

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
Núcleo de Educação, Avaliação e Produção Pedagógica em Saúde
-EDUCASAÚDE-

Flávia Rezende Silvello

O LAZER NA VIDA DE USUARIOS-TRABALHADORES DA GERAÇÃO/POA
narrativas sobre o projeto “A Hora do Lazer”

Porto Alegre

2015

Flávia Rezende Silvello

**O LAZER NA VIDA DE USUARIOS-TRABALHADORES DA GERAÇÃO/POA
narrativas sobre o projeto “A Hora do Lazer”**

Trabalho de Conclusão da Residência Integrada
Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva, do
Programa de Especialização em Saúde Mental
Coletiva da Faculdade de Educação da
Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: José Geraldo Soares Damico

Co-Orientadora: Lívia Zanchet

Porto Alegre

2015

RESUMO

Neste trabalho discutirei sobre o lazer na vida dos usuários-trabalhadores do GerAção/POA. Por meio das minhas ações como residente elaborei juntamente com um colega o projeto intitulado “A Hora do Lazer”, que consistia em incentivar os usuários-trabalhadores a terem momentos de lazer e praticarem atividades físicas. Através das análises e das minhas anotações de cada encontro pude constatar diferentes formas de perceber o espaço “A Hora do Lazer” tanto por parte dos usuários-trabalhadores quanto equipe. Essa experiência como profissional de Educação Física no campo da saúde mental me alegrou, pois é notório o quanto um momento de lazer, um momento descontraído relacionado ou não à prática de atividade física tem efeitos benéficos na vida de qualquer pessoa e principalmente para pessoas com transtornos psíquicos. Com esse projeto o principal desejo é a “criação” de uma cultura que entenda a importância do lazer para a continuidade saudável de uma rotina de trabalho.

Palavra Chave: Lazer, Usuários-Trabalhadores, Saúde Mental.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	05
2. CONTEXTO HISTÓRICO	06
2.1 POLÍTICA DE SAÚDE MENTAL NO RIO GRANDE DO SUL	06
2.1.1 Rede de Atenção Psicossocial- RAPS	07
2.1.2 Oficina de Geração de Trabalho e Renda de Porto Alegre	09
3. O LAZER EM UM SERVIÇO DE SAÚDE MENTAL	11
3.1 “A HORA DO LAZER”	11
3.2 LAZER E SAÚDE	13
3.3 NARRATIVAS	15
REFERENCIAS	23
ANEXOS	24
APENDICE	40

INTRODUÇÃO

*O lazer é essencial na vida de
qualquer indivíduo,
pois sem ele seríamos máquinas de estresse,
e não há como haver um mundo sem
diversão.
João e Jhennyfer*

O presente trabalho de conclusão da residência tem o intuito de discutir sobre o lazer na vida dos usuários-trabalhadores¹ da Oficina de Geração de Trabalho e Renda de Porto Alegre – GerAção/POA – Oficina Saúde e Trabalho, componente da Reabilitação Psicossocial da Rede de Atenção Psicossocial.

Serão abordados assuntos que no decorrer do percurso da Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva estiveram presentes diretamente nas minhas ações como residente e profissional da Educação Física. Ações estas que estão presentes nos serviços quase que diariamente, mas que nem sempre são percebidas, e o lugar do lazer no cotidiano dos usuários acaba sendo pouco estimulado.

Sendo assim, me questiono sobre os momentos de lazer na vida dos usuários da saúde mental, especificamente na vida de usuários-trabalhadores do GerAção/POA

Pondé e Caroso (2007) afirmam que o lazer possibilita novas interações e modifica o cotidiano, fazendo com que os aspectos físicos, mentais e sociais tenham resultados favoráveis para a saúde.

No segundo ano da residência, um dos campos que escolhi para atuar foi o GerAção/POA. Como plano de ação, eu, juntamente com um residente da ESP (Escola de Saúde Pública), elaboramos o projeto intitulado “A Hora do Lazer”, que consistia em incentivar os usuários-trabalhadores do GerAção/POA a terem momentos de lazer e praticarem atividades físicas.

¹ Usuários-trabalhadores é o modo como os usuários são denominados no GerAção/POA, enquanto usuários de uma política de saúde que visa a reinserção social através do trabalho.

2. CONTEXTO HISTORICO

2.1 A POLÍTICA DE SAÚDE MENTAL NO RIO GRANDE DO SUL (Segundo informações da Secretaria Estadual de Saúde)

A Política de Saúde Mental tem por objetivo definir e executar ações que possibilitem a ampliação e o fortalecimento de atenção integral em saúde mental no Rio Grande do Sul.

A política prevê modalidades de atenção que contemplem ações de promoção, prevenção e reabilitação, de forma contínua, abrindo possibilidades de atendimento, através de planos terapêuticos individuais e respeitadores dos direitos de cada usuário.

Também é prioridade a efetivação do atendimento em Saúde Mental na Atenção Básica –integrada com DST/AIDS, Escola de Saúde Pública (Centro de Referência em Redução de Danos).

