

MEMÓRIA DO GRUPO DE IDOSOS NOSSA SENHORA DE LURDES

Jamila Ritter¹
Anelise Pieniz Lunge²

RESUMO: Este trabalho visa relatar a experiência de implantação do Grupo de Idoso Nossa Senhora de Lurdes junto a comunidade do distrito de Tamanduá, Concórdia SC. Conhecer a história de um grupo de idosos nos faz pensar como será nosso futuro, faz nos refletir como é importante manter atividades físicas para melhora da nossa saúde e nossa memória. Tendo como principio verificar a qualidade de vida no que diz respeito aos relacionamentos do grupo de idosos Nossa Senhora de Lurdes, Resgatar a história do grupo de idosos é manter viva as memórias de uma comunidade e de uma região, assim resgatando uma cultura que é levada de geração em geração. Percebeu-se que ao longo desta pesquisa que o grupo mantém forte as raízes na comunidade e seus integrantes sentem-se muito felizes em participar dele, aguardando com expectativa os dias de seus encontros. É nítido perceber o grau de satisfação deste grupo, tanto pelo grau de desenvolvimento de atividades físicas e mentais como o de convivência entre todos.

Palavras Chaves: Resgate. História. Idosos.

MEMORY OF OLDER GROUP NOSSA SENHORA DE LOURDES

ABSTRACT: This paper describes the implementation experience of the Elderly Group Our Lady of Lourdes in the community of Tamanduá, district, Concordia SC. Knowing the history of a group of elderly makes us think how it will be our future, makes us reflect how important it is to keep working to improve our health and our memory. With the principle verify the quality of life with regard to the elderly group relationships Our Lady of Lourdes, Redeem the history of the elderly group is to keep alive the memories of a community and a region, thus salvaging a culture that is taken from generation to generation. It was observed that during the research that the group maintains strong roots in the community and its members feel very happy to participate in it, looking forward to the days of their meetings. Clearly realize the degree of satisfaction of this group, both by the degree of development of physical and mental activities such as coexistence among all.

Key Words: Rescue. History. Seniors.

¹Graduanda em Ciências Biológicas. Universidade do Contestado. Santa Catarina. Brasil. E-mail: jamilasc@hotmail.com

²Mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil (2002).
Coordenadora do Curso de Educação Física da Universidade do Contestado. Santa Catarina.
Brasil. E-mail: anelise@unc.br

INTRODUÇÃO

O princípio desta pesquisa foi resgatar a maneira da implantação do grupo de idosos Nossa Senhora de Lurdes, resgatar as memórias fazendo com que estas pessoas tenham o devido merecimento de seus esforços. Desta forma trazendo benefícios para a comunidade.

Recontar uma história é preservar o patrimônio cultural da humanidade por isso ela não pode ser contada apenas no contexto individual, mas compreendida num contexto mais amplo envolvendo os aspectos familiares, sociais, políticos, culturais e econômicos.

A história e o conhecimento do que fizeram diferentes povos em outras épocas fornecem ricos elementos possíveis de serem relacionados com o presente. Portanto, preservar as memórias culturais de comunidades situadas no meio rural é de fundamental importância para que as pessoas não se distanciem destes grupos os quais trazem grandes benefícios; e para que não sofram por falta de não ter o que fazer.

Desta forma este estudo teve como objetivo conhecer a história do grupo e a qualidade de vida no que diz respeito aos relacionamentos, de convivência do grupo mantendo firmes as amizades e cultivando o grupo para que possam favorecer outras pessoas da comunidade no futuro.

A velhice traz consigo a redução das aptidões físicas e mentais, declínio das capacidades funcionais, diminuição da massa óssea e muscular, elasticidade, circulação e movimentos das articulações; aumento de peso, maior lentidão e doenças crônicas. Enfim a expectativa da aposentadoria à sensação de inutilidade, saúde frágil, diminuição da flexibilidade, massa muscular, força, estatura e doenças degenerativas variadas, dentre outros agravantes, fazem com que as pessoas da terceira idade tenham que buscar um novo sentido para suas vidas.

O envelhecimento populacional, embora seja um fenômeno universal, apresenta características peculiares no Brasil devido à velocidade da transição demográfica em nosso país. A expectativa de vida dos brasileiros passou de 33,7 anos em 1900 para 63,5 anos em 1980, com projeções de 75,3 anos em 2025 (VERAS, 1994).

