

1. INTRODUÇÃO

*Não tenho caminho novo.
O que tenho de novo é o jeito de caminhar.*
Thiago de Mello

O tempo é um fator decisivo na transformação da realidade da sociedade e do próprio homem. A velhice surge, atualmente, como uma vitória sobre o tempo – tempo que se transforma em longevidade. Neste final de milênio são muitos os desafios que povos e governos enfrentam para a construção de uma sociedade mais humana e igualitária.

A população idosa que até então consistia em uma minoria e era preterida em função de outras faixas etárias passou a ser alvo de preocupação e atenção por parte dos governos de vários países, estudiosos e pesquisadores.

Essa emergente e preocupante realidade exige busca de solução imediata dos profissionais de todas as áreas, pois diferentes são as necessidades desse segmento populacional que nas últimas décadas vêm se avolumando aceleradamente. Sabe-se que cada vez mais uma parcela desses sujeitos está envelhecendo com menores condições sócio-econômicas, e, portanto, estão também buscando dar novo sentido e significado a essa nova etapa do curso de vida.

Nesse sentido, as diferentes concepções que orientam esse novo contexto, juntamente com a implementação de novas linhas de ação, estão redimensionando o olhar sobre o processo e, criticamente, ampliam e complexificam o campo de estudos sobre a velhice. Em menos de 20 anos o

Brasil passou de 16º para 10º lugar entre os países de maior população idosa do mundo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) prevê que em 25 anos chegaremos a ter 15% de idosos da população total, como já é possível verificar nos países da Europa, nos Estados Unidos, no Canadá e no Japão, nos quais o envelhecimento populacional seguiu um lento processo em virtude da cobertura dos sistemas de proteção social e melhoria das condições de habitação, alimentação e trabalho (KALACHE, 1991; VERAS, 1991).

A Organização das Nações Unidas (ONU) prevê que o Brasil, em poucas décadas (por volta do ano 2020), tende a ser o país mais envelhecido da América Latina e, ainda, o 6º país com mais idosos do mundo, apresentando cerca de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos.

Vale ainda ressaltar que o envelhecimento populacional brasileiro tem discrepâncias numéricas quando se analisa esse contingente por Estado, como demonstra a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios em 1998 - Microdados (IBGE, 1999), destacando-se o Estado de São Paulo com 3.342.152 milhões de pessoas com mais de 60 anos.

Na perspectiva de um envelhecimento bem-sucedido, não há como negar os benefícios da prática regular e moderada da atividade física e intelectual, pois ações ligadas à adoção de ritmo de vida mais ativo, diretamente relacionado a exercícios corporais e raciocínios favorecem, em última análise, melhoria da autonomia, da saúde física e psicológica, do bem-estar geral do idoso, auxiliando, na maioria das vezes a reconhecer-se como Ser Singular.

Acreditando nessa proposta de atuação e nas potencialidades dessa clientela, a UNIFADRA, enceta este programa de atividades físicas, intelectuais e recreativas, como metas para proporcionar o bem-estar físico, social e emocional dos participantes.

Também compõem nosso quadro de intenções utilizar esse espaço, futuramente, para a pesquisa bem como preparar recursos humanos (futuros monitores entre os idosos), com embasamento teórico-prático para o trabalho com os da MELHOR IDADE.

Além das atividades desenvolvidas na própria FUNDEC e pela UNESP, propomos, futuramente, um trabalho com as Instituições ou Entidades Asilares para um atendimento mais específico e adaptado aos velhos mais fragilizados (idade variando entre 60 e 90 anos).

Este projeto visa a atender pessoas da Melhor Idade, com situação sócio-econômica baixa ou mesmo deficitária, tornando esse o nosso compromisso profissional.

Por acreditar que a atividade física, intelectual e o movimento espontâneo são realidades indissociáveis e que se realizam harmoniosamente, é que se propõe o desenvolvimento desse projeto, no qual os idosos possam realizar a mais pura expressão da vida.

Para tal, busca-se através da recreação, da computação e das atividades físicas, reeducar a população para a valorização do seu desempenho e de suas potencialidades em todos os segmentos: psíquico, social, político e econômico.

Estas atividades favorecem a descontração e propicia a todos momentos de liberação, de cooperação, de interação, de criatividade e de aquisição de conhecimentos, contribuindo em muito para a vida em grupo.