A Linha de Cuidado em Saúde Mental - O Cuidado que eu preciso, é estruturada a partir do Projeto Terapêutico de cada usuário portador de sofrimento psíquico ou de dependência em álcool e drogas, desde a primeira consulta até a continuidade do cuidado em outros níveis de assistência.

Durante o ano de 2014 em que participei da Gestão do Estado como residente em Saúde Mental Coletiva, obtive as informações sobre o cenário atualizado de Rede de Saúde Mental do Estado, segundo o Departamento de Ações em Saúde (DAS), está ilustrado na tabela abaixo:

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)	186, sendo 170 habilitados -16 em processo;
Serviço Residencial Terapêutico (SRT)	42
Leitos Integrais em Saúde Mental	130 175
Unidade de Acolhimento	04
Oficina Terapêutica	297 215
Núcleo de Apoio à Atenção Básica	177 109
Equipes de Redução de Danos	40 7
Consultório na Rua	7 6
Estratégia Saúde da Família	69%

Segundo o site da Secretaria Estadual de Saúde que ainda não está atualizado, os dados referente à Rede de Saúde Mental do Estado nos mostram uma grande mudança referente aos números de serviços habilitados até o ano de 2013, são eles: 175 Leitos Integrais em Saúde Mental, 215 Oficinas Terapêuticas (OT), 109 Núcleos de Apoio a Atenção Básica (NAAB), 7

Equipes de Redução de Danos (ERD) e 6 Consultórios na Rua (CR). A Estratégia Saúde da Família (ESF) está com ocupação em 69% do Estado.

A seguir será apresentado a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e como se institui.

2.1.2 Rede de Atenção Psicossocial-RAPS

É de 2011 a última Portaria/MS publicada com o que está proposto para constituição assistencial à saúde mental. A Portaria Nº 3.088, de 23 de Dezembro de 2011, nomeia a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)

De acordo com a PORTARIA Nº 3.088 a RAPS tem como finalidade a criação, ampliação e articulação de pontos de atenção à saúde para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

As Diretrizes da RAPS segundo a Portaria Nº 3.088 são:

- I- respeito aos direitos humanos, garantindo a autonomia e a liberdade das pessoas;
- II- promoção da equidade, reconhecendo os determinantes sociais da saúde.
- III- combate a estigmas e preconceitos;
- IV- garantia de acesso e da qualidade dos serviços, ofertando cuidado integral e assistência multiprofissional, sob a lógica interdisciplinar;
- V- atenção humanizada e centrada nas necessidades das pessoas;
- VI- diversificação das estratégias de cuidado;
- VII- desenvolvimento de atividades no território, que favoreça a inclusão social com vistas à promoção de autonomia e ao exercício da cidadania;
- VIII- desenvolvimento de estratégias de Redução de Danos;
- XIX- ênfase em serviços de base territorial e comunitária, com participação e controle social dos usuários e de seus familiares;
- X- Organização dos serviços em RAS regionalizada, com estabelecimento de ações intersetoriais para garantir a integralidade do cuidado;
- XI- promoção de estratégias de educação permanente; e
- XII- desenvolvimento da lógica do cuidado para pessoas com transtornos mentais e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, tendo como eixo central a construção do projeto terapêutico singular.

A RAPS é constituída pelos seguintes componentes:

I- Atenção Básica em saúde, formadas pelos seguintes pontos de atenção:

a) Unidade Básica de Saúde;

b) Equipe de atenção básica para populações específicas:

1- Equipe de consultório de rua;

2- Equipe de apoio aos serviços do componente atenção residencial de caráter transitório.

c) Centros de convivência;

II atenção psicossocial especializada, formada pelos seguintes pontos de atenção:

a) Centros de Atenção Psicossocial, nas suas diferentes modalidades.

III- atenção de urgência e emergência, formada pelos seguintes pontos de atenção:

α) SAMU 192,

β) Sala de Estabilização

χ) UPA 24 horas,

δ) Portas hospitalares de atenção à urgência/pronto socorro,

ε) Unidades Básicas de Saúde, entre outros.

IV- atenção residencial de caráter transitório, formada pelos seguintes pontos de atenção:

a) Unidade de Recolhimento;

b) Serviços de Atenção em Regime Residencial.

V- atenção hospitalar, formada pelos seguintes pontos de atenção:

a) enfermaria especializada em Hospital Geral;

b) serviço Hospitalar de Referência para Atenção às pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas.

VI- estratégias de desinstitucionalização, formada pelo seguinte ponto de atenção:

a) Serviços Residenciais Terapêuticos

VII- reabilitação psicossocial

A reabilitação, conforme Sacareno (2001) “é um processo que implica a abertura de espaços de negociação para o paciente, para sua família, para a comunidade circundante e para os serviços que se ocupam do paciente.”

