



PROJETO CONTOS E ENCANTOS FELICIDADE NÃO TEM IDADE

FERNANDO LUIS ANDRADE DE ARAÚJO; ROSE MARY SOARES RIBEIRO; JOSÉ ILTON LIMA DE OLIVEIRA; BRUNA COSTA DA SILVA; LÍVIA TEREZA CARVALHO MELO; LETÍCIA SILVA GOMES; MARIANA RODRIGUES ANDRADE.

RESUMO

Justificativa: O presente projeto visa a atividade de contar histórias para os idosos. O hábito de contar histórias resgata lembranças passadas e contribui positivamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Contar histórias se trata de uma aptidão que acompanha o ser humano desde os tempos mais remotos. As tradições de um povo são transmitidas de geração em geração, muitas vezes através da arte de contar histórias. **Objetivos:** Visa dar liberdade a todos os participantes para se expressar, contar feitos de suas vidas e criar contos e fábulas, com o propósito de melhorar o bem estar dos mesmos. **Métodos:** Desenvolvemos práticas educativas esaudáveis como contar histórias em rodas de conversas, jogos, atividade física (Yoga e danças), atividades de pinturas na intenção de melhorar a comunicação e qualidade de vida, diminuindo os índices de depressão. **Resultados:** Aponta os agradecimentos dos participantes, relatando o quanto se sentem felizes por está participando dos trabalhos e dinâmicas desenvolvidas. Afirmados o quanto é satisfatório sair de casa para se divertir com os colegas conhecendo um pouco mais de cada um dia após dia. **Conclusão:** Sabemos o quanto é importante nos sentir acolhidos onde formos e notar que podemos nos deixar ficar à vontade. Nesse ambiente todos têm liberdade para se expressar, compartilhando momentos tristes, alegres e criando novos momentos é notável a melhora do humor, do bem estar.

Palavras-chaves: Contar histórias; práticas físicas e educativas; bem estar, educação em saúde, idoso.

1. INTRODUÇÃO

Na vida temos que aprender a valorizar as experiências dos mais velhos, aprender ouvi-los e respeitá-los. Quem nunca sentou com sua família na mesa ou até mesmo no chão e ficaram observando e ouvindo seus avós contarem histórias de suas vidas? Sendo os mesmos, contos, mitos, lendas e fábulas emocionantes e às vezes tenebrosas, entretanto, ainda sim momentos mágicos. Sabemos também, o quanto é importante efetuarmos nossas interações sociais, precisamos nos sentir conectados, nos sentir parte de um todo para fazermos novas amizades, dessa forma o ato de contar histórias e desenvolver atividades educativas poderá proporcionar uma atenção afetuosa, diminuindo os sentimentos de desânimo e angústia, gerando um bem está entre os participantes. Segundo FERREIRA (2011): "A sociedade brasileira tem reservado às pessoas da Terceira Idade um lugar em segundo plano, excluindo-as até mesmo de uma maior participação social, justamente numa fase em que poderiam dar valiosas contribuições em muitas áreas, por meio de seus conhecimentos e experiências de vida. A imagem estereotipada da incapacidade aliada à idade está presente na família, nos meios de comunicação, na própria comunidade que nega ao indivíduo o espaço social que lhe é

