

6-Sessão Produção de Gerontes

Relato de Vida: Maria Lenir Barroso Coutinho

Maria Lenir Barroso Coutinho, 62 anos há 6 anos participante do programa idoso feliz participa sempre; desenvolvido na universidade federal do Amazonas. Nestes seis anos participei de diversas atividades gerontológicas, e com este relato que é uma produção gerontológica, pretendo enumerar os benefícios conseguidos, será importante no processo de envelhecimento, meu entendimento sobre o que é envelhecer.



Crescer reproduzir e envelhecer, isto é a vida. No meu caso tudo começa em cronologia biográfica:

1948 - Nascimento em 93 de junho, em Eirunepé – Am. Pais Alfredo Belvino Barroso e Julia Alves Barroso ele agricultor ela domestica. Os dois eram filhos de nordestinos vindos para o Amazonas trabalhar nos seringais. Eles casaram no dia 28/2/1947 e só a morte os separou, viveram juntos 56 anos tiveram 13 filhos, eu sou a primeira filha do casal, nunca a vim brigando e tinha carinho e uma complexidade invejável difícil de ser encontrada nos dias de hoje. Eu vivi um grande momento de alegria ao patrocinar as bodas de ouro dos meus pais.



Na minha infância e adolescência só tenho boas recordações, foi um período que minha família morava alguns meses na fazenda e outros na cidade. Que saudades do leite puro tomado no curral, dos farinhados, moagem da cana, colheita do café e do arroz, dos frutos de toda a espécies e mata verde.

1955 – freqüentei minha primeira – Nossa Senhora de Fátima, era pública, ali foi alfabetizado. Colégio São Francisco único estabelecimento de ensino particular naquela cidade. Era dirigido por freiros dominicanos missionários vindas da Alemanha. Neste Colégio conclui o ensino primário que compreendia a 1^a, 2^a, 3^a, 4^a e 5^a série.

Fiquei sem estudar alguns anos pois minha cidade não possui ensino e para se estudar em Manaus era necessário em grande investimento já que no meu caso tinha que ficar em internatos.

1967 – Vim estudar em Manaus e fiquei interna no colégio Auxiliadora.

1968 - Fui transferida para o internato do Instituto Benjamim Constante onde terminei meu curso ginásio.



1970 – Fiz minha vestibular para o Instituto de Educação onde iniciei e terminei meu curso para professora.

Consegui meu primeiro emprego – auxiliar administrativo.

1971 – minha família que ainda morava em Eirunepé se transferiu pra Manaus.



1972 – Ano que conclui o magistério



1973 e 1974 – Fui trabalhar como professora nos município de Novo Airão. Início 1ª curso Universitário e fiz o 1º concurso para professoram do estado.



1975 – 1ª Graduação em Licenciatura curta sou transferida do Município de Novo Airão. Pra o município de Novo Aripuanã, neste município conheço meu esposo e no dia 31/07/1975 casamos.

1976 – Nasce nosso 1º e único filho.



1980 – Volto com minha família residir em Manaus. Faço vestibular para Serviço Social.

1986 – Concluo o curso de serviço social e faço vestibular para licenciatura Plena em Historia.



1990 – concluo meu curso de História e faço concurso para Assistente social. Pedi aposentadoria como professora e comecei a trabalhar na área saúde como Assistente Social.

2006 – Comecei a freqüentar o Programa Idoso Feliz Participa Sempre.

2009 – Aposentei como assistente social.

Meu entendimento sobre envelhecimento

Segundo a organização Mundial da Saúde a velhice se inicia aos 60 anos nos países em desenvolvimento; no entanto a velhice não começa em uma idade cronológica e nem de forma igual para todos. O envelhecimento é um processo fruto de nossos hábitos e costumes durante nossa vida envelhecimento é pois uma etapa natural da vida que necessita de cuidados específicos.

O Brasil é um país que envelhece a passos largos. No início do século XX, um Brasileiro vivia em média apenas 33 anos, hoje a expectativa de vida é de 68 anos; isto aconteceu em decorrência dos avanços nos conhecimentos da engenharia genética e da biotecnologia; hoje é comum encontrarmos centenários; porém o desafio é que este idoso alcance estes limites de idade de idade – 90, 95, 100 de mais anos vivendo de forma independente; com a funcionalidade mais ou menos, não fragilizado e livre de diversas doenças que nossa idade costumam ser crônicas e múltiplas. Cinco fatores são recomendados o idoso ter saúde:

Vida independente, caso e família, ocupação afeição e comunicação. Se algum desses fatores estiver comprometido a qualidade de vida desse idoso será deficiente e também comprometida.

Assim sendo, o envelhecimento saudável e com sucesso engloba 3 diferentes domínios multidimensionais. 1. Evitar doenças e incapacidades; 2. Manter sua auto função física e cognitiva; 3. Engaja-se de forma sustentada em atividades física, sociais e produtivas. O estatuto do idoso no artigo 3º lhe assegure o dever da família, do estado, com unidade e efetivação do seu direito á vida, á alimentação, e educação costume, lazer, trabalho, seu direito de ir e vir auxilio proteção etc.

Esta provado que quanto mais ativo é uma pessoa mesmo limitação física ela terá ; nos idosos á pratica de exercícios físicos promove e protege sua capacidade funcional e lhe ajuda a realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia também diminui as dores musculares, diminui os níveis de glicose, melhora a capacidade aeróbica, ajuda na depressão, aumenta a auto-estima e outros tantos benefícios.



O Programa Idoso Feliz Participa Sempre do qual participo, é um programa de incentivo á prática de atividades físicas, ele é pioneiro na área e desenvolve várias atividades gerontológicas dentro da educação física. Eu atualmente faço caminhada, musculação, dança de salão. As atividades são desenvolvidas de forma adequada, regular considerando-se as restrições médicas. O programa trabalha o aspecto biopsicossocial de forma ética, respeitando as necessidades e limites dessa população. O idoso é alegre, gosta de brincadeiras, precisa de afeto e atenção porém não deve jamais ser tratado como criança.

O programa melhorou minha auto-estima, fiz novas amizades, preencheu horas de folga, com aposentadoria ou ficava em casa ou procurava outra opção pra viver já que me sinto ainda produtiva e muito dinâmica.

Era, justamente este enfoque que quis a este relato minha trajetória de vida como estou envelhecendo.

Minha conclusão sobre o envelhecimento.

Ele é um processo complexo ocorre em cada pessoa individualmente; é multietário absorve múltiplas abordagens-físicos, emocionais psicológicos, sociais, culturais econômicos, políticos, ideológicos além da classe social onde esta pessoa vive.

Eu não considero como decorrência física perda de papéis sociais, retraimento, um segredo vergonhoso, uma piora ao contrario, considero este momento propicio para novas conquista, buscas de prazeres, satisfação pessoal. As experiências vividas e os saberes acumulados são ganhos que oferece oportunidades de realizar projetos abandonados, estabelecer relações mais profundos com o mundo dos jovens e dos próprios idosos.

Talvez o mundo não seja pequeno nem seja a vida um fato consumado ou como disse Santo Agostinho – O mundo é um livro, e quem fica sentado em casa lê somente uma página.