Durante o ano de 2014 estive ligada, através da Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva, a este último componente da RAPS, o da Reabilitação

Psicossocial, mais precisamente à Oficina de Geração de Trabalho e Renda o qual está colocado a seguir.

2.1.2 Oficina de Geração de Trabalho e Renda de Porto Alegre

O GerAção/POA – Oficina Saúde e Trabalho compõe a RAPS do Município de Porto Alegre e promove ações em saúde, trabalho, educação e inclusão social.

A proposta do GerAção/POA está pautada principalmente na (re) inclusão social a partir do direito ao trabalho. É um espaço de passagem, onde o usuário-trabalhador realiza experiências reais de trabalho, com sua organização, suas regras e seus vínculos. A metodologia está na produção, nas vendas, no gerenciamento e na construção de relações significativas que promovam a solidariedade, a cooperação e a autonomia do usuário-trabalhador.

São os eixos de ações do GerAção/POA: Oficinas de Trabalho: Papel Reciclado, Serigrafia, Velas, Gerabiju e Costura. Grupos: Oficineiros e Poetas; Expressão e Arte, Grupos de Comercialização, de Produção; Projeto Coletivo: a Agenda; Reuniões de Trabalho entre outros, articulam-se entre si num processo coletivo de trabalho. Trabalho formal: Capacitação e aprendizagem: neste eixo, o Projeto Capacitar, para inclusão no mercado formal de trabalho.

Os critérios básicos para o encaminhamento dos usuários para as oficinas são: ter idade superior a 16 anos, que esteja em acompanhamento na rede pública de saúde, que tenha o desejo de inclusão no mercado de trabalho e que tenha autonomia de circulação pela cidade.

Quando um usuário é encaminhado para o GerAção/POA é marcado um acolhimento para o mesmo. Nesse processo ele conversa com uma das terapeutas ocupacionais e/ou psicóloga que avalia se o usuário está no momento para participar da oficina da seguinte forma: se o usuário não está em crise, se tem o desejo em participar das oficinas e se possui o mínimo de autonomia para fazer o deslocamento até o GerAção/POA. Durante o acolhimento são apresentadas ao usuário as oficinas de trabalho para descobrir de quais ele tem interesse em participar, então, são agendadas visitas a duas ou mais oficinas para que o usuário possa conhecê-las e escolher de qual realmente deseja participar.

Os usuários frequentam o GerAção/POA, em média, duas vezes por semana durante um turno por dia, manhã ou tarde. Cada oficina tem livro-ponto, livro-caixa, divisão de renda sobre as vendas, compra de material, pesquisas de mercado sobre os produtos e os pontos de

venda. A renda das vendas é revertida para os usuários-trabalhadores e também serve para compra de materiais que suprem as oficina, quando necessário.

O GerAção/POA estimula o desenvolvimento de potencialidades e capacitação, promove debates e discussões sobre a organização do trabalho e vem demonstrando que é possível avançar na direção da integralidade e da inclusão, investindo na autonomia dos sujeitos.

Dentro dos objetivos saúde, inclusão e autonomia surgiu a ideia de elaborar o projeto “A Hora do Lazer” e então com ele se tentar promover mais saúde aos usuários-trabalhadores, reinserindo-os na sociedade de uma outra forma, ocupando os espaços da cidade e assim produzindo maior autonomia.

*“O divertimento é a felicidade daqueles
que não sabem pensar.”*

Alexandre Pope

3. O LAZER EM UM SERVIÇO DE SAÚDE MENTAL

3.1 A HORA DO LAZER

*O lazer serve para viver,
com ele podemos vencer,
os obstáculos do mundo.*

*Podemos dizer
que o lazer é:
descansar,
realizar,
criar,
vivenciar,
as coisas boas que o mundo nos oferece.*

*Sem o lazer,
podemos crer,
que no mundo,
não daria para viver.*

João e Jhennyfer

Conforme já trazido na introdução deste trabalho, durante o segundo ano da residência um dos campos que escolhi para minha prática foi o GerAção/POA. Lá, em parceria com outro residente, propusemos “A Hora do Lazer”, espaço que consistia no incentivo aos usuários-trabalhadores do GerAção/POA a desfrutarem de momentos de lazer. Pensávamos que o usuário-trabalhador que exerce sua autonomia e o protagonismo pela via do trabalho, às vezes encontra dificuldades de investir em outras áreas de sua vida. Pode - e deve - aprender também a exercer essa mesma autonomia e protagonismo nas atividades de lazer.

O projeto “A Hora do Lazer” iniciou no dia 8 de Maio de 2014, quando reunimos os usuários-trabalhadores interessados do GerAção/POA e iniciamos uma conversa falando sobre a proposta: a ideia seria de acompanhá-los para conhecer e usufruir lugares dentro da cidade, fazer coisas diferentes do habitual e vivenciar de diversas formas a atividade física, que também está relacionada ao lazer. Após a conversa, pedi para que se manifestassem trazendo seus desejos, e assim foi criada uma lista de lugares que gostariam de conhecer e

atividades físicas que tinham interesse em vivenciar. O melhor de tudo foi vê-los tomarem as decisões, discutirem entre si para chegar a um consenso. Nossos encontros aconteceram semanalmente, todas as quintas das 14 às 17 horas, e foram coordenados por mim, Flávia Silvello e por Gabriel Rostirolla, residente da Escola de Saúde Pública.

