

**Secretaria Nacional da Pessoa Idosa
Igreja Presbiteriana do Brasil**

Projeto



Rev. Pinho Borges

Secretário Nacional da Pessoa Idosa

Cuidando com Carinho

Bem-Estar e Integração para Pessoas Idosas e Pré idosas

1. **Introdução:** O envelhecimento populacional é uma realidade que demanda abordagens inovadoras para garantir o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas e Pré idosas. O projeto "**Cuidando com Carinho**" elaborado pela Secretaria Nacional da Pessoa Idosa (**SNPI**), da Igreja Presbiteriana do Brasil (IPB), propõe uma abordagem holística para o cuidado das pessoas idosas, e Pré Idosas de nossa Igreja, a ser aplicado através da Rede Presbiteriana de Apoio à Pessoa Idosa (**Repapi**), a fim de promover a saúde física, o bem-estar emocional e social.

2. Objetivos:

- Promover a saúde física e mental dos idosos.
- Estimular a socialização e integração com a comunidade.
- Proporcionar atividades educacionais e recreativas.
- Oferecer suporte emocional e psicológico.
- Fomentar a autonomia e independência.

3. Atividades Propostas:

3.1. Saúde Física:

- Realização de aulas de exercícios físicos adaptados às necessidades individuais.
- Desenvolver programas de exercícios adaptados às capacidades individuais dos idosos, incluindo

atividades como caminhadas, natação, entre outros.

- Incentivar a prática regular de exercícios, adaptados às limitações físicas, para fortalecimento muscular, equilíbrio e flexibilidade.
- Promover campanhas de vacinação contra doenças comuns em idosos, como gripe e pneumonia.
- Estimular check-ups regulares para monitorar a saúde e prevenir complicações.

3.2. Saúde Mental:

- Oficinas de estimulação cognitiva e jogos para manter a mente ativa. Oferecendo programas de estimulação cognitiva, como jogos, quebra-cabeças, palavras cruzadas, caça palavras e atividades que desafiem a mente.
- Incentivar a participação em grupos de leitura, discussões e outras atividades intelectuais.
- Promover parcerias com Profissionais de Saúde para check-ups regulares.
- Promover parcerias com Profissionais de Atividades terapêuticas, como fisioterapia.
- Oferecer serviços de aconselhamento e suporte emocional para lidar com questões como solidão, ansiedade e depressão.
- Estimular a participação em grupos de apoio, como a Repapi, para compartilhar experiências e promover o bem-estar emocional.

3.3. Socialização e Integração:

- Promover Encontros sociais regulares, como almoço comunitário, café da tarde, sessão de cinema, entre outros.
- Realizar Excursões e Passeios Culturais.
- Promover palestras sobre temas relevantes para o envelhecimento.
- Incentivar atividades artísticas, como pintura e música, para estimular a expressão criativa.
- Incentivar a participação em Programa de Voluntariado para envolvimento ativo na Igreja e na Comunidade.
- Organizar grupos de discussão, e atividades recreativas para estimular a interação social.
- Incentivar a participação em grupos de interesse, como clubes de leitura, grupos de artes.

3.4. Suporte Emocional:

- Grupos de apoio para compartilhamento de experiências.
- Sessões de terapia individual e em grupo.
- Aconselhamento espiritual, se desejado.
- Oportunizar Programas Intergeracionais, como Encontro de Gerações para facilitar interações entre idosos e jovens, promovendo programas que possam beneficiar ambas as faixas etárias.
- Oportunizar Acompanhamento Profissional, contando com profissionais de saúde, como fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas e médicos, para fornecer orientações específicas e acompanhamento personalizado.

3.5. Autonomia e Independência:

- Oficinas de Tecnologia e Inovação para incentivar o uso de dispositivos que facilitem a independência.
- Treinamento em atividades diárias para promover a autonomia.
- Incentivo à participação em decisões relacionadas ao próprio cuidado.
- Integrar tecnologias que possam auxiliar na promoção da saúde, como aplicativos de exercícios, monitoramento de saúde e telemedicina.

3.6. Promoção de Hábitos Saudáveis:

- Educar sobre a importância de hábitos saudáveis, como evitar o tabagismo e o consumo de álcool.
- Estimular a prática de hábitos de sono saudáveis, garantindo uma boa qualidade de descanso.
- Motivar a prática de refeições balanceadas e adaptadas às necessidades nutricionais dos idosos, com atenção especial para a ingestão de nutrientes essenciais.
- Motivar a busca de orientação nutricional e supervisão de um profissional para garantir uma dieta saudável.

