as condições de vida de idosos e pessoas com dificuldade de mobilidade e depois para encaminhar o seu acesso aos direitos sociais básicos.

Com o acréscimo da nova metodologia e dos materiais para oficinas – disponíveis a partir do seminário de capacitação –, pudemos, como já citado, ampliar o atendimento, tanto em encontros presenciais, como nas visitas domiciliares.

Na Secretaria Municipal de Saúde temos o projeto de atividades físicas desde 2006, quando havia apenas dois grupos pilotos, um no bairro Piratini e outro no ginásio municipal. A preferência era por pessoas com alguma comorbidade, entre elas hipertensos e diabéticos. Em 2014 foi denominado “Projeto Atitude Legal”, e hoje conta com 19 grupos distribuídos na cidade e no interior de Panambi. O projeto é aberto a toda a população, e aproximadamente 700 pessoas participam das atividades, estando praticamente 80% destas na chamada “melhor idade”, ou seja, são pessoas idosas com 60 anos ou mais. As atividades acontecem de segunda à quinta-feira em locais cedidos pela comunidade, como centros comunitários ou pavilhões das igrejas.

Os nossos agentes comunitários de saúde participaram do projeto intitulado “Qualificação de Pessoal e Aquisição dos Materiais para Oficinas que Mantenham os Idosos Ativos Física e Mentalmente”. Agora está sendo organizado um atendimento diferenciado aos idosos, prevendo o uso dos materiais disponibilizados no projeto citado. Haverá o rodízio de profissionais, para que mais pessoas idosas sejam atendidas e recebam os estímulos necessários, que contribuam à prevenção das mais diversas doenças.

Temos no município três instituições de longa permanência (ILPIs): o Condomínio Residencial do Carmo (Novo Lar Vó Dary), o Lar Tabea e o Residencial para Idosos. A mais antiga é o Lar Tabea, de 31 de outubro de 1955, onde o idoso recebe assistência de acordo com necessidades individuais, tornando pos-

sível viver a velhice com a mesma plenitude e dignidade que nas outras fases da vida. O Lar Tabea possui vaga para 45 idosos em apartamentos individuais, com estrutura física para receber visitas de familiares e confraternizações.



Oficinas de costura têm significado especial para idosas.

Já o Novo Lar Vô Dary iniciou atividades em 13 de agosto de 2011 e, como toda instituição de acolhimento para idosos, sua finalidade é assistir, amparar, cuidar, sempre lhes provendo assistência adequada, qualificada, humanizada e igualitária. A instituição possui capacidade para 18 idosos. Em 2024 o lar completou 13 anos de atividades.

Por sua vez, o Residencial para Idosos (Luana Griep Kissler Ltda.) surgiu em 28 de fevereiro de 2012 e hoje tem 20 vagas, 12 femininas e 8 masculinas. A instituição possui enfermeira, técnicos em enfermagem, nutricionista, cozinheira e cuidadores de idosos. A cada 15 dias, os idosos têm atendimento médico, sendo que este profissional está lotado no ESF Centro. Já o fisioterapeuta é cedido pela Secretaria Municipal de Saúde.



Capítulo 18

Atendimento à população idosa em Pejuçara - RS

Sandra Alves³⁶

As vidas que nos inspiraram

No Brasil, o Estatuto do Idoso prevê que uma pessoa será considerada idosa a partir dos 60 anos, enquanto a Organização da Nações Unidas (ONU) tem as seguintes classificações: são idosas as pessoas entre 60 a 74 anos; são anciãs aquelas entre 75 a 90 anos, e a velhice extrema inicia a partir de 90 anos.

Em Pejuçara, cidade de pequeno porte do Noroeste do Rio Grande do Sul, a 377 km da capital Porto Alegre, vivem 3.745 habitantes, segundo o IBGE (2022), dos quais 890 têm acima dos 60 anos. Desse estrato, 472 pessoas se identificam do sexo feminino e 417 do sexo masculino. Ainda, 614 pessoas têm entre os 60 e 74 anos; 274 pessoas, entre 75 e 89 anos; e 22 pessoas, acima de 90 anos.

Sendo assim, 23,7% da população de Pejuçara é composta por idosos. Tal índice não passou despercebido pelas administrações públicas, que ao longo da história e do desenvolvimento da cidade, sempre valorizaram, reconheceram e acolheram esta demanda, buscando inserir as necessidades desse público em suas políticas de atendimento.

