

**CENTRO DE ENSINO SUPERIOR DE JUIZ DE FORA
MARIA IZABEL XAVIER DA COSTA NETO**

**JORNAL MURAL: UMA FERRAMENTA PARA MELHORIA DA COMUNICAÇÃO
NA TERCEIRA IDADE**

Juiz de Fora
2019

MARIA IZABEL XAVIER DA COSTA NETO

**JORNAL MURAL: UMA FERRAMENTA PARA MELHORIA DA COMUNICAÇÃO
NA TERCEIRA IDADE**

Memorial Descritivo referente ao Projeto Experimental, apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora, como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Jornalismo.

Orientador: Prof. Esp Lucia Schmidt

Juiz de Fora
2019

XAVIER DA COSTA NETO, Maria Izabel.
Título: subtítulo. Memorial descritivo
referente do Projeto Experimental
referente ao Trabalho de Conclusão de
Curso, apresentado como requisito parcial
à conclusão do curso Graduação em -
Jornalismo, do Centro de Ensino Superior
de Juiz de Fora, realizada no 2º semestre
de 2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp Lucia Schmidt
Orientadora

Prof. Mestra Ana Marta Ladeira
Membro convidado 1

Prof. Mestra Gilze Bara
Membro convidado 2

Examinado(a) em: ____/____/____

Conceito: _____

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela fé, proteção e pela superação de cada obstáculo ao longo dessa caminhada.

Aos meus filhos, Kélvia e Ian por compreenderem e apoiar cada ausência minha. A você, filha, que esteve presente do início ao fim dessa conquista, me dando apoio e forças para a realização desse sonho.

Aos meus pais e irmã pelo modelo de garra e determinação. Ao Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora (CES), pela acolhida.

Aos mestres, pela dedicação e confiança.

Em especial à minha orientadora Lúcia Schmidt pela paciência e carinho!

A coordenadora Gilze Bara, ser humano cheio de sabedoria e luz!

Aos amigos(as) que conheci nessa instituição, alguns levarei para sempre em meu coração.

A minha equipe de trabalho do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) pela amizade e compreensão.

E ao maior presente, o Grupo Idade de Ouro no qual foi fundamental para minha pesquisa, aprendi mais do que ensinei durante nosso tempo de convívio... Gratidão!

A todos e todas que contribuíram de alguma forma para a realização desse sonho. A conquista não é somente minha... é nossa! Muito obrigada!

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	OBJETIVOS	6
2.1	OBJETIVO GERAL	6
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
3	JUSTIFICATIVA.....	7
4	METODOLOGIA	7
5	PÚBLICO-ALVO	8
6	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (O PAPEL DA COMUNICAÇÃO COMUNITÁRIA EM GRUPO).....	8
7	FICHA TÉCNICA	12
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
9	REFERÊNCIAS.....	13
10	APÊNDICE.....	16
11	ANEXOS.....	20



JORNAL MURAL: UMA FERRAMENTA PARA MELHORIADA COMUNICAÇÃO NA TERCEIRA IDADE¹

Maria Izabel XAVIER da COSTA NETO²

Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG

Lúcia SCHMIDT³

Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG

RESUMO

O objetivo deste projeto foi mostrar, através de um jornal mural, como a comunicação comunitária é capaz de transformar a vida do idoso, inserindo-os em um novo contexto de comunicação e convivência. É de extrema relevância o fortalecimento de vínculos e a troca da comunicação. Com este projeto, houve uma melhoria na comunicação em grupo. Portanto, os resultados obtidos demonstraram que a comunicação comunitária no decorrer da confecção do jornal mural despertou um maior interesse pelas notícias e registros, sendo que este jornal será fixado mensalmente pelas idosas na sala de reuniões onde acontece os encontros do Grupo Idade de Ouro.

Palavras-Chave: Comunicação comunitária. Convivência. Jornal mural

1 INTRODUÇÃO

Este projeto busca entender como se constitui um grupo comunitário e também compreender como o conceito de comunicação comunitária está ligado a comunidade. Segundo Peruzzo (2007), a comunicação comunitária também é conhecida como comunicação popular, alternativa, participativa, horizontal e dialógica.

Para exemplificar esses conceitos de cidadania e de comunicação comunitária a autora deste projeto buscou contato com o grupo de convivência Idade de Ouro do Centro de Referência de Assistência Social Herbert de Souza, do município de Tabuleiro, Minas Gerais. Através de demandas do grupo foi montado

¹ Memorial descritivo do Projeto Experimental referente ao Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora, como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Jornalismo.

