

VIVÊNCIAS ACERCA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alcimar Tamir Vieira da Silva ¹
Gleison Alves Barbosa ²
Carla Correia Beserra ³

RESUMO

O processo de envelhecimento humano é caracterizado por uma série de fatores sociais, culturais, cognitivos, ambientais e fisiológicos que juntos formam a subjetividade de cada indivíduo e o modo como encaram este processo. Estudos sobre a qualidade de vida da pessoa idosa evidenciam a adaptação e o aperfeiçoamento de intervenções que buscam a diminuição de danos físicos e psicológicos causados pelo envelhecimento, com isto, torna-se essencial a atuação de estudantes e profissionais da psicologia nas atividades realizadas em atendimentos individuais ou em grupos terapêuticos. O objetivo da pesquisa é relatar algumas das atividades e estratégias de intervenções realizadas com o grupo e que influenciaram positivamente no bem-estar dos idosos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e que consiste em um relato de experiência a partir das vivências em um projeto de extensão universitária. Observou-se que as intervenções aplicadas apresentaram papel fundamental para a compreensão e o desenvolvimento dos idosos frente às demandas trabalhadas. Desenvolver e executar projetos que proporcionam à população um novo olhar sob o envelhecimento humano é fundamental nos dias atuais. Portanto, o presente estudo amplia a produção de novas pesquisas que poderão contribuir de forma significativa para a ciência e tecnologia, ampliando as técnicas para que os sujeitos interessados possam utilizar novos recursos.

Palavras-chave: Psicologia, Envelhecimento, Qualidade de vida, Grupo terapêutico.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que idosos são os indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos. No Brasil, mais de 28 milhões de pessoas estão inseridas nessa faixa etária, representando 13% da população. Conforme a Projeção da População, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), esses números tendem a dobrar nas próximas décadas (RETRATOS, 2019).

O processo de envelhecimento é configurado por uma série de fatores, entre eles destacam-se os fatores sociais, culturais, cognitivos, ambientais e as alterações fisiológicas. Em conjunto, estes fatores e alterações compõem a subjetividade de cada indivíduo e, conseqüentemente, o modo como cada um encara este processo (MARI *et al.*, 2016).

¹ Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, alcimar.tamir@hotmail.com;

² Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, gleisonpsi@outlook.com;

³ Orientadora: Psicóloga Clínica e Preceptora do Serviço Escola de Psicologia, Centro Universitário Maurício de Nassau - PB, carlacorreia.bs@gmail.com.

De acordo com o Relatório Mundial Sobre Envelhecimento e Saúde, apresentado pela OMS (2015), o envelhecimento saudável é o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que desencadeia o bem-estar na terceira idade. Portanto, envelhecer apresenta efeitos relevantes para a sociedade, pois com isso, a população encara o desafio de viver mais e de forma saudável (MENEZES *et al.*, 2018).

As pesquisas acerca da qualidade de vida dessa população têm-se caracterizado, fundamentalmente, pelo processo de adaptação e aperfeiçoamento de intervenções que buscam diminuir os danos físicos e psicológicos causados pelo envelhecimento. Ao longo dos anos, os avanços na área da saúde e tecnologia, sejam eles direcionados aos serviços públicos ou privados, contribuíram de forma positiva para uma melhor qualidade de vida da pessoa idosa (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

Investir em pesquisas científicas, políticas públicas e formação de profissionais na área da saúde possibilita a melhoria na qualidade do processo de envelhecimento (FERREIRA *et al.*, 2017). A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa visa recuperar, manter e promover aspectos atrelados à autonomia e a independência dos idosos. Logo, a atenção à saúde deve ocorrer de forma digna e adequada, principalmente para os idosos que sofrem com doenças e agravos que impõem limitações ao seu bem-estar (BRASIL, 2006).

Ao analisar as demandas acerca das necessidades de saúde no decorrer do processo de envelhecimento humano, observa-se a ampliação e o aperfeiçoamento dos profissionais na área da saúde. Isto ocorre devido à necessidade de uma visão ampla, onde esteja presente a conscientização e iniciativas de propostas que sejam cada vez mais humanizadas. A formação de grupos terapêuticos são serviços essenciais nas novas práticas de cuidado, onde a informação, promoção e educação em saúde e o desenvolvimento da autonomia e do autocuidado, são ferramentas prioritárias (ALVES, 2016).

Os novos desafios encarados pelos profissionais da área proporcionam uma visão mais detalhada e focada no acolhimento e na inclusão dessas pessoas no meio social. Na atenção à saúde mental do idoso, trabalhada em grupos ou em atendimentos individuais, a psicologia busca a manutenção da funcionalidade cognitiva. Isto ocorre mesmo na presença de quadros patológicos instalados como a prevenção do suicídio em casos de depressão e o isolamento social, em casos de perdas da independência (RIBEIRO, 2015).