³⁶ Graduada em Serviço Social; especialista em Políticas Públicas de Assistência Social; secretária de Planejamento de Pejuçara/RS.

Para isso, ao longo dos anos foram criados vários programas de atendimento a essa faixa etária, com ênfase aos grupos de convivência de terceira idade nas áreas da saúde e da assistência social, e aos grupos de idosos independentes formados por associações comunitárias. Todos os atendimentos à terceira idade são acompanhados por profissionais qualificados que realizam periodicamente encontros promotores de atividades culturais, físicas, festas temáticas, passeios, viagens e palestras educativas e relacionadas à promoção da qualidade de vida e da saúde desse público.

Na área da saúde

A Rede Bem Cuidar Rio Grande do Sul (RBC/RS) integra o Programa Estadual de Incentivos para Atenção Primária à Saúde (PIAPS), do governo do estado gaúcho, e tem como objetivos o incentivo à melhoria das práticas de saúde e o cuidado para o envelhecimento saudável, impactando na melhoria da qualidade de vida da população em todas as idades.

A Secretaria Municipal de Saúde de Pejuçara aderiu ao programa em 2021, quando foi lançado. A equipe de profissionais da Estratégia de Saúde da Família 2 (ESF 2) é responsável pelas ações a serem executadas de acordo com cada ciclo. Fazem parte desse grupo os profissionais da equipe mínima (médico, enfermeira, técnica em enfermagem e agentes comunitários de saúde) e os profissionais da equipe multiprofissional (nutricionista, farmacêutica, fisioterapeuta).

Entre as ações prioritárias está a chamada “avaliação multidimensional da pessoa idosa”, que utiliza o índice de vulnerabilidade clínico-funcional 20 (IVCF-20), um instrumento simples e de rápida aplicação (5 a 10 minutos) e que possui a vantagem de ter caráter multidimensional, ou seja, é capaz de fazer uma avaliação panorâmica do idoso, permitindo não só identificar o idoso de risco, mas também focar o atendimento para as alterações nele observadas. O instrumento avalia oito dimensões consideradas preditoras de declínio funcional e óbito em idosos: a idade, a autopercepção da saúde, as atividades de vida diária (três AVDs instrumentais e uma AVD básica), a cognição, o humor/comportamento, a mobilidade

(alcance, preensão e pinça; capacidade aeróbica/muscular; marcha e continência esfincteriana), a comunicação (visão e audição) e a presença de comorbidades múltiplas, representada por polipatologia, polifarmácia e/ou internação recente.

Foram também incluídas algumas medidas consideradas fundamentais na avaliação do risco de declínio funcional do idoso, como peso, estatura, índice de massa corporal (IMC), circunferência da panturrilha e velocidade da marcha em 4 metros. É avaliado também se houve perda de peso não intencional de 4,5 kg, ou 5% do peso corporal no último ano, ou 6 kg nos últimos 6 meses, ou 3 kg no último mês.



Medidas e aferições são regulares em idosos, e os dados são utilizados para o conhecimento de índices de saúde.



Idosas engajadas em uma atividade de estímulo cognitivo.

A avaliação é um importante indicador da condição de saúde e funcionalidade desses usuários. Ademais, com a utilização de balança antropométrica e fita métrica, é possível identificar a situação de saúde e vulnerabilidade dessa população, com o objetivo de organizar a gestão de cuidados e identificar situações de risco.

São realizadas também atividades educativas com os idosos abordando diversos temas, como alimentação saudável, saúde bucal, uso racional de medicamentos e saúde mental.

Semanalmente são desenvolvidas atividades de fisioterapia para grupos na cidade e no interior. O pilates e as atividades físicas funcionais têm a capacidade de melhorar as habilidades de socialização, aumentar a energia, a disposição, a autonomia, a capacidade para se movimentar e a independência para realizar as atividades do dia a dia. São também oferecidas oficinas de artesanato, como terapia para idosos em tratamento de saúde mental.

Na área da assistência social

O grupo é formado por aproximadamente 70 idosos, dos quais 80% são mulheres, e 20%, homens. Os homens, na maioria das vezes, preferem os jogos de cartas, de baralho, de preferência entre eles, ou seja, poucas vezes participam de atividades junto com as mulheres. Isso constitui uma dificuldade para a integração de gênero na hora das atividades.