Durante o primeiro semestre de 2014, com tantos feriados, Copa do Mundo e outros eventos, o projeto demorou para ter continuidade. Fizemos poucas atividades e tivemos poucos usuários interessados no projeto. A equipe do GerAção/POA chamou-nos a atenção sobre a pequena procura de usuários pela proposta. Cogitamos que pudesse ser assim devido às atividades serem decididas em cima da hora, de uma semana para outra, não havendo tempo suficiente para que os usuários-trabalhadores se programassem. Assim, sugerimos aos usuários-trabalhadores a confecção de uma programação mensal, onde a cada semana seria escolhido algo diferente, algo que despertasse interesse nos usuários.

A partir desta convocação para participação nas decisões e escolhas, as ideias dos usuários não paravam de surgir e a procura pela atividade aumentou muito. A cada encontro novas possibilidades e novas descobertas aconteciam.

O cronograma do encontros ficou organizado da seguinte forma:

08/05-	Início do Projeto: Conversa com usuários-trabalhadores na GerAção/POA
15/05-	Evento da Luta Antimanicomial no centro de POA
08/06-	-Domingo: Dia de Piquenique no Gasômetro
03/07	Almoço no Acampamento Farroupilha
31/07	Vivencia de Musculação na Academia Evoluir
14/08-	Vivencia de Expressão Corporal no Parque Ramiro Souto
21/08-	Piquenique no Gasômetro
28/08-	Vivencia de Dança e Ginástica na GerAção/POA
04/09-	Recreação no Parque Germânia
11/09-	Almoço no Acampamento Farroupilha
18/09	Vivencia de Capoeira no Parcão (I parte) e GerAção/POA (II parte)
25/09-	Vivencia de Yoga no Parque Ramiro Souto
02/10-	Roda com chimarrão e violão no Gasômetro
09/10	Visita ao Estádio Beira Rio
16/10	Cinema na GerAção/POA
30/10	Passeio Shopping Total (Chuva)
06/11-	Piquenique Parcão
27/11-	Vivencia de Boxe na GerAção/POA
04/12	Festa Fim de Ano Clube Inapiários
08/01	Dança e Ginástica na GerAção/POA II

A cada encontro tirava fotos com a autorização de todos e fazia uma narrativa, onde pude colocar minhas principais observações e sensações, estas trarei nos próximos tópicos.

3.2 LAZER E SAÚDE

MOMENTOS DE LAZER

*O que a gente quer é se entreter
e para passar bons momentos,
sem nada obrigatório para fazer,
esquecendo os nossos tormentos.*

*A ver um bom filme no cinema,
A assistir uma boa peça de teatro,
Para nos distrair não há problema,
Nem que seja jogar cartas a quatro.*

*É tão bom estar bem distraído,
A ver um bom jogo de futebol,
Num restaurante a comer cozido,
Ou numa praia deitado ao sol.*

*O importante é poder relaxar,
E esquecer os males da vida.
Ter momentos livres sem pensar,
Para sermos gente divertida.*

JOSÉ COUTO

Quando penso em lazer logo me vem a ideia de fazer aquilo que eu tenho vontade, fazer algo diferente do habitual, algo de que eu goste e que me proporcione prazer.

Definindo o lazer:

[...] um conjunto de atividades gratuitas, prazerosas, voluntárias e liberatórias, centradas em interesses culturais, físicos, manuais, intelectuais, artísticos e associativos, realizado num tempo livre roubado ou conquistado historicamente sobre a jornada de trabalho profissional e doméstico e que interferem no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos. (SURDI E TONELLO apud DUMAZEDIER, 1979, p. 39)

Quando penso em saúde penso em um ser ativo fisicamente e bem mentalmente. Conforme a OMS (Organização Mundial da Saúde) 2006 “saúde é um estado completo de bem estar físico, social e mental e não apenas ausência de doença”.

Surdi e Tonello (2007) relacionam lazer e saúde através de uma aproximação de valores: bem estar físico e mental, interação com pessoas ao seu redor e vontade em fazer alguma atividade.

Quando nos referimos ao lazer voltado para a vida de usuários da rede de saúde mental, a realização de atividades de lazer não se dá de forma simples, uma vez que os mesmos, na sua maioria, apresentam dificuldades com o convívio social e isso pode acabar funcionando como inibidor para a prática do lazer. Pondé e Caroso (2003), citando os manuais de psiquiatria, sugerem que os transtornos mentais prejudicam os usuários com o contato interpessoal e o envolvimento em atividades sociais.

