

O PROJETO 'NOSSA CIDADE MAIS SAUDÁVEL' E AS CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE

Kaline Lígia Estevam de Carvalho Pessoa¹

ligia.pessoa@ifce.edu.br

Maria Isabel Brandão de Souza Mendes²

isabelbsm1@gmail.com

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

²Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

RESUMO

Esse trabalho tem como objetivo discutir as contribuições do Projeto Nossa Cidade Mais Saudável para a saúde de quem o vivencia. Com base no método fenomenológico, e na compreensão de envelhecimento e saúde de forma ampliada, foram entrevistados 10 sujeitos, cujas falas revelaram que o Projeto contribui para a saúde tanto no aspecto orgânico quanto no social e cultural.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde; Envelhecimento; Idoso.

INTRODUÇÃO

Ao compreender o envelhecimento populacional como fenômeno mundial, é possível perceber as potencialidades para o desenvolvimento de estudos que reflitam sobre as necessidades dessa etapa da vida. De modo geral, as questões sobre a saúde e estilo de vida dessas pessoas estão sempre na linha de frente das discussões. Mas é preciso insistir na necessidade ainda latente de políticas que valorizem as múltiplas significações de ser velho.

Porém, deve-se destacar as ações existentes em torno das propostas de valorização da pessoa idosa. Assim, como uma tentativa de ressaltar e valorizar a atuação desses programas e de vários outros que têm como principal preocupação a saúde e a qualidade de vida das pessoas mais velhas, buscando contribuir para a reflexão sobre a marginalização destas a partir da negação de seus direitos de uma vida mais plena quando da falta de oferta de políticas que permitam sua valorização enquanto seres humanos, é que esse trabalho se justifica e se apresenta como um recorte de uma Dissertação de Mestrado que teve como foco as diferentes concepções de envelhecimento, abordando as suas relações com a saúde.

Parte-se da questão: quais são as contribuições do Projeto Nossa Cidade Mais Saudável para a saúde de pessoas idosas? E tem como principal objetivo: discutir as contribuições do Projeto Nossa Cidade Mais Saudável para a saúde de quem o vivencia.



ASPECTOS METODOLÓGICOS

Com relação aos aspectos metodológicos, esta pesquisa se fundamenta numa abordagem qualitativa e utiliza-se do método fenomenológico para a sua realização. Nessa perspectiva, pesquisar a partir do método fenomenológico permite a descrição das experiências, pois a fenomenologia [...] é um relato do espaço, do tempo, do mundo “vividos”. (MERLEAU-PONTY, 2006, p. 1-2).

A pesquisa foi realizada durante as atividades realizadas no projeto na Avenida Afonso Pena, localizada na zona Leste da cidade de Natal-RN e contou com a participação de 10 sujeitos voluntários com idades entre 54 e 80 anos, com base em um roteiro semiestruturado. Essa pesquisa tem a aprovação do Comitê de Ética.

DISCUSSÕES

A Política Nacional do Idoso (PNI), criada em 1994, considera que “[...] cabe ao setor saúde prover o acesso dos idosos aos serviços e às ações voltadas à promoção, proteção e recuperação da saúde” (CAMERANO E PESINATO, 2004, p. 279). Dentre os serviços de promoção à saúde, encontramos a prática de atividades físicas atuando em colaboração com o que pretende a PNI, entre as quais, destacam-se ações como as do projeto Nossa Cidade Mais Saudável.

O Projeto ‘Nossa Cidade Mais Saudável’ é uma iniciativa de alguns profissionais da prefeitura da cidade de Natal-RN, e oferta um espaço de orientação, incentivo e acompanhamento de atividades físicas realizadas com idosos (principalmente), todos os dias, das 5h às 6h da manhã na Avenida Afonso Pena. Assim, o Projeto funciona há quase cinco¹ anos com atividades de alongamento e acompanhamento dos profissionais, além de aferição da pressão, entre outras ações.

Com isso, é de fundamental importância reiterar que a participação mais ativa nas atividades do Projeto vem de idosos que caminham na Avenida. Nesse intuito, é necessário avaliar as contribuições das ações do Nossa Cidade Mais Saudável para a saúde desses participantes.

Antes de tudo, é preciso esclarecer a compreensão de velhice e saúde deste trabalho. Beauvoir (1970) compreende a velhice como um processo dinâmico, cujas características multifacetadas abarcam experiências, de acordo com cada tempo, cada história, cada espaço e cada sujeito. Sobre a saúde, pode-se entendê-la a partir de uma perspectiva igualmente ampla e diversificada, como aponta Mendes (2007, p. 129):

A saúde não se restringe somente aos aspectos individuais, nem muito menos apenas aos aspectos coletivos. Ela está relacionada à constante busca pelo equilíbrio do corpo humano com o ambiente em que vive, nos fazendo perceber que depende de múltiplos fatores, biológicos, culturais, sociais e históricos [...].