² Graduando/a do curso de Jornalismo pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora.

³ Professor/a do curso de Jornalismo do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora.

um jornal mural juntamente com os idosos, expondo temas de seus interesses, além de lembranças dos encontros marcantes e a troca de informações, pois é um veículo que leva com mais rapidez o acesso à informação.

Os grupos de convivência e de forma geral, os idosos buscam, nesses grupos, melhoria física e mental, por meio de atividades. Posteriormente, as necessidades aumentam, e as atividades de lazer, como viagens, também ganham espaço, além do desenvolvimento de outras atividades, sempre promovendo atividades ocupacionais e lúdicas (SOUSA et al., 2003).

O jornal mural permite atender a um público pouco familiarizado com a leitura, porém diretamente interessado nos temas tratados pelo jornal. Ou seja, o fato de se estar abordando a vida da comunidade, suas conquistas, seus problemas são motivos por si só para mobilizar a população para a leitura do jornal. As fotos, as ilustrações e o colorido, então, aparecem como um estímulo ao sentido da visão, servindo de subterfúgio para a leitura do texto e, ao mesmo tempo, sendo também eles informações que se somam (SPENILLO, 2004).

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GERAIS

O objetivo do estudo é mostrar através de um jornal mural como a comunicação comunitária é capaz de transformar a vida do idoso, inserindo-os em um novo contexto de comunicação e convivência.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Motivar, associar e integrar o público através da criação de um veículo de comunicação;
- Fortalecer os vínculos com a comunidade através do grupo;
- Mexer com a emoção dessas pessoas, sem manipulá-las e sem impor-lhes qualquer tipo de constrangimento;
- Ressaltar a importância da comunicação em grupo, mostrando algo de positivo a ser construído, no âmbito das práticas culturais do município.

3 JUSTIFICATIVA

Ao longo deste trabalho de fortalecimento de vínculos onde estas idosas estão inseridas, tivemos a percepção, muitas vezes, de que algumas participantes do grupo possuem grande dificuldade em conhecer as cores e desenvolver alguns trabalhos manuais.

Em 2002, o Ministério da Saúde criou mecanismos para a organização e implantação de Redes Estaduais de Assistência à Saúde do Idoso, com o objetivo de atender às necessidades dos idosos com qualidade e de forma estruturada para cada nível assistencial. Em geral, as leis criadas para promover ações para a população de idosos do país, são consideradas um marco constitucional histórico, pelo envolvimento de todas as esferas administrativas e governamentais responsáveis pelas ações a serem garantidas à população idosa (BRITO & RAMOS, 2007).

Portanto, o incentivo à implantação de serviços que possam referenciar as demandas das regiões, como por exemplo os grupos de convivência são fundamentais para atingir a população idosa em seus diversos aspectos (LOUVISON & BARROS, 2009).

Na atualidade, não é tão fácil se comunicar e arrumar soluções para os problemas através dos fortalecimentos de vínculos com a comunidade, porém, através de dinâmicas, oficinas em grupos e debates, buscamos através destes encontros acrescentar pontos positivos na vida desses participantes.

4 METODOLOGIA

O estudo foi realizado no período de 03 a 31 de outubro de 2019, pela estudante de Jornalismo Maria Izabel Xavier da Costa Neto. A população em estudo abrangeu cerca de 25 a 30 idosos de 60 a 85 anos de idade que frequentam o grupo de convivência Idade de Ouro do Centro de Referência de Assistência Social Herbert de Souza, que ocorre todas as quintas-feiras, no município de Tabuleiro- MG.

Através destes encontros realizados com o grupo de convivência, foi montado um jornal mural com fotos e artigos sobre os encontros ocorridos, e posteriormente, foi feita a avaliação qualitativa sobre como ocorreu a participação e o contato destes idosos.

A ideia do jornal mural de fotos e textos foi idealizada com o sentido de reviver as lembranças e deixar registro desses momentos de interação.

Para a confecção do jornal mural foi utilizado um painel de madeira, cuja dimensão foi de 1,20m x 0,90 m, acompanhado de fotos de 10 cm x 15 cm. seguidas das matérias jornalísticas escritas e apuradas pela estudante de jornalismo Maria Izabel Xavier da Costa Neto.