Para além das dificuldades de relacionamento que os usuários de saúde mental apresentam Surgi e Tonello (2007) trazem que a realidade social também impede que a grande maioria das pessoas pratiquem o lazer. Tais limitações são consideradas prejudiciais aos usuários, assim com a ausência de lazer a qualidade de vida se torna empobrecedora como citam Pondé e Caroso (2003).

Através do que os próprios usuários-trabalhadores relatam sobre suas vidas, penso na rotina monótona que deve ser, que acaba sendo voltada a controlar os horários para tomar as medicações, ir à consultas médicas e o trabalho no GerAção/POA durante a semana. Para a maioria são estes os motivos que fazem com que saiam de casa.

E o que fazem em seu tempo livre? E porque não praticam o lazer? O discurso da grande maioria dos usuários é o mesmo: não tem companhia para fazer algo em seus tempos livres, principalmente, nos finais de semana e não sabem o que fazer e nem para onde ir. Pondé e Caroso (2003) através de um estudo afirmam que o lazer realizado com membros da família e outros grupos sociais levavam a um melhor estado de humor.

3.3 NARRATIVAS

Narrativa é uma exposição de fatos e pode ser expressa por diversas linguagens: pela palavra, pela imagem e pela representação.

A narrativa é uma sequência de fatos interligados que ocorrem ao longo de certo tempo e possui elementos básicos na sua composição: fato, tempo, lugar, personagens, causa, modo e consequência.

“A narrativa está presente em todos os tempos, em todos os lugares, em todas as sociedades, começa com a própria história da humanidade. (...) é fruto do gênio do narrador ou possui em comum com outras narrativas uma estrutura acessível à análise”.

A seguir, trago narrativas experienciadas durante “A Hora do Lazer”

CENA 1- Piquenique no Gasômetro- 08 de Junho de 2014

Nosso encontro estava marcado para às 14 horas em frente à Usina do Gasômetro. Era um domingo nublado e frio e a vontade era mesmo de ficar em casa. Olhei para a rua, da janela do meu quarto, e pensei: “vou, não vou”. Liguei para meu colega e ouvi sua voz também desanimado não querendo ir, com receio de que ninguém apareceria para o piquenique. Sabendo que poderia haver pessoas nos aguardando, criamos coragem e fomos.

Cheguei e logo me deparei com Maria e Eva² de gorro, luva, uma sacola com alimentos, e em seguida encontrei João com sua sacola com suco. Não estava esperando que fossem, mas bastou ver os brilhos nos olhos e o sorriso nos rostos que me senti contagiada com aquela alegria.

E nosso encontro estava começando, fomos andando pelo calçadão, pousamos para fotos e com todo aquele frio não poderia faltar o delicioso quentão. Conversa vai, conversa vem, convidei-os para andarmos de bicicleta, aquelas tipo carrinho, com direção, quatro rodas e dois ou mais lugares, aproveitando assim para nos aquecermos mais.

Nesse convite Maria ficou ansiosa e nos contou que morria de medo de andar de bicicleta, pois no passado sofrera um acidente e, desde, então nunca mais havia andado. Decidindo ainda se íamos por conta do medo dela, Maria foi se acalmando e ela mesma decidiu tentar novamente. Iniciei dirigindo, pedindo a ela que apenas pediasse, nisso ela já deu gargalhadas e acho que, por um momento, esquecia do que havia acontecido anos atrás.

² Todos nomes citados são fictícios.

Em seguida propus que trocássemos de lugar e ela pedalou, dirigiu, sorriu, comemorou e terminou a volta dizendo que o medo tinha passado e que tinha sido a melhor sensação do mundo.

Após tantas emoções paramos para fazer nosso piquenique, falar de como tinha sido aquela tarde e a experiência de andar em uma bicicleta diferente.

Não preciso dizer que saí desse encontro emocionada, percebendo que pequenas coisas para mim fazem total diferença na vida deles, que não é comum saírem para passear, se divertir em um domingo. Voltei animada e com desejo de fazer eles sentirem mais, quererem mais.

Esse sentir mais e querer mais relacionei ao prazer³. Maria sentiu-se alegre em voltar a andar de bicicleta. Pondé e Caroso (2003) trazem que o prazer tem sido extremamente importante para o bem estar, que não só o lazer, mas tudo que esteja relacionado ao prazer tem efeitos benéficos sobre a saúde mental.

Fotos: Apêndice

CENA 2- Piquenique Gasômetro II- 21 de Agosto de 2014.

Após o primeiro piquenique na Usina do Gasômetro os usuários-trabalhadores participantes chegaram no dia seguinte no GerAção/POA super animados contanto e descrevendo com detalhes como havia sido nossa tarde de domingo. Assim, deixando o restante dos usuários-trabalhadores com vontade de participar também, e mais um piquenique foi armado por eles.

Diferente do nosso primeiro encontro o dia estava lindo, céu azul e a temperatura muito agradável. Aluguei a bicicleta do Itaú, cada um pedalou um pouco e fomos andando encontrar um lugarzinho para nosso piquenique.