Entretanto, quando as ações tornam-se rotineiras, diminui a frequência de idosos, pois esta faixa etária gosta de diversidade nos encontros semanais, como brincadeiras divertidas, bailes e gincana. No encontro do grupo de convivência, as educadoras do CRAS buscam proporcionar em cada semana uma dinâmica diferente. O deslocamento é facilitado porque há a disponibilidade de transporte até o local das atividades. Ademais, um saboroso lanche é oferecido aos idosos.

O CRAS disponibiliza, orientadora social para atendimento e assistente social para visitas domiciliares, além de toda uma estrutura física e demais colaboradores desta instituição. Os jogos foram introduzidos nos encontros, e alguns demonstraram grande facilidade no desenvolvimento dos mesmos, enquanto outros necessitaram de

explicações mais específicas. Os educadores sociais consideraram que nesse tipo de atividade o trabalho individual apresenta melhores resultados, concluindo que esta dinâmica irá facilitar as ações de cuidadores de idosos no que se refere à avaliação.



Mulheres são as mais engajadas em atividades de grupos de idosos.

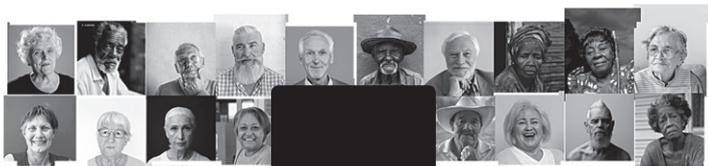


Uma das belezas do projeto de estímulo cognitivo é a vontade de participar.

Cada idoso tem um entendimento diferente, ou seja, uma interpretação à sua maneira do jogo, e isto nos mostra como está o desenvolvimento de cada um. Os colaboradores também perceberam

a necessidade de adaptar os jogos às limitações ou facilidades de cada idoso, trabalho este que só pode ser feito de maneira individual. Em todas as atividades prioriza-se o interesse, a capacidade de cada membro do grupo.

O que se busca sempre é a valorização desta faixa etária e o respeito às suas vivências.



Capítulo 19

A história de quem gosta de contar histórias: Um pouco do muito que a vida resiliente gerou

Lisiane Goettems³⁷

Norma Maria Goettems³⁸

Nem amanhece, mas o barulho da máquina de costura já se anuncia na varanda. Diante da luminosidade da janela, do tecido acetinado, as mãos experientes administram o corte e a linha que adentra o pequenino furo da agulha. O pedal começa a ser embalado com pés firmes, e assim prosseguem os dias, os meses e até os anos.

Na sequência, chegam novas máquinas, desta vez, elétricas e com ações modernas. Assim, a Sra. Norma, mulher, dona de casa, mãe solo,³⁹ minha mãe, vai garantindo o seu sustento e o sustento do filho e da filha. Enquanto costura, arqueando sua coluna e interpretando desenhos de estilistas da cidade, pensa em seu sonho de

³⁷ Doutora em Educação nas Ciências, pela UNIJUI; licenciada e bacharel em Educação Física; diretora de Ensino no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Farroupilha - IFFar.

Também sou a filha caçula de Norma Maria Goettems, nascida em 28 de agosto de 1941. Sou a narradora de alguns fragmentos ligados à história de vida e lutas de minha mãe. Exercito o desenrolar desse texto, somando ideias de lugar/tempo vivido com ela e depoimentos atuais, colhidos na varanda de minha casa, diante da nostalgia do tempo, das memórias que a mãe narra em sábados à tarde.

³⁸ Idosa, aos cuidados da filha. Antes da aposentadoria, foi costureira, cuidadora de idosos e dona de uma instituição de longa permanência para idosos (ILPI).

³⁹ Depois de quinze anos de casamento, a Sra. Norma, separada, assumiu sozinha o sustento do lar. Na época, em 1975, o seu filho tinha de 11 anos de idade, e a sua filha, 3 anos. Do lar, restava-lhe o saber da costura, e, assim, sem titubear assumiu o novo ofício, estendendo-o para além dos membros da casa.

juventude: estudar e formar-se enfermeira. Não pôde alcançar mais do que estudar a quarta série, única oferta da época na região em que residiam, sempre caminhando longe e carregando os materiais num saco de algodão.