O processo de montagem do jornal mural contou com a participação do grupo Idade de Ouro. O projeto do jornal mural continuará e será montado e fixado mensalmente pelas idosas na sala de reuniões onde acontece os encontros do grupo.

Para a próxima edição do jornal mural, também iremos inserir fotos e conteúdos, porém, em tamanhos maiores, facilitando a leitura e a identificação de cores no mural.

O objeto de estudo escolhido foi a Comunicação Comunitária, onde foi observado como a comunicação e a troca de informações foi maior neste período entre o grupo e funcionários do CRAS, fazendo com que a terceira idade se interaja ainda mais com o fortalecimento do vínculo de amizade, convivência e união.

Os critérios determinados para fazer parte da amostra foram: ter mais de 60 anos, e ser participante do grupo de convivência Idade de Ouro.

5 PÚBLICO-ALVO

Grupo de Convivência Idade de Ouro, os frequentadores do CRAS e funcionários.

6 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (O PAPEL DA COMUNICAÇÃO COMUNITÁRIA)

O controle dos veículos de comunicação no Brasil desde sempre foi concedido a grupos influentes, o que acabou formando um grande monopólio das comunicações. Esse monopólio se deu de modo que muitas das empresas que possuem o domínio das concessões no país, não são proprietárias de apenas um veículo de comunicação, mas de vários, como: TV, rádio, jornal impresso e sites (LIMA, 2004 e CAPPARELLI, 2004).

A comunicação comunitária assim como a comunicação popular, é diferente da comunicação de massa e também se constitui como um processo de comunicação horizontal e contra-hegemônica, que confere um sentido político de defesa aos interesses dos cidadãos e na luta pela ampliação da

cidadania e podem ser vistos como um “despertar de pessoas, de camadas sociais e de povos inteiros para a busca de condições de vida mais dignas, pautadas pelo desejo de interferir no processo histórico, sua vontade de posicionar-se como sujeitos e seu anseio de realizar-se como espécie humana” (PERUZZO, 2004, p.25).

De forma geral, para estabelecermos uma conceituação sobre comunicação comunitária é imprescindível ressaltar o conceito de comunidade – um dos pilares dessa comunicação - já que este está diretamente ligado ao entendimento do comunitário (PERUZZO, 2004, p.25).

Peruzzo (2007, p2) defende o acesso à informação e comunicação comunitária como um direito humano. Diante da formação de grandes grupos na comunicação de massa, a comunicação ligada à comunidade surge como um processo alternativo ao monopólio, proporcionando que as narrativas sejam protagonizadas, construídas e apresentadas pelos próprios indivíduos da comunidade para a sua comunidade. Portanto, uma das razões para a criação de um veículo de comunicação é a vontade de produzir um discurso próprio, sem filtros e intermediários (PAIVA, 2003).

A comunicação comunitária também pode ser compreendida como um instrumento de desenvolvimento local. Além da questão econômica voltada para “melhorar a vida das pessoas (desenvolvimento humano), de todas as pessoas (desenvolvimento social), das que estão vivas hoje e das que viverão amanhã (desenvolvimento sustentável).

“Inerente a momento atual é um processo de globalização que obriga uma homogeneização das características culturais, econômicas e sociais em que o ambiente rural não está excluído, já que nas últimas décadas o crescimento das tecnologias, de plantio e de colheita, domina o cenário, ao passo que o conhecimento tradicional se esvai. E o Estado, enclausurado nas regras da economia mundial, tem um comportamento passivo diante desse cenário” (FRANCO, 2000, P. 36).

As possíveis formas de comunicação comunitária são conquistas reivindicadas por movimentos sociais e instituições ligadas à democratização da comunicação e dos meios de mídia, de maneira a possibilitar que expressões culturais consigam visibilidade e autonomia (PAIVA, 2003).

Movimentos populares são manifestações e organizações constituídas com objetivos explícitos de promover a conscientização, a organização e a ação de segmentos das classes subalternas visando satisfazer seus interesses e necessidades, como os de melhorar o nível de vida, através do acesso às condições de produção e de consumo de bens de uso coletivo e individual; promover o desenvolvimento educativo-cultural da pessoa; contribuir para a preservação ou recuperação do meio ambiente; assegurar a garantia de poder exercitar os direitos de participação política na sociedade e assim por diante. Em última instância, pretendem ampliar a conquista de direitos de cidadania, não somente para pessoas individualmente, mas para o conjunto de segmentos excluídos da população (PERUZZO, 2007, p2).

