São Joaquim: a qualidade de vida na terceira idade

Cerca de 13% da população brasileira têm 60 anos ou mais. O dado revelado pelo IBGE mostra que a expectativa de vida cresceu no país e, com isso, a necessidade de olhar para essa parcela da população e para a sua qualidade de vida de uma forma diferente. Essa é justamente a proposta da Associação São Joaquim de Apoio à Maturidade, que está completando 10 anos e já atendeu quase mil idosos por meio de um método único de envelhecimento pleno.

22/08/2016 17:53:11

Cerca de 13% da população brasileira têm 60 anos ou mais. O dado revelado pelo IBGE mostra que a expectativa de vida cresceu no país e, com isso, a necessidade de olhar para essa parcela da população e para a sua qualidade de vida de uma forma diferente. Essa é justamente a proposta da Associação São Joaquim de Apoio à Maturidade, localizada no município de Carapicuíba, em São Paulo, que está completando 10 anos e já atendeu quase mil idosos por meio de um método único de envelhecimento pleno, que integra o corpo e a mente.

A legislação voltada à população idosa no Brasil já está bastante avançada em sua concepção, tendo sido influenciada pelas diretrizes do Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento da ONU, estabelecido em Madrid, em 2002. A partir dessa incorporação de diretrizes internacionais, o Marco Legal no Brasil criou o Estatuto do Idoso, em 2000, e a Política Nacional da Saúde da Pessoa Idosa, em 2006. Com isso, começou a ocorrer uma transformação na visão do idoso como vulnerável e dependente para uma imagem mais ativa e saudável, que privilegia sua autonomia e participação social.

O idoso como um protagonista e não mais como um coadjuvante passou a ser proposta central dos projetos que envolvem o envelhecimento. Por esse motivo, a Associação São Joaquim oferece atendimentos em seis áreas, sendo atividades de socialização, físicas, manuais, artísticas, cognitivas e de autoconhecimento. Os idosos interessados são encaminhados para a área de Gestão de Casos, onde é identificada sua situação atual para posterior criação de um plano de atividades personalizado. Em média, cada idoso participa de três atividades simultaneamente.

O local se tornou um verdadeiro refúgio para os idosos da região, que conta com apenas um centro

de convivência público. “Eu estava em casa muito deprimida, não querendo ver ninguém. Eu não tinha com quem me comunicar. Aí, conheci a São Joaquim. Hoje eu estou viva. Se não fosse isso eu não sei o que teria me acontecido. É muito triste a pessoa viver sozinha”, desabafa Maria Cândida de Oliveira Souza, 79 anos, integrante do projeto desde janeiro de 2007.

De acordo com Mônica Rosales, diretora e uma das fundadoras da ONG, são depoimentos como esse que mostram que a Associação está no caminho certo. “Temos uma proposta bastante diferenciada. Nosso objetivo não é simplesmente proporcionar atividades. Temos raízes mais profundas, baseadas na metodologia que se fundamenta na imagem antroposófica de homem e é inspirada na salutogênese, termo que designa a busca das razões que levam alguém a estar saudável. Dessa forma, buscamos estimular o corpo e a mente. Isso auxilia na lida com sentimentos, renova o desejo de viver e traz um sentimento de atuação no meio”, garante.

Atualmente são 300 idosos em atendimento, que participam de atividades como ginástica, artesanato, música, dança, pintura, teatro, meditação, informática e muitas outras. Há ainda acompanhamento médico, homeopático e psicológico. Cada idoso tem um monitoramento individualizado, para que haja um acompanhamento de seu desenvolvimento de forma integrada. “O desafio ainda é grande. Temos uma longa lista de espera. Nosso maior objetivo é difundir esse método, incentivando a criação de outras ONGs como a São Joaquim, que não ofereçam apenas atividades desconexas, mas sim uma metodologia que realmente siga um raciocínio terapêutico para um envelhecimento pleno”, finaliza Mônica.