Estudar não foi o forte de sua família. Trabalhar na roça, nas lidas da casa, do pátio e dos animais era a maior intenção do pai de 12 filhos, com esposa de saúde frágil. Para a Sra. Norma, a costura veio de ensinamentos de duas vizinhas: uma ensinava os cortes femininos, e a outra ensinava como costurar calças masculinas. Mais tarde, tornou-se funcionária de uma alfaiataria, na cidade de Coronel Barros, na época pertencente a Ijuí, e assim ficou até se casar.

Os seus caminhos não se concretizaram como sonhado, mas mesmo assim, não foram colocados no baú da saudade ou do esquecimento. Devagar, talvez, sem total consciência, o barulho incessante da máquina de costura, e, às vezes, o da tesoura caindo acidentalmente no chão, ia sendo intercalado pela generosidade de cuidar de uma vizinha idosa, moradora dos arredores de nossa casa. Seu nome era Gertrudes Fischer, mulher solteira, com parentes distantes. Fatos ocorridos no Bairro São Geraldo, na cidade de Ijuí, no Rio Grande do Sul.

A vizinha foi sendo cuidada pela Sra. Norma que, num intervalo e outro, dispunha de seu tempo e exercitava saberes do senso comum, para manter a senhorinha com medicamentos administrados, comida equilibrada, casa arejada e limpa. O sonho de ser enfermeira desabrochava e, mesmo sem a escolaridade requerida, tomou o caminho para exercitar a parcela que lhe cabia nessa área: cuidar e zelar pelo bem-viver de outrem. Percorria diariamente uma quadra e meia de ida e de volta, mais de uma vez por dia, para o amparo de sua amiga já velhinha.

Ao cuidar da sua vizinha, percebeu que ali se aninhava a possibilidade de fazer algo novo, para além da costura exercida desde a meninice, com onze anos de idade. Os passos foram intensificando-se, e uma ideia desabrochando. O nosso lar, que antes abrigava estudantes universitárias/os,⁴⁰ passou a ser provido cada dia menos

⁴⁰ Nosso lar, por muitos anos, tornou-se pensão de estudantes. Minha mãe acolhia jovens mulheres e homens que vinham de cidades distantes estudar na UNIJUI. A renda ampliada, ajudava no sustento do lar.

pela tarefa de costureira e mais e mais pelo trabalho de cuidadora dedicados a outras pessoas. Primeiro, atendia a estudantes jovens; depois, a idosos que foram chegando pouco a pouco, de vários lugares. Uns conhecidos de minha mãe, outros nem tanto... Foram sendo conduzidos ao nosso lar e trazendo nova roupagem à casa. Já não era mais o nosso lar, já não era mais a pensão, era um lar de idosos se integralizando.



Norma Maria Goettems prestando cuidados a Helma Canova, uma das pacientes do seu Lar de Idosos.

Com apoio de amigos médicos e enfermeiros de formação, o lar de idosos gerenciado pela Sra. Norma alcançou o marco de vinte e três idosos morando no mesmo lugar. Foi uma época de trabalho incessante, de segunda a segunda, sem feriado, sem intervalos. Havia apenas oscilação de moradores, ora mais, ora menos, pois de tempo em tempo se fazia o vai e vem de homens e mulheres de peles enrugadas, de voz sussurrada, passos lentos, mãos trêmulas, de memórias encurtadas ou muito aguçadas. A maioria chegou, permaneceu e fez pertença até o dia do adeus final, momentos que sempre deixavam um vazio diante dos cinzentos dias de luto, que passavam a ser de todos, independentemente do laço sanguíneo.

O saber diário exercitado pela minha mãe, a Sra. Norma, vinha da soma generosa chamada “querer” e da escuta atenta aos saberes formais que ela acessava. Dessa forma, a constância de cuidar levou ao abandono total da costura como profissão e modo de prover a casa. O balançar do pedal foi sendo ouvido apenas para as costuras da casa, para o agrado dos filhos e netos, visto que a mãe era criativa e nos dava a oportunidade de vestir peças únicas, delicadas que nos deixam singulares na ida à escola, cinema ou festinhas de aniversário.



Integrantes da Igreja Adventista em visita ao Lar de Idosos, para agraciá-los com cânticos, na década de 1990.

O registro formal foi exigido pela prefeitura, e impostos novos começaram a ser pagos. Uma placa foi colocada na frente da casa, agora “Lar de Idosos”. A campanha tocava várias vezes ao dia, por motivos diversos: novos pedidos de acolhimento, visitas a alguém, visitas para fazerem doações, visitas de grupos religiosos que vinham rezar e cantar e visitas inusitadas, como a que vou relatar a seguir.