De acordo com Peruzzo, nesse processo de formação, os movimentos descobriram:

[...] necessidade de apropriação pública de técnicas (de produção jornalística, radiofônica, estratégias de relacionamento público etc.) e de tecnologias de comunicação (instrumentos para transmissão e recepção de conteúdos etc.) para poderem se fortalecer e realizar os objetivos propostos. (PERUZZO, 2007, p.2).

Essa descoberta, que afirma Peruzzo (2007), deu voz a uma outra comunicação que ganhou expressividade nas últimas décadas por envolver diversos setores das classes subalternas desempenhando um papel importante na democratização da informação e da cidadania. Peruzzo (2007, p3) “alerta que esse tipo de comunicação é invisível às grandes audiências, mas evidencia a força dos locais onde está inserida”.

Até a década de 1990 a comunicação popular e comunitária era vista como instrumento de mobilização e uma necessidade de expressão dos movimentos sociais. Aos poucos vem sendo agregada a noção de acesso aos mesmos como um direito de cidadania (PERUZZO, 2007).

A comunicação é o elo entre o isolamento e a atividade social. Já sobre cidadania, alguns estudos remetem sobre a origem do conceito ao desenvolvimento das polis gregas (cidades-estados) na Grécia antiga, entretanto tem como base o Estado moderno e não pode ser pensada como originária dos conceitos atrelados ao que foram as cidades e estados no período greco-romano. (GUARINELLO, 2003, p.30).

Outro autor referencial na conceituação da cidadania foi (Marshall,1967) que pensava que os direitos civis e os políticos, conquistados durante os séculos XVIII e XIX, não tinham eliminado a contradição entre o princípio de igualdade e o de desigualdade.

Os princípios fundamentais envolvidos no conceito de cidadania são: liberdade e igualdade. cremos ser de domínio público o significado do princípio de liberdade, em matéria de meios de comunicação, o que justifica o não aprofundamento do tema. Com o fim da ditadura militar, o Brasil recuperou o exercício desse direito a liberdade de imprensa e a livre circulação de ideias. Todavia, cabe perguntar: quem de fato consegue se expressar através da mídia? Como o cidadão pode usufruir plenamente desse direito se não lhe é possível tornar-se emissor de mensagens, mas somente receptor? Se os grandes meios de comunicação de massa estão controlados por poucos proprietários da mídia que a colocam a serviço de seus próprios interesses, a saída para a democratização da comunicação que as organizações populares vêm encontrando a apropriação dos meios comunitários (PERUZZO, 2007).

As dificuldades na comunicação são muito comuns na população idosa, porque acabam proporcionando um isolamento quando comparado à sociedade mais jovem e um declínio na qualidade de sua comunicação, podendo gerar um impacto psicossocial profundo no idoso (SILVA et al., 2013).

A população de idosos tem aumentado consideravelmente no mundo nas últimas décadas. Esse aumento deve-se aos avanços da medicina moderna, que melhoraram as condições de saúde e diminuíram os níveis de mortalidade. Esses dois processos, responsáveis pelo aumento da longevidade, foram obtidos através de políticas e de incentivos na área da saúde e de um grande processo tecnológico. Ao mesmo tempo, surge a necessidade de garantir aos idosos não apenas maior longevidade, mas também qualidade de vida, felicidade e satisfação pessoal (JÓIA et al., 2008).

Com o avanço da idade e a chegada da aposentadoria muitos idosos têm se mobilizado a explorarem outros campos de desejos, anseios, projetos antes adormecidos, além de compartilharem suas experiências e saberes (SILVA et al., 2008).

Portanto, uma ferramenta muito utilizada no Brasil tem sido os grupos de convivência. Sendo que de forma geral, os idosos buscam, nesses grupos, melhoria

física e mental, por meio de atividades. Posteriormente, as necessidades aumentam, e momentos de lazer, como viagens, também ganham espaço, além do desenvolvimento de outros programas, sempre promovendo atividades ocupacionais e lúdicas. Os grupos de convivência são uma forma de interação, inclusão social e uma maneira de resgatar a autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável. Sendo assim, uma boa qualidade de vida está diretamente interligada com a autoestima e ao bem-estar, e esses fatores estão associados à boa saúde física e mental, a hábitos saudáveis, a lazer e principalmente à manutenção da capacidade funcional do indivíduo (SOUSA et al., 2003). Em geral, os grupos de convivência atuam como uma maneira de interação, inclusão social e uma forma de viver com dignidade, dentro do âmbito de ser e estar saudável.