Representando essas características polissêmicas de velhice e saúde, adota-se o conceito de velhice bem-sucedida, discutido por Andrade (2010), e que atribui à atividade física uma contribuição nesse processo. A fala da entrevistada 1 (70 anos) nos aponta tais benefícios, quando afirma que em seu trabalho no salão de cabeleireira ela realiza muito esforço, mas reconhece que a atividade física feita no Projeto tem contribuído bastante para curar suas dores de coluna, nos pés, joelhos, bem como para aliviar a sensação de peso que o trabalho causa.

Andrade (2010) percebeu que a atividade física influencia de modo bastante positivo na vida e no bem-estar de pessoas de idade mais avançada. Não só fisiologicamente. O prazer e a sensação de pertencimento estão presentes nas práticas desses idosos, fazendo com que sua falta seja notada e sentida. Além disso, “[...] a prática regular de atividade física favorece as relações interpessoais e permite ao idoso ampliar sua

¹ O tempo de atuação do Projeto Nossa Cidade Mais Saudável bem como as idades dos entrevistados referem-se ao período em que a pesquisa foi realizada, entre os anos de 2017 e 2018.



rede de amizades, podendo, também, influenciar positivamente no sentido de autoestima do sujeito que envelhece” (ANDRADE, 2010, p. 82).

Simões (1998, p. 28), aponta que a atividade física permite que o idoso se readapte ao meio ambiente, fazendo com que se perca o sentido negativo da velhice. A sensação de ser velho, segundo ela, ainda permanece, porém “com um sentimento de satisfação, orgulho, por se sentir disposto, saudável e capaz como os mais jovens, de se envolver em atividades físicas”. Corroborando com a afirmação da autora, a entrevistada 3 (80 anos) nos aponta:

Me sinto outra pessoa. Quando eu fiz a cirurgia, passei um tempo sem vir. O povo era perguntando por mim e eu me sentia sem disposição. Agora não, quando eu chego em casa eu sinto disposição para fazer tudo. Graças a Deus! Minha pressão é boa, as taxas tudo boa!

Continuando, Simões (1998) enfatiza que a prática das atividades físicas para o idoso em conjunto com as atividades sociais, contribui para uma maior satisfação deste, além de trabalhar em prol da independência desse sujeito em relação às suas próprias necessidades. O prazer, ainda segundo a autora, está na participação, mesmo que através do limitado gesto corporal, pois a vivência da atividade física é mais importante do que a execução impecável.

Apresentamos outras considerações e motivações que demonstram que o Projeto ‘Nossa Cidade Mais Saudável’ oferece espaço para a busca de saúde em seu sentido amplo.

-Eu caminho aqui por necessidade física. Eu tenho um entupimento na panturrilha da perna direita e eu preciso caminhar todo dia[...] (Entrevistado 7);
-Olhe, eu sou diabético e sou hipertenso e preciso fazer alguma movimentação para não ficar ocioso em casa porque isso prejudica a minha saúde. Então eu venho caminhar... é como se eu fizesse um exercício para minha saúde (Entrevistado 5);
-[...]eu achei bom caminhar porque eu fui a médica e ela disse que eu precisava pelo menos três vezes por semana, aí eu gostei tanto, me sentia bem que eu comecei todo dia. Aí aqui nesse projeto, melhor ainda que faço exercício (se referindo aos alongamentos realizados pelos professores) (Entrevistada 3);

Temos a fala do entrevistado 4 que diz que se sentia muito bem durante a prática da atividade física, demonstrando satisfação ao responder sobre as mudanças em si que já percebeu. O entrevistado 6 também afirma em poucas palavras que se sente bem, e que “caminhada para mim é tranquilo”.

Segundo a ex-coordenadora do Projeto Nossa Cidade Mais Saudável, alguns médicos já estão indicando o projeto aos pacientes que necessitam de uma prática diária de atividade física e não despertaram para esse costume anteriormente. Além disso, ela relatou que alguns idosos já demonstraram melhora comprovada desde que iniciaram o projeto, uma vez que os próprios médicos demonstraram satisfação com os resultados obtidos em exames.

Além das contribuições no âmbito fisiológico, percebe-se que as ações do Projeto providenciam para que os outros fatores relacionados à saúde (culturais, sociais e históricos) já citados por Mendes (2007) também estejam presentes a partir dos vínculos criados no ambiente, causando motivação e satisfação durante a prática. Notamos isso, quando os entrevistados expressam alegria ao encontrar com seus grupos de conversa:

-Já conheço tanta gente aqui, fiz tanta amizade! (Entrevistada 3);
-Aqui é mais agradável por que a gente conversa, brinca [...], critica, discute políticas, finanças, etc... (Entrevistado 8);
-[...] além do problema de saúde, tem uma turma boa que a gente se reúne e torna a caminhada um prazer, além de uma necessidade orgânica e salutar para a saúde, a gente brinca, interage, conversa. Então é muito agradável. (Entrevistado 5);



É preciso compreender que uma rotina passiva e limitadora das atividades dos idosos em relação ao lazer, trabalho ou cuidados com a saúde, não contribui para um envelhecer saudável (ANDRADE, 2010).