Descrever ações que proporcionem gradativamente a melhoria nas condições de vida da população idosa torna-se relevante para futuras pesquisas na área da saúde. Diante disto, o presente artigo objetiva relatar algumas das vivências e estratégias de intervenções realizadas

no Projeto de Extensão da Clínica Escola do Centro Universitário Maurício de Nassau situado na cidade de Campina Grande, Paraíba.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e que consiste em um relato de experiência produzido a partir das atividades realizadas em um Projeto de Extensão por alunos do curso de psicologia. Para iniciar a participação no projeto, os alunos passaram por processo seletivo durante o 8º período da graduação e atuaram no grupo durante o 9º e 10º período.

Durante as atividades desempenhadas no início projeto, foram elaborados procedimentos que proporcionaram a compreensão dos idosos diante da atuação dos estudantes e profissionais de psicologia, além dos trabalhos para o levantamento das demandas, sem desconsiderar que outras demandas iriam surgir durante os encontros, e da busca por estabelecer um bom vínculo entre os alunos e o grupo.

Procedimentos como palestras, rodas de conversa, técnicas relacionadas à musicoterapia, escutas individuais, vídeos educativos, jogos para estimulação cognitiva e campanhas voltadas à saúde foram fundamentais ao serem utilizadas no decorrer do processo de coleta das informações para a pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Denominado Enfoque Multidisciplinar na Qualidade de Vida dos Idosos, o projeto da Clínica Escola teve início no mês de agosto do ano de 2016 com o objetivo de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida dos idosos que residem na cidade e regiões circunvizinhas. Porém, os relatos apresentados neste artigo ocorreram entre os meses de fevereiro e dezembro de 2018.

Participaram da composição do grupo vinte idosos com idade igual e acima de 60 anos, sendo dezenove mulheres e um homem, todos residentes da cidade de Campina Grande-PB. Com um encontro por semana, o atendimento ao grupo terapêutico ocorreu em horários distintos pelos alunos dos cursos de psicologia, enfermagem, fisioterapia e nutrição.

Conforme afirmação de Queiroz (2017), em grupos terapêuticos os fenômenos tendem a ser mais complexos. Isto implica ao estudante ou profissional de psicologia uma atenção

mais adequada, pois nos grupos ocorre um número maior de variáveis a serem observadas. O psicólogo deve apresentar uma postura criativa, coerente, flexível e espontânea, de modo que facilite a interação dos membros do grupo. Esta postura é adquirida através de um profundo contato com o aporte teórico de terapias de grupo, além das vivências grupais (MOLITERNO *et al.*, 2012).

Inicialmente, intervimos com atividades que facilitaram, a partir do primeiro encontro, a criação e o fortalecimento do vínculo terapêutico entre os alunos e o restante do grupo. Trabalhar a construção do vínculo terapêutico em sessões iniciais do processo de terapia em grupo é relevante para obter bons resultados ao longo do processo (QUEIROZ, 2017).

Ao executar dinâmicas com este intuito, verificamos a dificuldade de alguns integrantes ao terem que se comunicar com os demais. Após verificarmos estas dificuldades, buscamos acolhê-los e passamos a trabalhar questões como a atuação e a importância dos psicólogos em grupos terapêuticos. A partir disso, identificamos que alguns idosos presentes no encontro não possuíam conhecimento acerca do que é ser psicólogo e a influência desses profissionais na terapia em grupo, outros possuíam uma visão distorcida e os demais conheciam o exercício do profissional de psicologia. Logo, intervimos para que quaisquer dúvidas fossem esclarecidas.

Posteriormente, realizamos uma dinâmica com o objetivo de estimular o grupo para que pudessem expressar seus sentimentos. Na dinâmica, o grupo foi orientado a se dividir em subgrupos, após escolherem um sentimento que melhor lhe representassem no presente momento. Em seguida, cada idoso deveria debater sobre o motivo que o levou a escolher o sentimento em questão.

Com isto, foram observadas algumas das demandas trabalhadas durante os encontros, entre elas destacaram-se as demandas relacionadas à necessidade de abordar temas sobre perda de memória e estimulação cognitiva, transtornos depressivos e de ansiedade, psicomotricidade, discriminação e violência contra a pessoa idosa, a expectativa dos idosos para o futuro, como eles podem dizer “não” sem alimentar o sentimento de culpa, relações familiares e doença de *Alzheimer* e *Parkinson*.

Quanto aos processos de estimulação e habilidades cognitivas e do desenvolvimento de transtornos depressivos e de ansiedade na terceira idade, Klafke *et al.* (2017) discutem sobre a importância de buscar meios para que essas pessoas se sintam mais ativas, capazes de compreender e resolver atividades cotidianas de forma independente. Corroborando com o exposto Araújo, Castro e Santos (2018) afirmam que uma velhice ativa permite ao idoso um

papel decisivo nas escolhas familiares, pois na maioria dos casos a família interfere totalmente na forma como os idosos reagem às situações, ora os dão autonomia e cuidado e em outros momentos disponibilizam cuidado e dependência.

Mesquita e Carvalho (2014) sintetizam a importância atrelada ao uso da escuta terapêutica enquanto intervenção em saúde. Durante as escutas, demandas como o sofrimento causado por problemas associados à relação psicomotora, o falar “não” aos familiares e amigos sem provocar o sentimento de culpa e angústias frente às doenças neurodegenerativas, foram trabalhadas e desconstruídas. Assim, as escutas individuais e as reflexões durante os debates ao trabalhar as técnicas de musicoterapia, colaboraram para a obtenção de bons resultados alcançados acerca dos padrões de equilíbrio emocional dos idosos.