Ressalta-se que o idoso é uma pessoa que muito contribuiu e ainda pode contribuir para com a comunidade, pois cumpre suas funções sociais, transmitindo seu conhecimento e sabedoria, mesmo que popular. Dessa maneira, são pessoas que fazem parte concreta de nossa história. Sendo assim, devido a uma distorção desse pensamento, alguns acreditam que, por já terem cumprido sua função, nada mais tem a acrescentar, sendo, pois, abandonados em instituições de repouso, na maioria das vezes pela própria família, por se cansar dos cuidados extras que a idade avançada exige, achando mais fácil deixá-los aos cuidados de outrem, deixando suas preocupações nas mãos de terceiros.

Todavia, não podemos esquecer daquelas famílias que, de fato, cuidam de seus idosos e o tratam com todo respeito, afeto, e cuidado que necessitam. Em sendo assim, faz-se importante afirmar que, segundo Santos (2006) no mundo todo, a grande maioria dos idosos é cuidada nos domicílios e pelos membros do grupo doméstico.

Vale a pena enfatizar, ainda, a importância da motivação e do interesse dos idosos e familiares para participar da proposta. Segundo Dellasega (1994), se estes fatores não estiverem presentes, o programa educativo estará destinado ao fracasso, mesmo com todos os esforços.

Sendo assim, é de suma importância desenvolver projetos que procuram dar vez e voz a camada mais idosa da população, conscientizar a sociedade sobre os direitos dos idosos e de sua importância para a comunidade, ou seja, levar a população a refletir sobre a contribuição que esses indivíduos já deram e ainda dão ao mundo. Além de propiciar aos idosos momentos de interação, oportunidade em que são ouvidos, entendidos, recebem afeto e toda a atenção de que tanto carecem.

Existe um consenso entre os estudos realizados de que a atividade física constante traz benefícios incontestáveis para a prolongação dos anos de vida com uma melhor qualidade (MATSUDO, 1992).

Manter um estilo de vida ativo proporcionará aos idosos uma melhor qualidade de vida no que diz respeito as dimensões físicas social e psicológicas levando-os a ter uma saúde positiva. Desta forma as atividades físicas de lazer, segundo Nahas, (2013) proporciona um "estilo de vida ativo ao idoso, associado a maior capacidade física e mental, mais entusiasmo para a vida e sensação de bem-estar, menos gastos com saúde menos risco de doenças crônico-degenerativas e mortalidade precoce".

Segundo Otto (1987), o idoso tem perda de até 5% da capacidade física a cada 10 anos e pode recuperar 10% através de atividades físicas adequadas. Estas atividades também atuam como antidepressivos, sendo benéficos para todas as idades e sexos.

A recreação é uma alternativa para adaptar-se melhor a esta fase, a participação é coletiva, estimula a solidariedade, é através do jogo e da dança que o idoso diminui as tensões, angústias, faz amigos e se diverte. É uma atividade lúdica que o faz esquecer do dia a dia, buscar a socialização e gostar de estar com pessoas da mesma idade.

Segundo Otto (1987), a dança entre as atividades aeróbicas é a mais alegre, onde todos podem participar, desde o mais lento até o mais agitado. Quanto mais ativa for a pessoa mais capacidade cardiorrespiratória ela terá, mas só se tem um vigor físico se intercalar os afazeres domésticos com a atividade física.

É muito importante, na velhice, adotar hábitos que influenciem favoravelmente a qualidade de vida. Modificar hábitos nocivos e incorporar condutas ou comportamentos saudáveis proporcionará ao idoso vivenciar essa etapa de vida com máximo de bem-estar. É de suma importância, portanto, rever o estilo de vida,

reorganizar e a adotar condutas saudáveis, adequadas a idade, prevenindo enfermidade, mantendo a autonomia, fortalecendo a autoestima para gozar de saúde física, psicológica e social (PEREIRA, 1998).

MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, utilizando a técnica de pesquisa documental cuja fonte de coleta de dados foi restrita a documentos escritos. (MARCONI; LAKATOS, 2013).