Quando se trata das ferramentas de comunicação, o jornal mural é um dos veículos que compõem a comunicação organizacional, que é o primeiro modelo de comunicação unidirecional e que dá ênfase ao papel da mensagem (MACHIORI 2008).

De acordo com França (1988), o jornal mural precisa ser parte do plano geral da comunicação e acatar às exigências de informação, suplementando outros veículos organizacionais de comunicação. No entanto, diversas organizações creem que é suficiente ter um jornal mural para que todos estejam bem informados.

9 FICHA TÉCNICA

Supervisão: Lúcia Schmidt

Redação: Maria Izabel Xavier da Costa Neto

Edição de textos: Maria Izabel Xavier da Costa Neto

Fotografias: Maria Izabel Xavier da Costa Neto

Diagramação: Maria Izabel Xavier da Costa Neto e Grupo Idade de Ouro

Tiragem: 2

Formato do jornal mural: 1.20 m x 0.90 m.

Papel: Couché brilhoso

Impressão: Gráfica Fusion

10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em geral, é de extrema relevância o fortalecimento de vínculos e a troca da comunicação. Com este projeto, houve uma melhoria principalmente, na comunicação em grupo.

Os resultados obtidos demonstraram que a comunicação comunitária no decorrer da confecção do Jornal Mural despertou um maior interesse pelas notícias e registros de si próprias e da comunidade.

O projeto abriu portas para que, a partir daí, as notícias, fotos e registros sejam acompanhados e fixados mensalmente pelo grupo no mural localizado na sala de reuniões onde acontece os encontros do Grupo Idade de Ouro.

ABSTRACT

The objective of this project was to show through a mural newspaper how community communication is capable of transforming the life of the elderly, inserting them in a new context of communication and coexistence. It is extremely important to strengthen ties and exchange communication. With this project, there was an improvement in group communication. Therefore, the results showed that community communication during the making of the mural newspaper aroused a greater interest in news and records, and this newspaper will be fixed monthly by the elderly in the meeting room where the Golden Age Group meetings take place.

Key Words: Community communication. Coexistence. Golden age group.

REFERÊNCIAS

BRITO F.C, RAMOS L.R. **Serviços de atenção à saúde do idoso**. In: Papaléo Netto, M. Tratado de Gerontologia. 2. ed. São Paulo: Atheneu; 2007. p. 671-679.

CAPPARELLI, Sérgio; LIMA, Venício. **Comunicação e Televisão: Desafios da pós-globalização**. São Paulo: Hacker Editores. 2004

CARVALHAL, Antônio. **Comunicação comunitária: Uma revisão dos conceitos fundamentais**. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação Anais do XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, Santos, 2007.

FRANÇA, Fábio. **Jornal Mural: nova e eficiente opção**. Catálogo Brasileiro de Profissionais de Relações Públicas, São Paulo, v. 10, p. 115-116, dez. 1988. Disponível

em:<http://www.portalrp.com.br/bibliotecavirtual/relacoespublicas/comunicacaodirigida/0059.htm>. Acesso em: 12. Nov. 2019.

FRANCO, Augusto de. **Porque precisamos de desenvolvimento local integrado e sustentável**. 2. ed. Brasília: Instituto de Política, 2000.

GUARINELLO, Norberto Luiz. Cidades-estado na Antiguidade Clássica. In: PINSKY, Jaime; PINSKY, Carla Bassanezi (Orgs). **História da cidadania**. 2.ed. São Paulo: Contexto, 2003.

JÓIA, L.C; RUIZ, T; DONALÍSIO, M.R. **Grau de satisfação com a saúde entre idosos do Município de Botucatu**, Estado de São Paulo, Brasil. Epidemiol Serv Saúde 2008;17(3):187-94.

LIMA, Venício Artur de. **Mídia, Teoria e política**. São Paulo, Editora Fundação Perseu Abramo, 2004.

LOUVISON M.C.P, BARROS S. **Políticas públicas e envelhecimento: a construção de uma política de direitos e os desafios da atenção integral à saúde da pessoa idosa no SUS**. BIS, Bol Inst Saúde 2009: 53-5.