Um dos idosos que morou por anos no Lar, carregava a história de cegueira adquirida pelo avançado da idade. Quando chegou aos cuidados da Sra. Norma, já apresentava cegueira total. Minha

mãe, em sua sensibilidade grandiosa, elaborou com ele uma rotina e um modo de circulação pela casa que o deixava autônomo, feliz e íntegro. No seu quarto, as roupas eram separadas no armário, colocadas na prateleira com a participação dele, o qual ia memorizando os modos e locais em que as peças eram guardadas. Esse fator possibilitava que o idoso escolhesse suas roupas, buscasse no armário por elas, sem depender totalmente de alguém.

Assim, como fazia com a roupa, tinha cuidado com o seu dinheiro, com seus documentos, com a escolha de alimentos e dos exercícios diários que executava logo ao amanhecer. Parecia ser esse o gosto maior do vovô, que cedo se deslocava com sua bengala para a calçada de frente da casa, com acesso à rua. E aqui começa o que falei sobre visitas ao Lar de Idosos.

Houve uma manhã, que o Lar de idosos recebeu uma visita inusitada, quando alguns integrantes do 27 Grupo de Artilharia de Campanha (GAC), de Ijuí, passavam pela rua e, tomados pela curiosidade, pararam a viatura. Eis que o vovô, usufruindo da movimentação de calistenia,⁴¹ executava repetições intensas e cadenciadas. A vivacidade dele os tocou, talvez também pela semelhança com o que o próprio grupo costumava se exercitar em treinamentos físicos militares.

O motorista desceu do caminhão, tocou a campainha, apresentou-se e passou a interrogar a Sra. Norma quanto às motivações daquele vovô. A mãe, que adora contar histórias, detalhou fatos e depois apresentou o vovô ao militar que, nessas alturas, já havia solicitado que os demais soldados descessem do caminhão e interagissem. O vovô se fez ver e desenvolveu a sua bateria de exercícios enquanto os militares, boquiabertos, observavam a sua alegria de viver. Muito depois, perceberam que o vovô não os enxergava dado seu comprometimento de visão. Nada ficou a desejar, o vovô os percebia em suspiros, passos e vozes.

Essa manhã ficou gravada na memória de quem ali esteve, e a história foi contada e recontada muitas vezes para agora se eternizar nestas linhas. O feito do vovô gerou reflexões, risos e valor à vida.

⁴¹ Calistenia vem do grego “*kallos*”, que significa beleza, e “*sthenos*”, que significa força. De maneira geral, é um conjunto de exercícios que utiliza apenas o próprio corpo como “aparelho”

Esse encontro foi a verdadeira interação entre diferentes idades e fazeres. Os militares, por um momento, alheios às suas missões diárias, pararam um pouco para perceber o outro, para encantar-se com o vovô de 92 anos de idade.

Esse mesmo vovô, tempos depois, teve um período de internação hospitalar. Uma das cuidadoras do lar ficou com ele, visto que os filhos moravam em um estado distante. Depois de



Norma Maria Goettems, ou Sra. Norma, guardiã do Lar de Idosos de Ijuí - RS.

uns dias internado, veio a liberação para retornar ao Lar de Idosos. O vovô, feliz, disse para as enfermeiras do hospital: *“Eu adorei o cuidado de todos aqui, mas agora eu estou liberado para ir para casa. Agora eu vou ir na minha Norminha”*. A expressão “Norminha” era como carinhosamente ele se referia à minha mãe, que interagiu diariamente com ele por cerca de três anos.

No Lar havia também uma vovó, garbosa e vaidosa, que nunca saía do quarto sem antes se maquiar, encher-se de colares e cores. Ela era alegre, intensa e engraçada. Adorava pregar peças a cada pessoa que interagia. No dia 1º de Abril, ela conseguia brincar de enganar a muita gente, e isso a divertia demasiadamente. Eu mesma fui uma “vítima” sua, quando disse estarem me chamando no portão de casa. Fui até lá e não havia ninguém. Ao retornar, disse-lhe: *“Ué, a senhora se enganou, não havia ninguém!”* Rindo, ela me respondeu: *“Não, eu que te enganei. Hoje é o Dia da Mentira, e eu te preguei foi uma peça.”*

Outra pessoa marcante em nosso Lar de Idosos era uma senhora que cantava por longas horas do dia. Carinhosamente, passou a ser chamada de “Cantarola”, e assim atendia aos chamados. Gostava de cantarolar baixinho, e, claro, eram os cantos religiosos que em outros tempos de vida aprendeu na Igreja e com sua família.