A pesquisa foi desenvolvida junto ao grupo de idosos da comunidade do Distrito de Tamanduá, Concórdia – SC, que atualmente é composto por 30 mulheres e 10 homens com idade entre 55 a 76 anos.

Os dados foram coletados no período de abril de 2013 a janeiro de 2014.

Utilizou-se como metodologia para coleta de dados, a análise dos documentos como atas e outros registros escritos que o grupo possui. Foi realizado visitas nos dias em que o grupo realiza seus encontros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de idosos Nossa Senhora de Lurdes foi criado no dia 10/02/1995. A ideia de criação do grupo foi proposta pela senhora Erotides da Silva Romani, que na época era professora da comunidade e estava preocupada com o bem-estar e uma melhor qualidade de vida da comunidade idosa do Distrito de Tamanduá, Concórdia SC.

A senhora Erotides da Silva Romani, tomou a iniciativa de visitar os idosos de casa em casa propondo a criação do grupo. Após ter reunido as pessoas interessadas em participar do grupo, escolheram a data da reunião para organização e implantação do grupo a qual foi realizada no dia 10/02/1995 no Centro Comunitário do Distrito de Tamanduá. No total foram mais pessoas do que o esperado, assim impulsionou a criação do grupo de idosos.

Ao decidirem levar adiante a ideia de abrir um grupo de idosos, foi necessário escolher alguém que conhecesse maiores informações a respeito de quais os procedimentos necessários para a criação do grupo. A senhora Olga Strelave, coordenou esta primeira iniciativa.

Art. 1º Fica declarado de Utilidade Pública Municipal o Grupo de Idosos Nossa Senhora de Lurdes Tamanduá, com sede e foro no Município de Concórdia, Estado

de Santa Catarina, com seu estatuto devidamente registrado no Cartório de Pessoas Jurídicas, sob o nº 1279, no livro A-7, protocolado sob o nº 16438, de 26 de junho de 1995, com personalidade jurídica comprovada mediante inscrição no CNPJ sob o nº 00.751.127/0001-42. Art. 2º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação (COMASSETTO, 2014)

Após apresentações sobre como funcionava os trâmites legais para a formação do grupo, iniciaram-se as atividades. Começaram escolhendo o nome do grupo, sendo eleito por 13 votos o nome “Grupo de Idosos Nossa Senhora de Lurdes”.

Também escolheram a cor da bandeira que seria branca, com emblema e letreiros azuis. Após realizou-se a eleição do presidente do grupo, por votos secretos,

O Grupo de Idosos Nossa Senhora de Lurdes de Tamanduá, constitui uma sociedade sem fins econômicos, fundado em 10 de fevereiro de 1995, com duração por tempo indeterminado. O grupo tem como sede o Centro Comunitário do distrito de Tamanduá, Município de Concórdia, Estado de Santa Catarina. Os objetivos do grupo são reunir pessoas idosas; desenvolver atividades ocupacionais e de lazer; realizar visitas de apoio moral e espiritual as pessoas necessitadas; ser um grupo de apoio a ação social; reintegrar o idoso no meio social e comemorar a data de aniversário dos associados (COMASSETTO, 2014)

No primeiro encontro do grupo definiu-se o dia de semana e o horário que aconteceriam os encontros e reuniões no centro comunitário do Distrito os quais eram nas segundas e sexta-feira do mês. Nesta mesma data o grupo recebeu a visita da senhora Valentina Sopelsa, primeira dama do município da época.

Diante da formação do grupo começaram então as programações. O grupo reunia-se para tomar um café colonial, conversar e participar de alguns jogos como os de baralho.

Com o passar dos anos houve a necessidade de aumentar a frequência dos encontros do grupo. Ainda na ultima sexta feira do mês o grupo realiza um café. E nas segundas-feiras do mês o encontro inicia-se às 10h e não tem hora para acabar. Sempre a confraternização começa por uma oração feita por algum voluntario e após é servido o almoço. À tarde são desenvolvidas diferentes atividades tais como: cantos, às vezes assistem pequenos filmes, realizam danças, jogam bingo (loto) e baralho.

Até hoje permanecem as festas no grupo realizam uma festa por ano a qual é realizada no primeiro domingo do mês de dezembro, onde os idosos convidam os grupos de foram que participaram em festas assim eles retribuem as visitas; o grupo recebe apoio da prefeitura ganham algumas cestas básicas e às vezes as passagens para outras festas ou para fazerem algumas visitas.