devido. O crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial. Em 1950 eram cerca de 204 milhões de idosos no mundo e, já em 1998, quase cinco décadas depois, este contingente alcançava 579 milhões de pessoas, um crescimento de quase 8 milhões de idosos por ano. Segundo projeções estatísticas, em 2050, a população idosa será de 1,9 bilhão de pessoas, montante equivalente à população infantil de 0 a 14 anos de idade, ou um quinto da população mundial. Uma das explicações é o aumento, verificado desde 1950, de 19 anos na esperança de vida ao nascer em todo o mundo. Os números mostram que, atualmente, uma em cada dez pessoas tem 60 anos de idade ou mais e, para 2050, estima-se que a relação será de uma para cinco em todo o mundo, e de uma para três nos países desenvolvidos. As consequências do crescente número de idosos implicam em aumento das demandas sociais, e passam a representar um grande desafio político, social e econômico." Diante disso entendemos a importância do acolhimento social, quando ficamos idosos essa necessidade aumenta gradativamente, ficamos de forma literal mais carentes. Por conta disso, nosso objetivo é garantir que nenhum dos participantes se sintam sozinhos, fazê-los entender que naquele ambiente podem ficar à vontade, contar suas histórias, desabafar os momentos tristes e partilhar os instantes alegres.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto será desenvolvido no período de 1 ano no Centro de Convivências de Idosos de Bacabal – MA. O Centro de Convivências é uma associação sem fins lucrativos que surgiu com a finalidade de acolher idosos em situações de vulnerabilidade social. Através de rodas de conversa, serão colocados em pauta certos assuntos em que o público será motivado a narrar alguma história, seja ela ficcional ou não. Faremos outras atividades que proporcionam saúde e a melhora da qualidade de vida. Os encontros, cada um de duas horas, serão realizados uma vez por semana. Uma vez a cada quinze dias também haverá reunião com os alunos voluntários do projeto, onde se discutirá o planejamento dos próximos encontros. A respeito dos materiais é bastante flexível, pois vai ser estipulado os mesmos conforme cada atividade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Já foram realizadas um total de seis ações com o intuito de gerar os seguintes requisitos: Valorização dos conhecimentos adquiridos nas atividades de educação em saúde com os idosos, através da utilização do lúdico sobre saúde, educação, atividade física, alimentação saudável e higiene; Desenvolvimento de sujeitos críticos, sabedores dos seus direitos e deveres, de sua autoaprendizagem e da importância de cuidar da sua saúde; Conscientização de tudo que foi e será explanado neste projeto, tem um importante impacto na qualidade de vida do indivíduo que venham a participar. A primeira ação no Centro de Convivência Social (CCS), foi a criação de uma cápsula do tempo, criada no dia 06/12/2022, para ser aberta no dia 06/12/2023. A atividade consistia em escrever uma carta para seu eu do futuro. Tema da carta assunto pessoal que poderá ser compartilhado na data prevista para abertura da cápsula. Importante pontuar que nós escrevemos as cartas para os que não sabia ler e escrever, na finalidade de acolher, independentemente das dificuldades.



Dia 06/12/2022, Cápsula do Tempo.Fotos (autoria própria).

A segunda ação foi realizada no dia 10/01/2023. Com o tema "CONTANDO HISTÓRIAS". De um livro "VOLTA AO MUNDO EM 52 HISTÓRIAS" do Ministério da educação - FNDE. Autores, narrador Neil Philip, conhecido como autor de antologia. O ilustrador Nilesh Mistry fez sua pós-graduação de arte na Central St. Martin 's School of Art. Contribuiu com os desenhos animados. Deste mesmo livro foi selecionado duas histórias que foram narradas para os participantes em meio uma roda de conversa. A primeira história tinha como tema "POR QUE O MAR TANTO CHORA". A segunda história era "O GENTIL-HOMEM DE WASTNESS". Logo em seguida, ao final de cada leitura foi questionada a todos, o que haviam entendido? As respostas foram simples e explicativas. E todos entenderam a moral de cada história.



Dia 10/01/2023, Contando histórias.Fotos (autoria própria).

A terceira ação foi desenvolvida no dia 31/01/2023. Este encontro teve como tema “CONTANDO MINHA HISTÓRIA DE VIDA”. Esse dia foi extremamente emocionante pois se tratava de alguma história em particular de cada indivíduo, é claro que ocorreu bloqueios, alguns dos participantes não gostava muito de comentar sobre sua vida passada e isso foi respeitado. Aos poucos foram criando confiança e soltaram seus gatilhos emocionais, contando histórias de quando eram crianças uma chegou a relatar que era muito difícil a vida antigamente e que os estudos eram apenas para quem tinha condição e ela tinha que quebrar coco para ajudar no financeiro. Outra contou que fugiu de casa para se casar. Eu em particular contei que morava no interior bem distante de Bacabal-Ma, e lá eu era feliz até o ponto de precisar aumentar o grau de minha escolaridade e ser necessário me mudar. Contei de quando brincava com meus irmãos ao redor de casa, ir mexer com roça, pescaria entre outras coisas. Uma das participantes depois de contar uma resumo de sua história ela explicou o quanto se sentia feliz em participar do CCS, era como sua segunda casa e relatou que gostou muito do encontro que proporcionamos e era muito grata por tudo isto. E que antes dela fazer parte da associação e dos nossos encontros, a mesma já havia ocorrido muitos quadros depressivos, se sentia solitária abandonada e ali naquele lugar pode ser compreendida e acolhida de verdade e depois que iniciou as vindas as ações pode notar uma melhora. Com isso notamos a importância que faz as interações pessoais e interpessoais, o quanto é gratificante sermos vistos e abraçados por quem amamos e poder transmitir o que somos sem medo dos julgamentos de terceiros.