Os casos de Alzheimer⁴² também eram recorrentes no Lar. Vovôs e vovós aos poucos esqueciam suas origens, seus parentescos, seus filhos e suas filhas. Pela convivência diária, lembravam-se apenas das pessoas pertencentes ao Lar de Idosos e a esses mencionavam juízos de pertença e parentescos. Não eram desmentidos, eram, antes, aceitos e davam à singeleza dos dias, afetos e continuidade. Os idosos com esse perfil, chegavam ao ponto de não gerenciar os alimentos, sendo tratados na boca, lembrados da necessidade de mastigar, e esses eram momentos marcantes para os cuidadores do Lar, os quais não mediam esforços de adiar ao máximo o tempo de recorrer à administração do alimento batido em liquidificador e entregue via sondas.

Havia quartos individuais e coletivos que acolhiam os idosos. Têve um dia que uma senhora chegou para compor o Lar de Idosos. Ela chorava muito. Foi acolhida, aninhada, mas nada diminuía os seus lamentos. Passado um tempo, a Sra. Norma lhe perguntou: *“Por que choras tanto?”* A resposta foi: *“Eu choro porque você não gosta de mim. Eu quero saber por que eu estou sozinha nesse quarto? Eu vejo as pessoas juntas e eu estou só.”*

A Sra. Norma ligou para o filho dessa vovó, médico de profissão. Ele que havia escolhido o quarto individual para a sua mãe. Após entender o que estava acontecendo, ele, então, disse: *“Deixe ela escolher o quarto que quiser, não importando quantas pessoas lá estarão.”* Logo depois, ela foi colocada em outro aposento, desta vez com outras três mulheres, e o choro cessou. O gosto pelo Lar veio, e a intenção da partilha e da vida em grupo se fez.

O Lar de Idosos teve um período de aproximação com estudantes universitárias, do curso de Enfermagem. Elas, na companhia de uma professora, vinham fazer estágio. De repente havia nove

⁴² Doença progressiva que destrói a memória e outras funções mentais importantes. As conexões das células cerebrais e as próprias células se degeneram e morrem, eventualmente destruindo a memória e outras funções mentais importantes. Perda de memória e confusão são os principais sintomas.

novas pessoas circulando pela casa. Perguntas, ensinamentos, depoimentos e rodas de conversas eram proporcionados a cada fim de turno. Nesses momentos, a Sra. Norma, apesar de sua baixa escolaridade, trazia firmes na memória os ensinamentos da vida, a maturidade dos dias, os fatos e relatos de como fazer curativos, dar banhos, cuidar de ferimentos profundos, pós-cirúrgicos etc. Trocavam ideias e saberes: uns da academia/formais e outros da vida. Eram lindos momentos, gratificantes para os envolvidos.

Assim, as parcerias se faziam, e a casa ficava cada dia mais povoada, num compasso de cuidar e brilhar como constância. “Brilhar” porque havia prazer naqueles fazeres. “Cuidar” porque a amorosidade era presença diária entre os trabalhadores, os residentes, os visitantes, os familiares. Uma grande rede de afetos. Casa fervilhante, sem dia de feriado, com portas fechadas. Por conta da idade dos internos no Lar de Idosos e das suas demandas, não havia folgas para os cuidadores. Os internos requisitavam envolvimento e certas rotinas que, em alguns casos, o calendário não comportava.

E o que pensar dos casos de novos integrantes que vinham por mobilização judicial? Sim, foram muitos, com os mais diversos perfis de mobilização, porém quase todos envolviam solidão, abandono, exploração de sua mão de obra. Chegavam desumanizados, sofridos, doentes, com escaras, com dor. A Sra. Norma os acolhia, olhava o cenário sem recuo. Aos poucos iam se tornando fortalecidos, ganhavam um lar e muitos amigos e amigas.

Imaginem, leitores, alguém idoso, sem salário, sem acesso a outras pessoas, que por anos fica só; esquece que sabe falar, que precisa da manutenção da higiene e que, assim, fica muito propenso a adoecer e ser esquecido. Depois de um tempo, por algum acaso, é encontrado e, nessa situação, já fraco, adoecido e esquecido, olha para as pessoas que o querem ajudar com pavor, com desconfiança.