O grupo tem o apoio das Secretarias de Saúde e da Ação social do município de Concórdia as quais desenvolvem um programa de prática de exercícios físicos, danças e jogos recreativos nos grupos de idosos. O profissional de Educação Física

realiza no grupo atividades leves que visem a qualidade de vida e a prática habitual de exercícios físicos.

Os idosos relataram que após o início das atividades realizadas pelo profissional de Educação Física perceberam melhoras nas suas atividades cotidianas. Neste contexto Nahas (2013) explica que os benefícios da atividade física para os idosos incluem aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais, fazendo com que os resultados sejam imediatos logo ou após as atividades.

Os integrantes grupo afirmam que sentem-se felizes após os encontros com os amigos, comprovando o que afirma Nahas (2013, p212), com relação aos benefícios psicológicos: Relaxamento; redução dos níveis de ansiedades e controle de estresse; melhor estado de espírito; percepção de bem-estar geral; melhor saúde mental, principalmente menor risco de depressão; melhoria cognitiva. E também os benefícios sociais tais como: Maior segurança de seus atos; melhor integração social e cultural; maior integração na comunidade; aumento da rede social e cultural e funções sociais preservadas e possivelmente ampliadas.

Percebe-se a disposição com que os idosos vão para seus encontros, também faz com que eles tomem decisões próprias assim percebendo como é importante a participação nesse grupo, ao realizarem atividades físicas eles se tornam mais ativos, dispostos sem contar como faz bem para a saúde física e mental pois ao participarem das atividades de lazer as quais requerem esforços faz com que eles se envolvem cada vez mais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Numa sociedade que envelhece rapidamente, como a nossa, é fundamental importância que se redefina o papel do idoso no meio social, valorizando-se a rica importância contribuição que ele ainda pode trazer.

Hoje o grupo conta com cerca de 40 pessoas, sendo que 10 são homens e 30 mulheres. O local dos encontros continua desde o começo sendo realizados no centro comunitário da comunidade de Tamanduá, onde que o acesso fica de fácil acesso para todos. Manter as atividades físicas é de suma importância para a vida destas pessoas valorizando suas culturas, integrando eles ao meio social, e fortalecendo-se mentalmente e fisicamente.

Percebe-se que há grande organização das partes, pois eles tem guardado suas atas de muita datas, algumas bem antiga assim podendo rever suas memórias mesmo sendo bem antigos.

Percebe-se que a boa qualidade de vida do grupo, rejuvenesce seu psicológico e ajuda na sua saúde mental, pois praticam varias atividades físicas, as quais favorecem mentalmente e fisicamente; contribui com relações sociais, e atividades que trazem responsabilidades.

REFERÊNCIAS

- COMASSETTO, V. **Projeto de lei Nº 47/2014**. Concórdia – SC. Declara de Utilidade Pública Municipal o Grupo de Idosos Nossa Senhora de Lurdes Tamanduá, 12 maio 2014.
- DELLASEGA, C. et al. Nursing process: teaching elderly clients. **J. Gerontol. Nurs.**, v. 20, n. 1, p. 31-8, 1994.
- MARCONI, M. A; LAKATOS E.M. **Técnicas de pesquisa**: planejamento execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 7.ed. São Paulo: Atlas, 2013.
- MATSUDO, S. M; MATSUDO V. K. R. Exercício, Densidade óssea e Osteoporose. **Revista Brasileira de Ortopedia**, vol. 27, 1992.
- NAHAS, M.V; **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6.ed. Londrina: Midiograf, 2013.
- NIEMAN, David. **Exercício e saúde**. Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.
- OTTO, Edna Ruth de Castro. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo (SP): (Manole), 1987.
- PEREIRA, L.L.L. **A terceira idade guia para viver com saúde e sabedoria**, 1998.
- SANTOS, S. M, AZEVEDO dos. **Idoso, família e cultura**: um estudo sobre a construção do papel do cuidador. Campinas. São Paulo: Editora Alínea, 2006.
- VERAS, R.P. **País jovem com cabelos brancos**: a saúde do idoso no Brasil. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1994.

Artigo recebido em: 22/07/2014

Artigo aprovado em: 19/11/2015