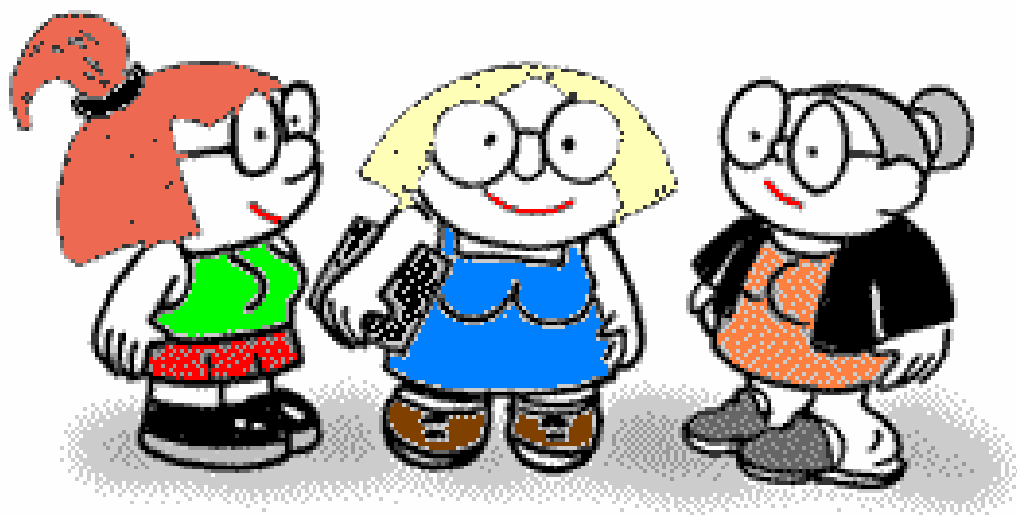




Igreja Presbiteriana do
Brasil
**Confederação
Nacional de
SAFs**
2006-2010



Projeto
"Uma nova maneira de Envelhecer"



"O justo florescerá como a palmeira... na velhice darão ainda frutos, serão cheios de seiva e de verdor" Sl. 92:12a,14.

Equipe de Elaboração

Secretárias de Atividades da Confederação Nacional de SAF's

1. *Ação Social*.....*Marly Silva de Marins*
2. *Causas da IPB*.....*Rosaura Naves de L. Fortes*
3. *Cultura*.....*Maria da Glória Sá R. da Silva*
4. *Espiritualidade*.....*Maria Anecy Calland M. Serra*
5. *Missões*.....*Maria de Lourdes Souza*

COORDENAÇÃO: Maria Anecy Calland M. Serra
Secretária de Espiritualidade

***“Saciá-lo-ei com longevidade e lhe mostrarei a minha salvação”
Sl. 91:16***

Uma Nova Maneira de Envelhecer

“O justo florescerá como a palmeira... na velhice darão ainda frutos, serão cheios de seiva e de verdor” Sl. 92:12^a,14.

“Saciá-lo-ei com longevidade e lhe mostrarei a minha salvação” Sl. 91:16.

1. Apresentação

A Confederação Nacional de Sociedades Auxiliadoras Femininas, sentindo a necessidade de dar uma atenção mais direcionada às auxiliadoras na terceira idade, ao mesmo tempo, não só incentivar em cada uma delas o crescimento espiritual, social e intelectual, mas também, contribuir de maneira efetiva para que essas irmãs gozem de melhor qualidade de vida propõe, através de suas Secretárias de Atividades o Projeto UMA NOVA MANEIRA DE ENVELHECER.

Este projeto engaja-se no tema do quadriênio (2006 – 2010) “Mulheres que surpreendem: instrumentos de Deus” uma vez que reconhecemos não haver limite de idade para que as auxiliadoras ajam surpreendentemente.

A Palavra do Senhor, no salmo 90:10 é enfática ao afirmar: “*Os dias da nossa vida sobem a setenta anos ou, em havendo vigor, a oitenta; neste caso, o melhor deles é canseira e enfado, porque tudo passa rapidamente, e nós voamos.*” Todavia, o melhor da sabedoria de Deus é que Ele nos possibilita vivermos dias melhores com corpo, mente e espírito, pois “*na velhice darão ainda frutos, serão cheios de seiva e de verdor*”. Sl. 92:14.

Assim considerando, todo tempo é tempo de com sabedoria nos saciarmos da benignidade do Senhor e viver de maneira jubilosa, desfrutando do que Deus criou para essa nova etapa da vida – a 3ª idade – com o coração grato pelos anos passados, às vezes, com adversidades, mas sobretudo recebendo o sustento divino para frutificar na nova fase de vida.