Esse senhor, entre tantas surpresas, vejam só, trazia como companhia uma vaca. Com esse animal, o senhor acessava o leite que era tomado ali, no úbere, sem limpeza prévia. E por isso, já no lar, sempre que tinha fome, emitia o som: “Muuuuuuuuuuuuuu”, na espera que a vaca viesse ao seu encontro. No lar de idosos, depois de meses, parou de assim fazer e foi compreendendo que podia

tomar leite na xícara, poderia ainda ter outros acessos a alimentos saudáveis, cama quentinha e fofa.

Há inúmeras as histórias do Lar de Idosos para contar, até porque foram 23 anos de atuação nessa área. Foram décadas de encontros com muitas famílias, muitas doenças. Também foram tempos de perceber que havia muito abandono de idosas e idosos, descaso entre familiares e solidão justo para aqueles que, provavelmente, cuidaram de alguém no passado: filhos/filhas, sobrinhos/sobrinhas ou de outras pessoas, com outros laços sanguíneos ou, se não fosse esse o caso, cuidavam apenas por amizade.



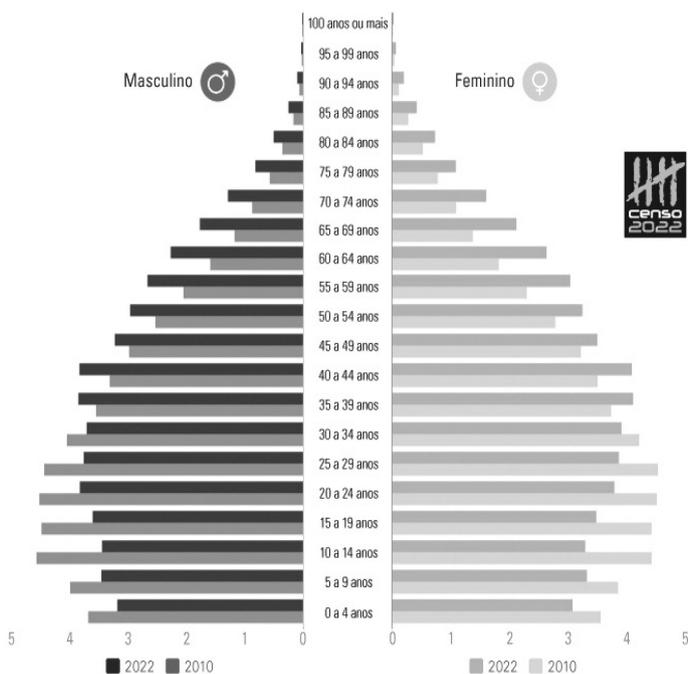
Juntas, a Sra. Norma e sua filha vão atravessando os anos e, claro, desfrutando a vida, com a consciência cheia de lindas histórias de cuidado.

Quem conta histórias, trafega em memórias vividas e tem ao certo a sua própria trajetória. Assim, depois de longos anos gerenciando o Lar de Idosos, foi chegando o momento de a Sra. Norma encerrar esse belo trabalho para acomodar a si mesma. Restaram amigos, amigas, caixas de fotografias, cartas de familiares em agradecimento e os momentos para tagarelar com visitas e contar o muito que uma mulher persistente fez em seu tempo de atuação profissional.

Hoje a Sra. Norma mora com a filha, o genro e seu neto. Trocou de bairro, vendeu alguns pertencentes, carregou outros e foi compor o seu novo tempo de aposentada: no papel e nos afazeres. Nesse ambiente aprendeu a gostar de cachorro e compreendeu, com resiliência, que quem cuida um dia será cuidado.

Atualmente, devido a limitações físicas, pelo uso de prótese na coluna, a Sra. Norma leva uma vida de passeios pontuais, mas guarda uma memória impecável, de visitas de familiares: filho, nora, outros dois netos, uma bisneta e um bisneto. Os amigos, hoje raros, dadas as perdas por idades avançadas, são lembrados nas suas contações de histórias.

O Brasil e os idosos: população em franco crescimento



População residente no Brasil (%), segundo o sexo e grupos de idade.

Fonte: IBGE - Censo Demográfico 2022: População por idade e sexo - Resultados do universo.