Enfim, por acreditarmos que o requisito fundamental para uma boa velhice é a preservação do potencial para o desenvolvimento do indivíduo, e que este pode ser estimulado e aprimorado dentro dos limites de plasticidade individual permitida pela idade e estabelecida por condições individuais de saúde, estilo de vida e educação, é que se enquadra uma proposta de atuação como esta – a conquista da longevidade da MELHOR IDADE bem-sucedida com verdadeira qualidade de vida.

2. JUSTIFICATIVA DO PROJETO MELHOR IDADE

A própria Política Nacional do Idoso, aprovada em 1994, mas só sancionada dois anos depois, chegou “desprovida de campanhas educativas e de conscientização”. A Constituição de 1998 caracterizou-se como marco importante na justiça social, e a expressão “cidadania” passou a marcar presença no cenário das discussões sobre políticas públicas e consolidação do Estado Democrático de Diretos.

A realidade, no entanto, se revela contraditória, pois ao mesmo tempo em que se vive uma era de conquista de direitos, vive-se também o desrespeito desses mesmos direitos. Assim, cada vez mais se acentua e fortalece o processo de exclusão social entre os idosos.

Neste sentido, promover condições capazes de oportunizar o convívio social, a experiência com novos conhecimentos e a interface entre gerações são contingentes determinantes para melhorar a percepção do idoso sobre si e entender o mundo que o rodeia.

O Projeto MELHOR IDADE proposto pela Fundação Dracenense de Educação e Cultura – FUNDEC, juntamente com o projeto da Pró-Reitoria de extensão UNESP/UNATI da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” e Prefeitura Municipal de Dracena, buscarão oferecer ao idoso de nossa região a oportunidade de atualização, aquisição e troca de conhecimentos no âmbito psíquico, cultural, científico-tecnológico, físico e social.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

Proporcionar atividades físicas, intelectuais e de lazer com a colaboração dos cursos da UNESP e da UNIFADRA envolvidos, em diferentes modalidades, com abordagem recreativa, bem como palestras e estudos de cunho informativo para a comunidade de Dracena e, futuramente, para a região, abrangendo a faixa etária acima de 50 anos, visando à melhoria da qualidade de vida, o bem-estar físico, social e emocional dos indivíduos.

3.2. Objetivos Específicos

- Integrar o idoso à comunidade acadêmica, conscientizando-o da importância do seu papel na sociedade, além de subsidiar condições favoráveis ao envelhecimento saudável;
- Desenvolver aptidões para a informática por meio de noções básicas de operacionalização e incrementar a navegação e consultas via internet;
- Minimizar os efeitos negativos que a velhice causa no idoso (desvalorização física, econômica e social) e ampliar os conhecimentos acerca desta problemática, contribuindo com propostas para sua resolução;
- Propiciar aos professores e acadêmicos dos cursos de Educação Física, Computação, Psicologia, Enfermagem, Letras, Matemática, Serviço Social e Educação Artística da UNIFADRA, um embasamento teórico e prático para o trabalho com indivíduos da Melhor Idade;
- Vincular comunidade, UNESP e FUNDEC, resgatando os papéis de produtoras de conhecimento e sensoras de problemas sociais;

- Promover momentos de descontração, interação entre grupos, desinibição, socialização entre pares, e de movimentos expressivos realizados de forma prazerosa, com atividades interessantes, desafiantes e que levam as novas descobertas;
- Propor atividades intelectuais e físicas adaptadas às reais necessidades do idoso, favorecendo, desta forma, a melhora da auto-estima, do equilíbrio, da destreza intelectual e motora, os levando a uma maior confiança em suas potencialidades;
- Promover discussões entre profissionais e a comunidade acadêmica a respeito das necessidades do idoso e da população em geral, da prática de atividades físicas regularmente orientadas;
- Favorecer um atendimento de acompanhamento com os professores-enfermeiros e estagiários dos cursos de Psicologia e de Enfermagem;
- Ofertar lazer por meio de oficinas de pintura, coral, artes plásticas, e outros, com a colaboração do curso de Educação Artística da UNIFADRA, bem como promover dias de campo em ambientes naturais e aulas laboratoriais no Campus da UNESP - Dracena;
- Realizar atendimentos nas Instituições Asilares buscando maior qualidade de vida e bem-estar para aqueles que ali vivem;
- Viabilizar estudos e pesquisas interdisciplinares sobre a qualidade de vida do idoso em nossa região, socializando e divulgando resultados.

4. PROJETO PEDAGÓGICO

As atividades desenvolvidas no Projeto MELHOR IDADE acontecerão durante um ano, seguindo o calendário letivo da UNIFADRA. Cada período terá em média 180 minutos de duração, duas vezes por semana, modulado com atividades que permitam um melhor desempenho para os alunos.

