Recordar é viver

Andréa de Jesus Capim

UBS Mar Paulista

Introdução

O conceito de saúde atualmente abrange diversos pontos e não é mais considerada apenas a ausência de alguma doença, mas sim a associação de fatores internos e externos, como socioeconômicos, saneamento básico, acesso a saúde, moradia, educação e a vida social. Com o surgimento da pandemia no mundo e especificamente no Brasil, ouvimos em diversos meios de comunicação que os mais afetados seriam os idosos por possuir uma fragilidade maior à exposição do vírus. A partir daí muitas pessoas passaram a se isolar dentro de suas casas, sem ter acesso aos familiares e amigos, a vida social se restringiu e até o acesso as religiões ou espiritualidades ficaram escassas com o fechamento desses ambientes. Os idosos que não tinham apoio familiar e necessitavam sair de casa, fazer compras, por muitas vezes eram julgados e apontados na rua. Neste cenário houve elevação dos quadros ansiosos e depressivos nas pessoas acima dos 60 anos e aumentou o medo da morte.

Justificativa

Em nosso território temos uma população considerável acima dos 60 anos. O projeto se fez importante a partir dos relatos de que muitos passam a maior parte do tempo sozinhos e sem atividades externas. Percebeu-se uma elevação das queixas em saúde mental e sentimentos de inutilidade neste público durante as visitas domiciliares e consultas. Foi necessário um olhar para esses idosos visando o cuidado, resgate da história de vida e ressignificação dos papeis desta população em nosso território, principalmente neste período mais restrito.

Objetivo

Ofertar um espaço de escuta e acolhimento, valorização da história de vida, potencializando cada etapa vivenciada, estímulo e preservação das memórias em idosos que apresentam fragilidade emocional e queixas em saúde mental a partir do cenário atual.

Relato da Vivência

O projeto contou com a colaboração das equipes, onde a partir dos casos matriciados eles conseguiram indicar alguns idosos que se beneficiariam desta ação. A partir daí foram realizadas visitas domiciliares para propor um espaço de escuta, acolhimento e coleta de historias. Durante as visitas foi possível conhecer o idoso, suas vivências, angustias e memórias. Tivemos acesso a fotos, recordações e muitos sentimentos. Falamos sobre as conquistas durante a vida, medos, sonhos e desejos que ficaram guardados durante o período de pandemia, além de compreender os impactos do cenário de pandemia na vida de cada um deles. Após algumas visitas elaboramos um livro com a história de vida do idoso, ressignificando o passado e valorizando sua trajetória até o momento e assim auxiliando na formação dos papeis atuais. Buscamos realizar um pequeno desejo possível de cada idoso, como exemplo levamos musica, dança e alegria, tudo de forma segura, cumprindo todos os protocolos de biossegurança adotados pelo município. Ao final da atividade, encerramos o ciclo contando uma história que até então eles não sabiam que de fato seria a história da vida deles com exaltação de alguns pontos fortes e superações vivenciadas durante a vida, incluindo o período de isolamento.

Contribuições

Foi possível observar melhora na autoestima e na forma como os idosos visualizavam suas funções atuais. Diminuição nas queixas de tristeza e ansiedade e os medos que antes eram vivenciados diariamente. O projeto ainda contribuí com a manutenção e estímulo da memória e diminuição das buscas por acolhimentos com queixas em saúde mental.