2. Justificativa

Nas últimas décadas, tem-se observado um movimento crescente com o objetivo de conscientizar a sociedade, dando-lhe uma nova visão sobre os que estão na terceira idade. Em face do incontestável fato de que o envelhecimento da população mundial cresce a cada ano, pesquisas científicas têm apresentado resultados positivos sobre maneiras de se ter uma vida mais saudável na terceira idade, exercitando a mente e o físico.

Assim é que já pertence ao senso comum a idéia de que a atividade é um fator essencial tanto para o desenvolvimento quanto para a manutenção do vigor físico, da competência cognitiva e das habilidades sociais dos idosos.

A primeira instituição brasileira a se preocupar com a terceira idade foi o SESC de São Paulo, quando em 1963 criou o lazer para idosos e aposentados. Em 1977, essa instituição passou a focar a área educacional, criando as Escolas Abertas para a Terceira

Idade. A partir de meados de 1980 e, principalmente, nos anos de 1990, foram criadas as Universidades da Terceira Idade, seguindo os modelos de países do primeiro mundo.

Todavia, esse não é um assunto novo para quem conhece as Escrituras Sagradas. Elas tratam do envelhecimento, mostrando-nos como tratar os idosos com respeito e cuidado: *“Diante das cãs te levantarás, e honrarás a presença do ancião...”* Lv 19:32a. De igual modo, a Bíblia nos dá o segredo da longevidade: *“O temor do Senhor prolonga os dias da vida, mas os anos dos perversos serão abreviados”* Pv 10:27 As bênçãos de Deus são prometidas como parte básica da aliança de Deus e *“prefiguram a promessa da vida eterna”* Hb11:16. A observância dos mandamentos divinos aponta para uma vida longa, que é uma bênção de Deus Êx 20:12. Nesse sentido, Deus prometeu aos israelitas longevidade, conforme Deuteronômio 5:33, *“Andareis em todo o caminho que vos manda o Senhor vosso Deus, para que vivais, bem vos suceda, e prolongueis os dias na terra que haveis de possuir.”* O mesmo ensinamento está em Dt. 11:21.

Vemos, às vezes, pessoas que se apegam à beleza exterior e se desesperam ante o envelhecimento. Para o crente, o passar dos anos significa que Deus tem um plano para sua vida e que ele está em completa segurança nas mãos de Deus. Como bem o afirma o salmista, o servo fiel continua a produzir frutos em idade avançada Sl 92:12-15.

3. O problema

Embora de formas diferentes, os sintomas do envelhecimento começam a aparecer a partir dos 60 anos aproximadamente, conforme dados da Organização Mundial de Saúde. Daí, a necessidade de se olhar para a Terceira Idade com cuidado e entender que não só viver muito, mas também viver bem pode ser uma ótima opção para esta fase da vida.

De fato, todos devem estar preparados para o processo inevitável que é o amadurecimento. Envelhecer não significa somente um momento de perdas físicas, mas também uma etapa para descobertas de novas possibilidades que não foram vivenciadas por falta de tempo ou de oportunidades.

4. Proposta de ação da CNSAF's

A Confederação Nacional de SAF's, considerando que:

- Há um expressivo número de auxiliadoras vivenciando a terceira idade;
- Um dos objetivos do Trabalho Feminino é promover o desenvolvimento integral e harmônico da mulher presbiteriana adulta a despeito de sua idade;
- A mulher na terceira idade vive um período que requer por parte de cada uma delas um olhar reflexivo sobre o passado e, por que não dizer, de projeção para o futuro;
- Na maioria das SAF's não se tem dado uma atenção maior a grande parte de mulheres que estão na terceira idade;
- As idosas vivem entre o passado e o presente e suas experiências formam um importante vínculo que se projetará no futuro, não podendo ser desperdiçado,

APRESENTA, ATRAVÉS DE SUAS SECRETÁRIAS DE ATIVIDADES O

PROJETO "UMA NOVA MANEIRA DE ENVELHECER"

5. Objetivos

- Orientar cada SAF a assistir de modo mais efetivo as auxiliadoras na Terceira Idade;
- Criar em cada SAF o Grupo da Terceira Idade, a fim de proporcionar a essas irmãs atividades que incentivem o cultivo sadio de seus aspectos espirituais, culturais, sociais e artísticos.

6. Pré-requisitos para efetivação deste Projeto

Dentre os requisitos que devem ser lembrados quando se trata da Terceira Idade estão:

6.1. Amor

Deve-se tratar o idoso com amor e afeto, aceitando suas queixas e lamúrias;

6.2. Atenção

A pessoa idosa gosta de ser tratada com atenção, quer seja em casa, na igreja, numa instituição, na sociedade;

6.3. Compreensão

Nem sempre é fácil compreender o idoso, mas com paciência, disposição e ajuda, estaremos contribuindo para seu bem-estar;

6.4. Respeito

A velhice traz comportamentos, atitudes diversas, próprias da idade, muitas vezes acompanhadas de manias e hábitos que chocam a convivência sadia e moderna. Temos de saber conviver e respeitar tais comportamentos para que o idoso tenha uma melhor qualidade de vida.