O convívio com os professores e o próprio ambiente da avenida ao agregar-se com a natureza também contribuem para a saúde dos participantes. Sobre as relações, temos que os profissionais são:

*-Muito bons. Uma turma animadíssima, boa demais. Eu sinto falta quando não venho (Entrevistada 1);
- Os professores são ótimos, dedicados. (Entrevistada 3);*

Nesse sentido, cabe aqui afirmar que há uma relação de amizade entre sujeitos participantes e profissionais atuantes, com vistas a perceber a dimensão afetiva da saúde. É importante ressaltar essas qualidades do Projeto para a contribuição na saúde e qualidade de vida dos participantes, pois, levando em consideração o que Rodrigues (2009) aponta, são esses tipos de experiências no lazer e nos hábitos de saúde, além da integração social, vivências prazerosas em encontros e na família que geram valorização, autoestima, e ganhos da expectativa de vida dos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível perceber as contribuições para a saúde dos entrevistados a partir das ações do Projeto Nossa Cidade Mais Saudável. Ao observarmos suas falas, o Projeto permite que estes tenham uma orientação em suas atividades físicas rotineiras, indicadas por médicos, para promover a saúde ou prevenir doenças, mas que essas contribuições vão além, quando se entende a velhice e a saúde a partir de seus aspectos múltiplos.

Assim, os múltiplos fatores que compreendem a saúde e o envelhecimento como os aspectos sociais, culturais, históricos e também os biológicos são favorecidos quando os entrevistados apontam suas melhorias na flexibilidade, movimentação e por sentirem menos dores; também quando demonstram estarem integrados ao ambiente e às pessoas que dele fazem parte, bem como ao demonstrar satisfação e motivação diárias em participar das atividades do Projeto.

Nesse sentido, percebe-se as contribuições do Projeto Nossa Cidade Mais saudável para a saúde dos entrevistados, bem como coloca-se a necessidade de dar continuidade às reflexões e implantações de políticas públicas que inovem cada vez mais e possibilitem o reconhecimento das multiplicidades do ser idoso.

'OUR HEALTHIER CITY' PROJECT: CONTRIBUTIONS TO THE HEALTH

ABSTRACT

This paper aims to discuss the contributions of the Our Healthier City Project to the health of the elderly. Based on the phenomenological method, and on the understand of aging and health in an expanded way, 10 subjects were interviewed, in wich the interviews revelead that the Project contributes to health in the organic, social and cultural aspects.

KEYWORDS: *Health; Aging; Old man.*

PROYECTO 'NUESTRA CIUDAD MÁS SALUDABLE': CONTRIBUCIONES PARA LA SALUD

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo discutir las contribuciones del Proyecto Nuestra Ciudad Más Saludable para la salud de ancianos. Con base en el método fenomenológico, y en la comprensión de envejecimiento y salud de forma ampliada, fueron entrevistados 10 sujetos, cuyas palabras revelaron que el Proyecto contribuye a la salud tanto en el aspecto orgánico como en lo social y la cultura.

PALABRAS CLAVE: *Salud; Envejecimiento; Personas de edad avanzada.*



REFERÊNCIAS

- ANDRADE, E. R de. Histórias de idosos: sementes para cultivarmos uma educação para uma velhice bem-sucedida. 136 p. Tese. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2010.
- BEAUVOIR, S. de. - *A velhice: a realidade incômoda*. São Paulo: DIFEL, 1970.
- MERLEAU-PONTY, M.- *Fenomenologia da percepção*. 4ª Edição.- São Paulo: WSF Martins Fontes, 2006.
- CAMARANO, A. A; PASINATO, M.T.- O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas.- (In): *Os Novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60?/ (Org.) Ana Amélia Camarano*. - Rio de Janeiro: IPEA, 2004.
- MENDES, I.B.S, *Mens sana in corpore sano: saberes e práticas educativas sobre o corpo e saúde*. Porto Alegre: Sulina, 2007.
- GUTIERREZ, C. A. S.- Concebendo a vida saudável desde o esporte & lazer. (In): *Vivendo e envelhecendo: Recorte de práticas sociais nos Núcleos de vida saudável/ Suzana Hübner Wolff (org)*.- São Leopoldo: Editora Unisinos, 2009.
- SIMÕES, R.- *Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso*.- 4ª Edição.- Piracicaba, Editora Unimep, 1998.
- RODRIGUES, P. R.- Prefácio.- (In): *Vivendo e envelhecendo: Recorte de práticas sociais nos Núcleos de vida saudável/ Suzana Hübner Wolff (org)*.- São Leopoldo: Editora Unisinos, 2009.