No Brasil já é perceptível que o controle da natalidade tem demarcado a diminuição da população jovem e que a pirâmide populacional indica certo alcance de longevidade. O franco envelhecimento da população brasileira é comprovável por dados do censo demográfico. Na década de 1980, a população com 65 anos de idade ou mais era de 4,0%. No ano de 2022 alcançou 10,9%. E são as regiões Sudeste e Sul que aparecem como as que possuem o maior índice de população nesse quadro.

Não ao acaso temos outra missão, a necessidade de acolher os idosos e proporcionar-lhes a eles o direito de bem-viver. Acontece, porém, que a maioria dos locais que acolhem a população idosa apresenta forte cunho assistencialista – tem alimentação e oferecem abrigo –, falhando no quesito afeto e pertença. Esse é um investimento ainda latente que desponta aos poucos no mundo do trabalho.

Nasce, então, o cuidador enquanto profissional. Duarte, Melo e Azevedo (2008) ressaltam o fato de que a profissão de cuidador só foi reconhecida recentemente no país:

O surgimento do cuidador profissional é fato recente no Brasil, cuja função está consolidada pelo Ministério do Trabalho e Emprego, através de reconhecimento e inserção na Classificação Brasileira de Ocupações, sob o código 5.162-10 (cuidador de idosos dependentes ou não e cuidador de idosos institucionalizados). Apesar do crescimento dessa categoria profissional, existem poucas iniciativas no campo da educação formal que contribuam para a sua consolidação. Não há critérios definidos ou pré-requisitos estabelecidos para regulamentar a formação desses profissionais (DUARTE; MELO; AZEVEDO, 2008, p. 373).

Percebe-se a jovialidade da profissão quando ainda há escasso acesso às pessoas capacitadas para serem cuidadoras. O cuidar, aqui entendido como a expressão “zelar pelo outro”, ou seja, partilhar tempo e interesse pela vida de alguém, valorizando a autonomia, interagindo cuidador/ser cuidado, respeitando a integridade e a história das pessoas, que é sempre carregada de experiências.

A Sra. Norma, na sua história, como já mencionado, fez muito por muitos, mesmo sem possuir um saber científico aprofundado. Conseguiu atingir bons elos porque se cercou de amigos e amigas, e juntos fizeram uma rede de apoio, de aconchego e propuseram qualidade de vida em alta dose e cuidados, tudo sem isolar o afeto.

A história aqui registrada talvez sirva de inspiração... Para a família da Sra. Norma, cada linha deste capítulo tem significado de memória, de orgulho da mãe, avó, bisavó e mulher de fibra que cruzou por nossas existências, ensinando-nos honestidade, gana pela vida, garra, sempre com foco e amorosidade como *métier* diário.

Para quem chegou até o fim desta contação de história, fica a nossa gratidão. E, por fim, não façamos o tic-tac do relógio nos manipular, façamos de nossos dias pérolas, raridades.

Referências

CENSO. *Número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos*. Publicado em 27 out. 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>>. Acesso em 20 set. 2024.

DUARTE, J. E.; MELO, R. V. de; AZEVEDO, R. S. Cuidando do cuidador. In: MORAES, E. N. de. *Princípios básicos de geriatria e gerontologia*. Belo Horizonte: Coopmed, 2008, p. 371-379.



O envelhecimento populacional é um fenômeno que tem se intensificado no Brasil, especialmente no estado do Rio Grande do Sul, que apresenta um dos mais altos índices de longevidade do país. Diante desse cenário, torna-se essencial repensarmos nossas políticas, práticas e iniciativas voltadas à população idosa, a fim de garantir não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida e o bem-estar daqueles que construíram nossa sociedade.

Este livro surge como resultado de uma iniciativa pioneira e transformadora, fruto de um esforço coletivo de pesquisadores, educadores, profissionais da assistência social e da saúde, bem como de membros da comunidade. Seu conteúdo reflete a concretização de um projeto inovador voltado às pessoas idosas da região do Conselho Regional de Desenvolvimento (COREDE) Noroeste Colonial, com o objetivo de estimular o desenvolvimento cognitivo, físico e emocional desse público.

Ao longo dos capítulos são apresentadas atividades e iniciativas que têm promovido interação social, aprendizado e atividades físicas, combatendo o isolamento e reforçando a importância da inclusão da população idosa nas dinâmicas sociais e comunitárias.

Conheça mais sobre este projeto folhando estas páginas... E boa leitura!

O organizador

Realização:



Apoio:



Versão e-book/PDF

ISBN 978-65-89009-36-8



www.meritos.com.br