6.5. Ocupação

O idoso se sente útil quando pode realizar alguma atividade. São recomendadas atividades que visem ou estimulem a melhoria de sua qualidade de vida, saúde física, saúde espiritual e saúde mental;

6.6. Boa alimentação

Ter uma alimentação saudável contribuirá para uma melhor qualidade de vida do idoso.

7. As Secretarias de Atividades sugerem as seguintes atividades a serem desenvolvidas com grupos de terceira idade:

7.1. Ação Social:

- a) Promover reuniões sociais com atividades próprias que estimulem a parte física;
- b) Reunir as irmãs da terceira idade e ouvi-las contar experiências;
- c) Organizar aulas de natação e de hidroginástica, observando prévia indicação de um médico e acompanhamento com profissional de Educação Física;
- d) Realizar momentos especiais para resgate e registro de histórias, cantigas de ninar, brincadeiras infantis.

7.2. Causas da IPB:

- a) Programar dinâmicas em reuniões especiais para a terceira idade onde as irmãs cite datas importantes e históricas da Igreja, nomes dos nossos Seminários, primeiros missionários;
- b) Distribuir os nomes dos pastores jubilados de cada região para que as irmãs orem por eles e, sempre que possível, enviem-lhes mensagens.

7.3. Cultura:

A. Promover atividades que visem ou estimulem a melhoria da qualidade da saúde física, tais como:

- a) Passeios a parques da cidade, a shoppings, caminhadas em trilhas ecológicas, na praia, visitas a museus, galerias de arte, casas de cultura, visando momentos de descontração e de alegria;
- b) Palestras sobre a importância da atividade para a terceira idade e exercícios acompanhados por profissionais da área de saúde;
- c) Convivências com promoção de brincadeiras educativas

B. Atividades que visem ou estimulem a melhoria da qualidade da saúde mental, tais como:

- d) Realização de peças teatrais sobre personagens bíblicos, passagens bíblicas ou sobre temas da atualidade a ser apresentadas em datas comemorativas;
- e) Promoção de oficinas onde essas irmãs possam fazer trabalhos manuais como: bordar, pintar, confeccionar flores, artes plásticas com sucata, macramê, crochê;
- f) Realização de cursos de línguas e de violão ou outro instrumento;
- g) Formação de conjuntos corais.
- h) Promoção de sessões de filmes com teor bíblico para discutir se estão de acordo com a Bíblia.
- i) Confecção de quebra-cabeças

7.4. Espiritualidade:

- a) Promover um plano de leitura da Bíblia e de livros devocionais e, posteriormente, em reuniões devocionais e de oração pedir para que cada uma recontе o que leu, destacando o que mais chamou sua atenção na leitura realizada;
- b) Trabalhar a memória das irmãs idosas, pedindo que elas relatem fatos vivenciados por elas ou por pastores ou obreiros no trabalho da igreja, tais como: experiências pioneiras, perseguições, como começou a SAF ou a igreja local, onde funcionou, quem foram os primeiros membros, ou mesmo fatos pitorescos. Esses relatos devem ser gravados para serem copiados e reproduzidos posteriormente;
- c) Utilizar palavras cruzadas bíblicas, jogos e quebra-cabeças bíblicos, charadas bíblicas a fim de exercitar a memória das idosas (há revistas publicadas com essas atividades);
- d) Levar as idosas a ensinar hinos ou cânticos desconhecidos para o grupo em reuniões de estudo bíblico.

7.5. Missões:

- a) Distribuir com as irmãs os nomes dos missionários para que elas orem por eles;
- b) Incentivar as irmãs a trocarem correspondência com os missionários ou enviar-lhes cartões, sempre que possível.

8. Cronograma

Esse projeto tem início em abril de 2008 e término em 2010.

9. Execução

- Secretárias de Atividades da Confederação Nacional
- Secretárias de Atividades das Confederações Sinodais
- Secretárias de Atividades das Federações Presbiteriais
- Secretárias de Atividades das SAFs

10. Supervisão

Confederação Nacional de SAFs

11. Conclusão

Este é um plano amplo de atividades que envolve os mais diferentes aspectos da vida das irmãs idosas. As sugestões apresentadas devem se adequar à realidade de cada SAF. O importante é manter o grupo de auxiliadoras idosas coeso e em pleno funcionamento.

Lembramos que para conscientização dessas irmãs é necessário, em primeiro lugar, realizar palestras, dadas por profissionais que trabalhem com essa faixa etária, tais como: geriatras, psicólogos, nutricionistas, assistentes sociais, educadores físicos, terapeutas educacionais...

Contamos com o real empenho das Confederações, Federações e SAF's para o bom andamento e desenvolvimento deste Projeto.