4. Parcerias:

Estabelecer parcerias estratégicas com profissionais de saúde locais, instituições educacionais e empresas pode enriquecer significativamente os recursos disponíveis para o cuidado de pessoas idosas. Aqui estão algumas dicas para estabelecer essas parcerias de maneira eficaz:

- **Faça uma pesquisa** para identificar profissionais de saúde na Igreja, nas instituições educacionais

e empresas que tenham interesse ou expertise na área do envelhecimento e cuidado de idosos.

- **Desenvolva uma Proposta Clara:** Elabore uma proposta clara e abrangente que destaque os objetivos do seu projeto, as necessidades específicas do público idoso atendido e os benefícios mútuos da parceria.
- **Realize Apresentações e Reuniões:** Agende reuniões presenciais ou virtuais para apresentar seu projeto a potenciais parceiros. Mostre como a colaboração pode impactar positivamente a comunidade e fortalecer a rede de cuidados.
- **Destaque os Benefícios Mútuos:** Demonstre como a parceria pode ser vantajosa para ambas as partes. Isso pode incluir o acesso a uma nova clientela para profissionais de saúde, oportunidades de pesquisa para instituições educacionais e responsabilidade social para empresas.
- **Customização da Proposta:** Adapte sua proposta de parceria para atender às necessidades específicas de cada potencial parceiro. Mostre como o projeto pode complementar suas metas e objetivos institucionais.
- **Incentive a Participação Ativa:** Incentive os parceiros a participarem ativamente no desenvolvimento e implementação do projeto. Isso pode incluir a realização de palestras, workshops, ou a oferta de serviços específicos.
- **Construa Relacionamentos Pessoais:** Invista na construção de relacionamentos pessoais. Relações sólidas e confiança são fundamentais para o sucesso de qualquer parceria duradoura.

- **Estabeleça Acordos Formais:** Formalize a parceria por meio de acordos escritos que detalhem as responsabilidades de cada parte, expectativas, prazos e qualquer compensação financeira, se aplicável.
- **Faça Networking em Eventos Locais:** Participe de eventos locais, conferências e workshops onde você pode conhecer pessoalmente profissionais, educadores e representantes de empresas interessadas em colaborar.
- **Mantenha uma Comunicação Aberta:** Mantenha uma comunicação aberta e transparente ao longo da parceria. Isso inclui relatórios regulares, atualizações sobre o progresso do projeto e a resolução proativa de quaisquer problemas que possam surgir.
- **Avalie Regularmente os Resultados:** Realize avaliações regulares para medir o impacto da parceria. Isso pode incluir indicadores de saúde, satisfação do usuário, feedback dos participantes e outros resultados relevantes.
- Ao seguir essas dicas, há um melhor posicionamento para se estabelecer parcerias sólidas que contribuirão significativamente para o sucesso do seu projeto de cuidado de pessoas idosas.

5. Avaliação e Monitoramento:

- Implementação de ferramentas de avaliação periódica do estado de saúde física e mental.
- Coleta de feedback dos participantes para ajustes contínuos no programa.

- Avalie Regularmente os Resultados: Realize avaliações regulares para medir o impacto da parceria. Isso pode incluir indicadores de saúde, satisfação do usuário, feedback dos participantes e outros resultados relevantes.

6. Sustentabilidade:

- Busca por financiamento através de parcerias, patrocínios locais e recursos estatais (Fundo da Pessoa Idosa).
- Promoção de eventos beneficentes para arrecadar fundos.

7. Impacto Esperado:

- Melhoria na qualidade de vida dos participantes.
- Redução do isolamento social.
- Estímulo à participação ativa na comunidade.
- Promoção de um envelhecimento saudável e digno.

8. Conclusão:

O projeto "Cuidando com Carinho" visa criar um ambiente acolhedor e estimulante para as pessoas idosas, das IPBs em todo território nacional priorizando não apenas as necessidades físicas, mas também as emocionais e sociais.

Em termos humanos consideramos pessoa idosas aquelas com 60+ anos de idade, e Pré idosas aquelas 60- anos de idade.

A implementação deste projeto através da Repapi proporcionará benefícios individuais, mas contribuirá para a construção de uma Igreja mais inclusiva e solidária.

Créditos.

Texto: Rev. Pinho Borges – Secretário Nacional da
Pessoa Idosa da Igreja Presbiteriana do Brasil.

Produção: Núcleo de Produção da Repapi

Data: janeiro de 2024.

Reprodução permitida deste que citada a FONTE.