MARCHIORI, M. **Cultura e comunicação organizacional**. 2.ed. São Caetano do Sul: Difusão, 2008.

MARSHALL, Thomas Humprey. **Cidadania, classe social e status**. Rio de Janeiro: Zahar , 1967.

PAIVA, Raquel. **O Espírito Comum: comunidade, mídia e globalismo**. Rio de Janeiro: Mauad, 2003.

PERUZZO,Cicilia M. K. **Comunicação comunitária e educação para a cidadania**. Revista PCLA – Pensamento Comunicacional Latino Americano. São Bernardo do Campo: Cátedra Unesco-Umesp, v.4,n.1, p.1-9, 2004. Acesso em: 15. Out. 2019. Disponível em: www.metodista.br/unesco/pcla.

PERUZZO,Cicilia M. K. **Direito à comunicação comunitária, participação popular e cidadania**. Revista do Programa de Pós-graduação em Comunicação Universidade Federal de Juiz de Fora / UFJF, vol.1, nº1, 2007.

SILVA A.O, SILVA M.D, MEIRA J.B.S, FERREIRA G.M. **Envelhecimento em grupos de convivência: uma experiência no SESC - Unidade Açude Velho/ Campina Grande, Paraíba**. In: XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, IX Encontro Latino Americano de Pós-Graduação e III Encontro Latino Americano de iniciação Científica. São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba. 2008.

SILVA V.L, SILVA D.M, AMARAL A.K.F.J, ALBUQUERQUE A.G, OLIVEIRA G.S.M, BARROS P.M.L et al. A promoção da saúde do idoso na perspectiva da Fonoaudiologia. In: Vasconcelos BCE, Silva HJ, Lima MLLT, Vilela MBR, Silva VL (Org). **A Prática Fonoaudiológica na Atenção Primária à Saúde**. São José do Campos (SP): Pulso Editorial; 2013. p. 165-76.

SOUSA L, GALANTE H, FIGUEIREDO D. **Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa**. Rev Saúde Pública [online] 2003. Acesso em 22. Set. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v37n3/15866>.

SPENILLO, Giuseppa. Comunicação comunitária e novas tecnologias – por uma atuação profissional em busca da cidadania. In: PERUZZO, Cicilia Maria Krohling (Org.). **Vozes Cidadãs: aspectos teóricos e análises de experiências de comunicação popular e sindical na América Latina**. São Paulo: Editora Angellara, 2004.

APÊNDICE A- TERCEIRA IDADE VIVENDO SAUDÁVEL

Neste apêndice encontram-se as matérias e as fotografias inseridas no jornal mural Idade de Ouro.

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2000 a população idosa com mais de 60 anos era de 14,5 milhões de pessoas, um aumento de 35,5% diante aos 10,7 milhões em 1991. Hoje, este número ultrapassa os 29 milhões, e a expectativa é de que até 2060, este número suba para 73 milhões com 60 anos ou mais, o que representa um aumento de 160%. Todavia, a OMS considera que o Brasil é um país envelhecido, visto que 14% da sua população possui mais de 65 anos.

O envelhecimento saudável requer medidas que envolvem a sociedade, diante disso, o poder público exerce influência fundamental na oferta de políticas públicas. A Prefeitura de Tabuleiro, em parceria com a Secretaria de Assistência Social e Secretaria de Saúde, oferece serviços de convivência, fortalecimento de vínculos e saúde na Terceira Idade. O grupo Idade de Ouro participa todas as quintas-feiras no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de várias atividades que são promovidas por profissionais da saúde e assistência social, como: psicólogos, assistentes sociais, fisioterapeutas, enfermeiros etc.

Com esses tipos de serviços ofertados o município contribui pela qualidade de vida e o envelhecimento saudável.

Fonte: Governo do Brasil

Autora: Maria Izabel Xavier da Costa Neto

OFICINAS DO GRUPO DE CONVIVÊNCIA

As oficinas de convivência diminuem os riscos de transtornos psicológicos e de adoecimento mental. Diante disso, esse processo está diretamente ligado ao reconhecimento de direitos, dignidade, segurança, bem-estar e saúde.

Na participação dos encontros, a saúde mental também requer estímulo para que se mantenha ativa. Assim como o corpo, as funções cerebrais são estimuladas e preservadas por meio da ginástica cerebral, através de jogos de memória e bingos.