E lá adiante vi Maria, chegando às pressas e se desculpando pelo atrasado. Quando olhou para o lado e reparou na bicicleta estacionada, imediatamente pediu para andar. O banco estava um pouco alto. Disse-lhe que poderia baixá-lo mas Maria não quis, pegou a bicicleta e se posicionou.

Fiquei olhando e Maria pedalou “em pé” e aquele sorriso apareceu novamente, seguido de gargalhadas altas, e por fim disse: “não sei porque eu fiquei tanto tempo sem andar de bicicleta, é tão bom. Obrigada Flávia!”

³ Prazer: 1.Causar satisfação; agradar, aprazer. 2. Sentimento de Alegria, de satisfação. 3. Aquilo que provoca prazer (FERREIRA, p. 436)

“Todo ser vivo desde o início da humanidade já desfruta do lazer sem menos saber o que é o lazer realmente.

O lazer é vida, é diversão, é fazer o que gosta, lazer é a exultação do possível, pois dificilmente desfrutamos com satisfação de um lazer que não fizemos por merecer.”

João e Jhennyfer

Fotos: Apêndice

CENA 3- Yoga no Parque Ramiro Souto- 25 de Setembro de 2014

Clara, uma usuária super ansiosa, extremamente agitada, chegou no GerAção/POA com duas horas de antecedência do horário marcado, andou de um lado para o outro, falou a todo instante até a hora de chegarmos no Parque Ramiro Souto.

Pelo caminho ela repetiu por algumas vezes dizendo que não sabia se iria conseguir ficar até o fim da aula de Yoga. Durante essas falas eu dizia a ela que não era obrigada a fazer nada, mas fui insistindo para que ao menos tentasse, e se sentisse vontade de parar não teria problema.

E lá estava ela. Tirou os calçados, pegou seu material e posicionou-se ao lado da professora. Isso mesmo, não foi na frente onde todos os outros alunos estavam, foi ao lado. Ah! Eu tive uma visão privilegiada, pois pude, o tempo todo, além de seguir a aula, ficar observando-a lá na frente.

A aula foi acontecendo e Clara acompanhando perfeitamente cada movimento, cada respiração, e o mais impressionante foi ela não ter falado absolutamente nada durante toda a aula. Na última parte da aula, eu juro que pensei: “agora ela não vai conseguir”. Na hora de fazer o relaxamento, tivemos que ficar deitados, com olhos fechados, somente ouvindo uma música e a voz da professora durante 5 minutos e Clara me surpreendeu mais uma vez.

Foi completamente incrível ao término da aula, depois de recolher seu material, Clara se aproximou da professora e disse: “Muito obrigada! Muito boa a aula, achei que não conseguiria fazer, é que sou muito agitada”. Ela surpreendeu-se assim como eu.

“A Ioga é uma forma de lazer muito usada para o descanso mental e o relaxamento para o corpo.”

João e Jhennyfer

Tanto Clara quanto os outros usuários-trabalhadores que participaram desta vivência não conheciam a Yoga além da televisão e revistas, e é isso que o projeto “A Hora do Lazer” vem proporcionando em suas vidas: mais experiências, mais conquistas, mais sorrisos, mais prazer, mais saúde e mais VIDA.

Fotos: Apêndice

CENA 4- Roda de Chimas e Violão no Gasômetro- 02 de Outubro de 2014.

Chegou o dia de reunir a galera e ir para o gasômetro tomar um chimas. Combinamos de nos encontrar no GerAção/POA com quem quisesse para irmos juntos. Enquanto aguardava o pessoal chegar percebi que um jovem nos aguardava. Ariel estava há poucos dias no GerAção/POA, fazendo as visitas pelas oficinas e interessou-se em participar do projeto “A Hora do Lazer”.

No caminho para a Usina do Gasômetro fomos conversando Ariel e eu, quando eu tentava entender o que ele fazia ali. Ele dizia não ter nada para fazer durante o dia e que a mãe procurou o GerAção/POA para que ele se ocupasse com algo. Passou por uma crise durante o término da faculdade, pediu demissão do emprego, esteve internado por algum tempo e quando retornou da internação perdeu completamente o desejo em fazer as coisas, e com isso se afastou dos amigos e da família. Não fazia mais nada a não ser ir às consultas médicas. Esse é o Ariel, que eu vi por uma tarde fazendo algo que havia muito tempo não fazia: numa simples roda com outras pessoas, cantava, sorria, tomava chimarrão e interagia. Me perguntei, como esse momento que para mim é tão comum não fazia parte da vida deles?

O dia estava lindo, escolhemos um lugar onde a vista ficou ainda mais bela. Jet ski nas águas do Guaíba, um solzinho gostoso para iluminar, o vento para refrescar e ao som do violão que nos embalou por algumas horas.