O Projeto Pedagógico contemplará três grandes áreas: Ciências da Saúde, Artes e Humanas. As áreas seguirão um modelo interdisciplinar, cujas linhas propostas serão norteadoras de temáticas que se entrelacem, propiciando, desta forma, uma continuidade dos assuntos e também relação entre os tópicos.

Na área das Ciências da Saúde serão abordadas questões relacionadas ao conhecimento do corpo humano, às condutas de saúde e medidas necessárias para conviver com o envelhecimento de nossos órgãos e sistemas, bem como com a sociedade e estrutura familiar.

O módulo de Artes será destinado a promover e potencializar as habilidades dos idosos dinamizando o processo de interação entre os alunos do Projeto MELHOR IDADE, além de buscar um convívio harmonioso com outras gerações.

E, no módulo de Humanas, será contemplado o conhecimento das condutas que regem a sociedade e o exercício da cidadania agregada aos conhecimentos adquiridos ao longo da vida em interface com a evolução científico-tecnológica que o mundo moderno disponibiliza.

4.1. Plano de Ação

As aulas serão desenvolvidas por docentes da FUNDEC, que serão responsáveis pela metodologia de ensino, conteúdo programático e métodos de avaliação. Alguns alunos bolsistas serão envolvidos no processo de ensino aprendizagem dos idosos no Projeto MELHOR IDADE.

A UNESP/UNATI ficará responsável pelo desenvolvimento de palestras e dias de campo.

Os alunos dos cursos da UNESP e da FUNDEC auxiliarão os docentes durante o desenvolvimento das atividades, bem como desenvolverão temas de pesquisas e atividades extras curriculares.

5. MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto, *a priori*, atenderá 25 pessoas da Melhor Idade da cidade de Dracena, com faixa etária entre 50 e 89 anos e, no futuro, com Instituições Asilares, procurando levar um atendimento de forma individualizada ou em pequenos grupos, buscando sempre aproximar os idosos em grandes atividades.

O curso será realizado nas instalações da Fundação Dracenense de Educação e Cultura – FUNDEC e os dias de campo dar-se-ão nas dependências da Universidade Estadual Paulista – UNESP - Campus Dracena.

Todas as atividades desenvolvidas no curso de atualização da MELHOR IDADE serão gratuitas.

5.1. Seleção dos participantes do projeto

- Ter mais de 60 anos;
- Não possuir dependência física limitante;
- Ter em mãos o atestado de liberação para a prática de atividade física de seu médico particular ou do Posto de Atendimento;
- No início de cada ano abrem-se novas vagas.

5.2. Parcerias

Na promoção deste evento anual, a parceria será efetivada com a UNESP – Campus Dracena e com a Prefeitura Municipal de Dracena/SP.

5.3. Informação sobre a Captação de Recursos

Este programa realizará, por meio de um Coordenador com reuniões quinzenais, tanto com os estagiários como com os coordenadores dos cursos envolvidos, objetivando esclarecer possíveis equívocos e complicações no momento da realização das atividades propriamente ditas.

6. RECURSOS FINANCEIROS

6.1. Fundação Dracense de Educação e Cultura - FUNDEC

A FUNDEC disponibilizará recursos humanos para realização de aulas e palestras específicas. Os alunos da FUNDEC também serão envolvidos nas atividades ensino-pedagógicas do projeto MELHOR IDADE.

6.2. Universidade Estadual Paulista – UNESP, Campus Dracena

A Universidade Estadual Paulista, por meio do projeto de extensão da Pró-Reitoria – UNESP/UNATI, apresenta uma verba anual no valor de R\$ 8.000,00, a qual será destinada à compra do material didático utilizado em sala de aula.

O corpo docente da UNESP também será disponibilizado para ministrar palestras complementares (assuntos de sua área), bem como seus alunos serão envolvidos na realização das atividades didáticas pedagógicas e em temas de pesquisa.

6.3. Prefeitura Municipal de Dracena

A Prefeitura Municipal de Dracena, na condição de pró-gestora, disponibilizará outros meios que complementem a eficácia do Projeto MELHOR IDADE.