O enfraquecimento mental e físico chega com a velhice, mas com a convivência em grupo da mesma idade, faz com que alivie através desses relacionamentos cotidianos.

Essa rede de apoio e a convivência em grupo são fatores essenciais na terceira idade. Estes laços contribuem para o desenvolvimento humano, onde se há grandes perdas. Conviver é essencial, diz a psicóloga do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), Jéssica Couto Hotz.

Em Tabuleiro, a Secretaria de Assistência Social, através do CRAS e da Secretaria de Saúde, oferece oficinas e atividades como ginástica, relaxamento, bingo, palestras, artesanatos e um bom bate papo para as pessoas idosas durante a semana.

Figura 1- Promoção de saúde no Grupo Idade de Ouro.



Fonte: Autora do trabalho

Figura 2- Atividade realizada com a Fisioterapeuta do Programa Estratégia de Saúde da Família.



Fonte: Autora do trabalho

Figura 3- Palestra motivacional com a Polícia Militar.



Fonte: Autora do trabalho

Os serviços oferecidos pela Secretaria Municipal de Assistência Social têm como objetivo promover o fortalecimento de vínculos, o desenvolvimento de novas habilidades, além de contribuir para a melhoria de vida e o envelhecimento saudável dos participantes.

Os interessados em participarem podem procurar o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) pessoalmente ou através do telefone (32) 3253-1250 e se inscrever no CAD ÚNICO para ser incluído no serviço.

O serviço de convivência e fortalecimento de vínculos é destinado às pessoas idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, que se encontram em condição grupal ou possuem algum tipo de vulnerabilidade social. Podemos atender também:

- Pessoas idosas beneficiárias dos Programas de Transferência de renda;
- Pessoas idosas e do Benefício de Prestação Continuada (BPC);
- Pessoas idosas com índices de isolamento.

ATIVIDADES OFERECIDAS

- Físicas, esportivas e de lazer (ginástica);
- Oficinas de artesanato e pintura em tela e tecido;
- Aulas de informática no Centro Comunitário Dnar Rocha;
- Passeios turísticos e culturais;
- Bailes;
- Palestras.

Os resultados do Grupo de Convivência Idade de Ouro é a melhoria no envelhecimento mais saudável, preservando a capacidade e o potencial de cada integrante. Percebe-se que estes integrantes passaram a ter mais facilidade na comunicação em grupo, deixando relatos de superação de ansiedade, tristeza e até mesmo curas de níveis de depressão.

De acordo com profissionais do CRAS e da ESF (Estratégia de Saúde da Família), as oficinas promovem e valorizam o convívio e o envelhecimento.

Autora: Maria Izabel Xavier da Costa Neto

ANEXOS

As oficinas de convivência do Grupo Idade de Ouro são realizadas através de um cronograma e programadas com antecedência pelos profissionais do CRAS.

OFICINA DE ARTESANATOS

Os trabalhos de artesanatos são um dos principais atrativos do grupo. Além de proporcionar melhorias na coordenação motora e memória, elas resgatam o passado através de pinturas.

No dia 03 de Outubro de 2019, o grupo participou de uma oficina de pintura em tecido, sob coordenação da Orientadora Social Maria Izabel Xavier e daicineira Luíza Lunardi.

Figura 4- Oficina de pintura em panos de pratos.



Fonte: Autora do trabalho

As atividades de artesanatos são um importante foco na Terceira idade. As idosas pintam panos de pratos e confeccionam vários tipos de artesanatos, inclusive usando produtos recicláveis, contribuindo para a preservação do meio ambiente.

VISITA AO MUSEU FERROVIÁRIO, JUIZ DE FORA- MG

Em visita ao Museu Ferroviário em Juiz de Fora, no dia 19 de setembro de 2019, o grupo conheceu um acervo de peças que fizeram parte da história de Juiz de Fora e toda região.

Figura 5- Momento de descontração no Museu Ferroviário.



Fonte: Autora do trabalho

VISITA AO MUSEU MARIANO PROCÓPIO, JUIZ DE FORA- MG

No dia 06 de junho de 2019, mais um passeio foi realizado. O Museu Mariano Procópio, em Juiz de Fora foi um dos roteiros escolhidos por elas, para conhecerem melhor a história da família real e seus antepassados. O Mariano abriu as portas em uma das galerias que estava fechada há algum tempo para visitação, a Maria Amália. Com rico acervo em peças e objetos que fizeram parte da família de Mariano Procópio, o grupo teve uma aula de história do Brasil e ainda teve a oportunidade de visitar os jardins do museu que conta com uma exótica flora brasileira.