Como não vão gostar disso? Sentir essa paz, sentir prazer em estar desfrutando disso tudo?

Ariel adorou, me relatou que sentiu-se bem por estar ali, sentiu-se incluído no grupo. Com isso eu vi o quanto nossos encontros tem sido importante também no aspecto da inclusão⁴ fazendo com que os usuários voltem a ter um bom convívio social, (re) integrando-se na sociedade.

“Todo ser humano deve saber se desfrutar do lazer.”

⁴ Inclusão: Incluir 1. Compreender, abranger. 2. Conter em si. 3. Inserir, introduzir. 4. Estar incluído ou compreendido; fazer parte. Inclusão (FERREIRA, p. 299)

Fotos: Apêndice

CENA 5- Visita ao Estádio Beira Rio- 09 de Outubro de 2014

Este encontro foi o que reuniu o maior número de usuários-trabalhadores, entre eles estavam aqueles que sempre participaram do projeto “A Hora do Lazer” e outros que nunca tinham frequentado. A conversa sobre a visita ao estádio Beira Rio iniciou em uma das oficinas de trabalho, onde vários usuários-trabalhadores manifestaram esse desejo, uns para visitar e outros para finalmente conhecer. Entramos em contato via e-mail com os responsáveis pelo turismo no estádio e conseguimos 20 isenções. O assunto nos intervalos das oficinas era somente sobre essa visita.

O dia chegou, uns aguardaram no GerAção/POA para ir conosco, outros nos esperaram em frente ao estádio. Todos reunidos esperando o momento em que o guia nos chamasse, estavam alegres, empolgados, ansiosos com essa visita.

Ao iniciar os olhos ficaram brilhantes, sorrisos estampados nos rostos e a energia contagiante tomando conta. Cada um expressando de um jeito diferente o que sentia por estar ali.

Ao final, abraços de agradecimento que invertíamos a eles. Afinal foram eles que quiseram e se mobilizaram para isso.

O lazer cada vez mais presente na vida dos usuários trabalhadores da GeraPoa.

*“O lazer, eis a maior alegria
e a mais bela
conquista do homem.”*

Rémy Gourmont

Fotos: Apêndice

CENA 6- Vivencia de Boxe- 27 de Novembro de 2014

No nosso encontro para programar o mês de dezembro alguns dos usuários-trabalhadores que participam do projeto “A Hora do Lazer” trouxeram o desejo de vivenciar algum tipo de luta e conversamos um pouco sobre isso, que tipo de luta seria, qual o objetivo de quererem ter essa vivência, entre outras questões que iam surgindo. Escolheram o boxe, por ser a mais conhecida por todos, por utilizar luvas e somente golpes com os braços. Pois

bem, como pratico boxe convidei minha professora que aceitou prontamente em ir até o GerAção/POA para essa experiência.

O que eles não imaginavam era que o boxe é muito mais complexo, assim como qualquer luta. Tem que ter um bom preparo físico, resistência e força. Então chega a hora de preparar o corpo: começamos com alongamentos seguidos de “quando a gente vai lutar?”, aquecimentos seguidos de respiração ofegante e risadas, abdominais seguidos de cara de cansados e mais risadas.

Hora de aprender os tipos de socos, era tanta gargalhada junta que chamamos a atenção de um usuário-trabalhador que saiu de uma oficina de trabalho e resolveu participar conosco, o Antônio, que estava há algum tempo sem participar dos nossos encontros, meio desanimado, mas nesse dia se entregou. Dizia já ter feito lutas e começou a mostrar seu talento para os outros que ali estavam. Formaram duplas, fizeram os exercícios para aprender os tipos de socos e enfim chegou o momento tão esperado: Luvas nas mãos e todos prontos para “bater” de verdade. Foram minutos de mais pura adrenalina. Antônio fazia cara de mal e batia com força no “saco” como se estivesse no ringue de verdade. A brincadeira tomou conta e todos divertiram-se muito.

Em 30 minutos, desde o início da participação de Antônio, o humor já era outro, a expressão do rosto, o brilho nos olhos e o sorriso mostravam para quem quisesse ver o quanto um momento de descontração, inclusive no local de trabalho, faz bem e só traz melhorias para a saúde. Antônio e os outros usuários-trabalhadores participantes terminaram a aula satisfeitos, alegres e perguntando à professora quando ela retornaria.

Fotos: Apêndice

CENA 7- Jardim Botânico- 15 de Janeiro de 2015

Neste dia havíamos combinado de ir ao Jardim Botânico, mas, devido ao mal tempo, não foi possível fazermos esse passeio. Cheguei no GerAção/POA para pesquisar uma demanda de uma usuária, a Maria, aquela da bicicleta. Ela havia pedido para ajudá-la a ver locais onde oferecem atividades gratuitas de hidroginástica, pois sua irmã fazia e ela se interessou.