Dia 31/01/2023, Contando minha história de vida.
Fotos (autoria própria).

A quarta ação ocorreu no dia 16/02/2023. Uma atividade física para ser mais específico foi prática de posturas de yoga, todos participaram sob a única regra, “nas posturas só vai até onde seu corpo suportar”, visto que é uma prática para promover relaxamento e alongamentos das partes do corpo e foram as posturas mais simples.



Dia 16/02/2023, Prática de Yoga.Fotos (autoria própria).

A quinta ação aconteceu no dia 24/02/2023. Prática de pintura-terapia, foi organizado as cadeiras em duas filas, lado esquerdo e lado direito. levamos os materiais de pintura (autoria própria), tintas e lápis de colorir, uma resma de chameke desenhos impressos no total de 40 folhas. A fila da esquerda pintava com lápis de colorir os desenhos impressos, enquanto o lado direito iria desenhar algo que lhes trouxesse alegria e posteriormente pintaria de tinta. O trabalho de pintar pode exercitar a mente e a precisão da mão, assim como também a criatividade. Tornando as pessoas mais observadoras com o ambiente ao seu redor, foi muito divertido ver os desenhos que lhes trazia alegrei um desenhou um peixe, um lado e uma vara de pesca, assim o mesmo disse que adorava pescar ficou bem expresso na sua arte, outra fez um vestido de festa junina, concluindo que gostava muito das festas juninas e por aí se seguia as explosões de criatividade.



Dia 24/02/2023, Pintura-terapia.
Fotos (autoria própria).

Na nossa sexta ação no dia 24/03/2023, tivemos a continuação da pintura-terapia consistindo em pinturas que enfatizam nossos sentimentos e criatividade na anterior fila da esquerda ficou com a pintura de lápis nos desenhos impressos e o direito ficou com o papel de desenhar o que lhes trazia alegria. Neste encontro foi oposto, lado esquerdo com a tinta e direito com os lápis. Mas a proposta era a mesma e como esperados os resultados maravilhosos. A maioria deles relataram que era a primeira vez pintando com tinta. Isso é muito gratificante, poder dar uma experiência nova para alguém e independentemente da idade eles se permitem aprender coisas novas sem medo de errar. Isto é simplesmente admirável, devemos sempre estar abertos a novas possibilidades.



Dia 24/03/2023, Pintura-terapia.
Fotos (autoria própria).

4. CONCLUSÃO

Diante de tudo que foi abordado, concluímos destacando novamente a importância do acolhimento à terceira idade e que assim como nós precisamos ter nossas interações sociais. A comunicação é uma realidade que desenvolvemos juntamente de colegas e amigos. Criamos momentos que poderão se transformar em histórias capazes de inspirar outras pessoas. As atividades desenvolvidas nesse projeto impactaram de forma significativa a vida de todos os participantes, cumprindo com os objetivos propostos, melhorando o bem estar, proporcionando qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Becarini Alt, C. Contos de fadas e mitos. Um trabalho com grupos, numa abordagem junguiana. São Paulo, Editora Vetor, 2000. Drummond de Andrade, C. Contos de Aprendiz.

Rio de Janeiro, Editora Record, 1997. Ferreira, A.G, Ciranda de Contos da melhor idade
In"Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação - XVI
Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste, São Paulo, 2011 Gallehugh, S. &
Gallehugh, A. Contos de fadas para adultos. São Paulo, Editora Best Seller, 2004

Philip, Neil, Mistry, Nilesh. Volta ao mundo em 52 histórias. Título original. The illustrated
book of fairy tales, São Paulo: Companhia das Letrinhas, 1998. Rua Bandeira Paulista, 702,
cj. 3204532-002. Ed. Schwarcz LTDA, 2012