7. ESTRUTURA CURRICULAR DO PROJETO MELHOR IDADE

1º Semestre

ÁREA	TEMÁTICA	CURSO GERADOR
Ciências da Saúde	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anatomia e envelhecimento I ▪ Psicologia do envelhecimento ▪ Cuidados e prevenção de doenças ▪ Atividade física na terceira idade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ UNIFADRA/Enfermagem ▪ UNIFADRA/Psicologia ▪ UNIFADRA/Enfermagem ▪ UNIFADRA/Ed. Física
Artes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ História da Arte ▪ Oficina dos Trabalhos Manuais I 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ UNIFADRA/Ed. Artística ▪ UNIFADRA/Ed. Artística
Humanas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Literatura ▪ Educação ambiental e ecologia ▪ Velhice, política e cidadania ▪ Inclusão digital I 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ UNIFADRA/Letras ▪ UNESP ▪ UNIFADRA/Serviço Social ▪ UNIFADRA/Computação

2º Semestre

ÁREA	TEMÁTICA	CURSO GERADOR
Ciências da Saúde	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anatomia e envelhecimento II ▪ Psicologia do envelhecimento II ▪ Lazer em família ▪ Atividade física na terceira idade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ UNIFADRA/Enfermagem ▪ UNIFADRA/Psicologia ▪ UNIFADRA/Pedagogia ▪ UNIFADRA/Ed. Física
Artes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oficina dos Trabalhos Manuais II ▪ Grupo de Dança de Salão 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ UNIFADRA/Ed. Artística ▪ UNIFADRA/Ed. Física
Humanas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Economia doméstica ▪ Manejo com pequenos animais ▪ Inclusão digital II 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ UNIFADRA/Matemática ▪ UNESP ▪ UNIFADRA/Computação

8. CRONOGRAMA DO PROJETO MELHOR IDADE

1º Semestre	Atividades Curriculares e Extra-Curriculares
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aula inaugural ▪ Formação de um time de voleibol adaptado
Março	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palestra (UNESP) ▪ Dia de Campo; UNESP – Campus Dracena
Abril	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turismo Cultural ▪ Semana do Idoso
Maio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palestra (UNIFADRA) ▪ Dia de Campo; UNESP – Campus Dracena
Junho	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dia da família na faculdade ▪ Campeonato de jogo de voleibol adaptado com os times veteranos da cidade
Julho	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Encerramento do semestre ▪ Exposição dos trabalhos desenvolvidos na Oficina de Artes

2º Semestre	Atividades Curriculares e Extra-Curriculares
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Início das aulas de atualização previstas na estrutura curricular ▪ Palestra (UNIFADRA) ▪ Formação de um grupo de dança de salão
Setembro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comemoração do “7 de setembro” ▪ Dia de Campo; UNESP – Campus Dracena
Outubro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turismo Cultural

	<ul style="list-style-type: none">▪ Palestra (UNESP)
Novembro	<ul style="list-style-type: none">▪ Dia de Campo; UNESP – Campus Dracena
Dezembro	<ul style="list-style-type: none">▪ Exposição dos trabalhos desenvolvidos na Oficina de Artes▪ Comemoração de encerramento do ano▪ Festival da dança de salão▪ Formatura

9. PLANILHA DE ATIVIDADES (UM EXEMPLO)

As atividades do Projeto MELHOR IDADE seguirão um modelo quinzenal. Cabe ressaltar que as aulas práticas como artes e atividade física serão desenvolvidas semanalmente.

Dias da Semana	Horário	Atividades
Segunda – feira	14:00 – 14:40	Anatomia e envelhecimento I
	14:40 - 15:20	Velhice, política e cidadania
	15:20 – 15:40	INTERVALO
	15:40 – 16:20	Aula de Educação Física: Voleibol Adaptado
	16:20 – 17:00	
Quarta – feira	14:00 – 14:40	Inclusão Digital I
	14:40 - 15:20	Literatura
	15:20 – 15:40	INTERVALO
	15:40 – 16:20	Oficina dos Trabalhos Manuais I
	16:20 – 17:00	

Dias da Semana	Horário	Atividades
Segunda – feira	14:00 – 14:40	Cuidados e prevenção de doenças
	14:40 - 15:20	História da Arte
	15:20 – 15:40	INTERVALO
	15:40 – 16:20	Aula de Educação Física: Voleibol Adaptado
	16:20 – 17:00	
Quarta – feira	14:00 – 14:40	Educação ambiental e ecologia
	14:40 - 15:20	Psicologia do envelhecimento I
	15:20 – 15:40	INTERVALO
	15:40 – 16:20	Oficina dos Trabalhos Manuais I
	16:20 – 17:00	

10. ORGANOGRAMA DE GESTÃO