Comecei a pesquisa e logo ela chegou para participar, e ela disse: “Flávia, acredito que não seja interessante irmos ao Jardim Botânico, inclusive não vim preparada, tu poderias me ajudar a ver atividades de hidroginástica e natação?” Nossa!! Ela tirou as palavras da minha boca.

E começamos a busca pelos locais, entrávamos no site, víamos o que era oferecido. Ligamos para dois locais aos quais ela teria fácil acesso devido a locomoção. Maria anotou todas informações sobre o que seria necessário para se inscrever, os dias e horários das aulas e fomos estudar os trajetos, ônibus e tempo de deslocamento.

Para essa sua primeira ida me coloquei à disposição para acompanhá-la na segunda-feira. Eis que Maria, com toda humildade, agradeceu mas preferia ir no dia seguinte e se virar sozinha.

Quando retornei ao GerAção/POA na segunda-feira pela manhã Maria me contou entusiasmadíssima que havia ido no dia seguinte à nossa pesquisa no CEVI (Centro Comunitário Vila Ingá), que já havia feito a inscrição, e só faltava fazer o exame médico para iniciar as aulas.

E aí está mais uma coisa que observo como positivo devido “A Hora do Lazer” na vida dos usuários-trabalhadores: voltar a ser autônomo⁵ na busca por algo que deseja. Penso em quando isso seria possível para ela sem nosso empurrãozinho. O lazer está aí para todos, basta mostrar que é possível fazer.

⁵ Autônomo: 1. Que tem, ou em que há autonomia. 2. Que não depende do outro. (FERREIRA, p. 57)

COSIDERAÇÕES FINAIS

Através das análises e das minhas anotações de cada encontro pude constatar diferentes formas de perceber o espaço “A Hora do Lazer” tanto por parte dos usuários-trabalhadores quanto equipe. O projeto foi algo que mobilizou a todos do GerAção/POA. O lazer hoje faz parte da vida de grande parte dos usuários-trabalhadores.

Essa experiência como profissional de Educação Física no campo da saúde mental me alegria, pois é notório o quanto um momento de lazer, um momento descontraído relacionado ou não à prática de atividade física tem efeitos benéficos na vida de qualquer pessoa e principalmente para pessoas com transtornos psíquicos que, em algum momento da vida perderam isso. Pondé e Caroso (2007) afirmam que o lazer possibilita novas interações e modifica o cotidiano, fazendo com que os aspectos físicos, mentais e sociais tenham resultados favoráveis para a saúde. O lazer é um alívio para esse mundo conturbado em que vivemos e nos traz efeitos positivos: aquela sensação de satisfação, autodeterminação e apoio social.

Espero que os encontros possam continuar, indiferentemente da presença de residentes ou profissionais de Educação Física. Com esse projeto o principal desejo é a “criação” de uma cultura que entenda a importância do lazer para a continuidade saudável de uma rotina de trabalho. Pois todos nós temos e utilizamos nosso tempo livre de forma que possamos realizar nossos desejos e vontades; logo não é diferente para o usuário de saúde mental que encontra dificuldades no lazer.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, Aurélio Baird Buarque. **Mini Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. 3. Ed. Rio: Nova Fronteira, 1993

Ministério da Saúde- **RAPS**. Disponível em:
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html
Acesso em: 03/01/2015

Narrativa- Disponível em: <http://www.significados.com.br/narrativa/>
Acesso em: 28/01/2015

Poemas de Lazer- Disponível em: <http://joaoehennyfer.blogspot.com.br/2013/05/um-poema-sobre-o-lazer.html>
Acesso em: 19/01/2015

PONDÉ Milena Pereira, CAROSO Carlos, 2003- **Lazer como fator de proteção da saúde mental**. Disponível em: <http://periodicos.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/1268>
Acesso em: 06/09/2014

Secretaria Estadual do Estado- **Rede de Saúde Mental do Estado**. Disponível em:
[http://www.saude.rs.gov.br/conteudo/244/?Linha de Cuidado de Sa%C3%BAde Mental](http://www.saude.rs.gov.br/conteudo/244/?Linha%20de%20Cuidado%20de%20Sa%C3%BAde%20Mental)
Acesso em: 19/01/2015

SURDI Aguinaldo César, TONELLO Josimar, 2007- **Lazer e Saúde: algumas aproximações em direção a melhoria da qualidade de vida das pessoas**. Disponível em:
<http://editora.unoesc.edu.br/index.php/visaoglobal/article/view/484>
Acesso em: 06/09/2014

ANEXOS

APENDICE

CENA 1- Piquenique no Gasômetro- 08 de Junho de 2014



CENA 2- Piquenique Gasômetro II- 21 de Agosto de 2014.



CENA 3- Yoga no Parque Ramiro Souto- 25 de Setembro de 2014



CENA 4- Roda de Chimas e Violão no Gasômetro- 02 de Outubro de 2014.



CENA 5- Visita ao Estádio Beira Rio- 09 de Outubro de 2014



CENA 6- Vivencia de Boxe- 27 de Novembro de 2014