Figura 6- Visita do Grupo Idade de Ouro no Museu Mariano Procópio.



Fonte: Autora do trabalho

PASSEIO NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA

Em um passeio na cidade de Viçosa- MG, no dia 16 de julho de 2019, o grupo participou da 90ª Semana do Fazendeiro, elas conheceram o Campus da UFV, participaram de atividades de campo, visitaram os estandes de artesanatos e flores, participaram de sorteios e palestras voltadas para a mulher rural.

Figura 7- Exposição de produtos e estandes na Semana do Fazendeiro.



Fonte: Autora do trabalho

BAILE DA TERCEIRA IDADE

Os bailes são ofertados a cada dois meses, na quadra da Escola Municipal João XXIII do município de Tabuleiro-MG, proporcionando momentos de interação entre os idosos, tendo o forró como uma das principais atrações. O evento oferta aos participantes um jantar, salgados, bebidas (água, suco e refrigerante), sendo organizado por funcionários do CRAS.

O baile ilustrado na Figura 8, aconteceu no dia 05 de julho de 2019. Não somente o Grupo Idade de Ouro, mas toda a população com 60 anos ou mais do município é convidada a participar.

Figura 8- Baile dos idosos ofertado pelo CRAS.



Fonte: Autora do trabalho

VISITA AO MUSEU DE INHOTIM

Comemorado no dia 01 de Outubro de 2019, o Dia Internacional do Idoso, o grupo foi contemplado com uma viagem ao Museu de Inhotim em Brumadinho- MG, conhecendo as belezas naturais e as riquezas históricas culturais do maior museu natural de arte contemporânea da América Latina.

A viagem ao Museu de Inhotim trouxe uma grande curiosidade em conhecer um belíssimo acervo cultural e natural do estado de Minas Gerais.

Figura 9- Momentos do Grupo Idade de Ouro no museu de Inhotim.



Fonte: Autora do trabalho

VIAGEM AO RIO DE JANEIRO

Um outro roteiro foi a viagem para o Rio de Janeiro, realizada dia 30 de maio de 2019, com foco no Museu do Amanhã. As idosas ainda tiveram a oportunidade de conhecer as praias e alguns bairros da região central carioca.

Figura 11– Grupo Idade de Ouro no Museu do Amanhã, no Rio de Janeiro.



Fonte: Autora do trabalho

O grupo além de participar de viagens culturais, também oferta outras atividades, como: oficinas de saúde, atividades de coordenação motora e memória, onde as idosas interagem com um bom bate papo proporcionando o fortalecimento de vínculos, a saúde mental e o bem-estar.

Para analisar o que este projeto despertou nestas idosas, algumas delas autorizaram repassar seus relatos das experiências vividas nestes encontros.

A aposentada e viúva, Maria Ferraz de Souza, 77 anos, diz “Não esperava de superar a depressão tão rápido frequentando o grupo”. Já a estudante e aposentada, Alice Emiliana da Silva, 67 anos, afirma “Quando não vou aos encontros da terceira idade, a semana pra mim não é a mesma.” Sobre o jornal mural, Tereza Rita Julião, 80 anos, aposentada, diz: “Nosso maior presente está neste jornal, nossas fotos, nossa memória!”. E por fim, Maria da Costa Matos, 76 anos, aposentada, completa “Ajudei a colar as fotos no jornal e percebi como a comunicação entre nós foi importante neste momento!”

A ideia da criação do jornal mural surgiu a partir do Grupo Idade de Ouro com objetivo de mostrar a interação, o convívio e a comunicação em grupo. A partir dos encontros semanais no Centro de Referência de Assistência Social de Tabuleiro (CRAS) todas às quintas-feiras passei a observar o quanto era importante aquele tipo de vínculo entre elas, formando laços de amizade, bem-estar e resolvi fotografar cada encontro, cada viagem.

O grupo ficou tão feliz com a ideia que algumas sugeriram a construção do jornal mural (Figura 12 e 13).

Figura 12- Exposição do jornal mural no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), onde acontece os encontros.



Fonte: Autora do trabalho

Figura 13- Terceira idade prestigiando a exposição do jornal mural.



Fonte: Autora do trabalho