Guimarães *et al.* (2016) ressaltam o quão importante é trabalhar a atividade lúdica com idosos, pois a prática apresenta resultados como a estimulação da memória remota e recente e a expressão de suas emoções, desejos e necessidades. Silva e Fixina (2018) evidenciam em suas pesquisas que durante os questionamentos acerca de suas expectativas para o futuro, os idosos demonstram incerteza e atribuem o futuro de suas vidas unicamente a Deus.

Ao trabalhar com a temática sobre a expectativa dos idosos para o futuro, intervimos com a criação individual de uma carta destinada para os próprios autores, onde cada idoso deveria relatar na carta os seus planos de médio e longo prazo, agradecimentos, visão e perspectiva deles para os próximos anos. Os participantes foram orientados a escrever e assinar a carta, em seguida foram informados que os materiais ficariam com os alunos para que fossem devolvidos durante os últimos encontros do grupo. A discussão para tratar do tema em questão ocorreu por meio de uma roda de conversa.

Com o mesmo objetivo, trabalhar a expectativa do grupo para o futuro, os idosos foram orientados a produzir através de ilustrações, sementes que seriam plantadas e regadas durante o encontro. De forma lúdica os idosos expuseram nas sementes o que eles estavam semeando para o futuro e o que esperam alcançar ao colhê-las. As duas dinâmicas indicaram a forte presença da fé e de crenças associadas aos aspectos religiosos como a possibilidade de obterem uma melhor qualidade de vida nos próximos anos. Os idosos demonstraram também o desejo por alcançar mais atenção dos cuidadores e familiares, pois dessa forma, teriam boas condições de saúde e sociabilidade.

Barreto e Fermoseli (2018) afirmam que o psicólogo desencadeia um papel importante no acompanhamento das pessoas diante do envelhecimento, uma vez que a atuação do psicólogo pode promover inúmeras eficácias tanto para os idosos como para os indivíduos

que os cercam, auxiliando estes indivíduos no processo de envelhecimento, aceitação de psicopatologias e diversos outros fatores.

Campanhas de conscientização sobre cuidados com a saúde, como o Movimento Maio Amarelo, campanha que chama a atenção da sociedade para o número de mortos e feridos no trânsito, o Outubro Rosa e Novembro Azul, relacionadas ao câncer de mama e de próstata, também agregaram conhecimento aos debates e vivências com os idosos.

Com o número crescente de idosos no Brasil, o Fundo de População das Nações Unidas alertou para os riscos e sinais de agressões físicas e psicológicas frente a esta população (ONU, 2018). Com este intuito, abordamos através de uma palestra os fundamentos da campanha da ONU, que promove no dia 15 de junho, o Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa. Na palestra foram expostos vídeos sobre os tipos de violência contra o idoso e o modo como devem se posicionar nessas situações. Os idosos interagiram trazendo suas experiências e relatos sobre o assunto.

Datas comemorativas foram incluídas nas atividades como modo de unir os idosos e todos os alunos dos quatro cursos que integraram o projeto, para que juntos, todos pudessem compartilhar momentos benéficos em prol do mesmo objetivo. Outros elementos abordados e relevantes para a qualidade de vida dos idosos foram as dinâmicas com o objetivo de proporcioná-los a autopercepção e o autoconhecimento, além de provocar reflexões sobre os seus valores, interesses pessoais e formas de enxergar o mundo. Entre estes elementos, discutimos acerca dos desafios que enfrentamos ao longo de nossas vidas e o modo como encaramos essas situações, neste ponto, enfatizamos que a maneira como interpretamos os eventos influencia diretamente nas nossas emoções e comportamentos. Através das dinâmicas, também trabalhamos conteúdos sobre as diferenças individuais, ressaltando a subjetividade e o fato de cada pessoa possuir uma forma distinta de analisar e enfrentar as situações.

Durante os últimos encontros com o grupo, foram elaboradas estratégias de intervenção com o objetivo de trabalhar os fatores associados às despedidas e a importância de enxergar e aceitar de forma positiva os novos acontecimentos em nossas vidas. Com a elaboração dessas estratégias, ocorreram discussões sobre o fato do grupo em questão está chegando ao fim, devido ao término do ano de 2018, e também a relevância em acolher os novos alunos que iriam compor o projeto no ano seguinte.

No decorrer do projeto, as intervenções vivenciadas com os idosos passaram a apresentar de forma progressiva, melhorias significativas nas condições de saúde psíquica e

relações sociais. Os projetos de extensão universitária, como afirmam Lima *et al.* (2017), objetivam levar para a comunidade o conhecimento teórico e prático que é adquirido e repassado por profissionais dentro das instituições de ensino. Além de repassar para estas instituições e ambientes acadêmicos os aprendizados que são obtidos através das experiências com a população que frequenta o projeto de extensão universitária. Segundo os relatos dos participantes, as vivências e conhecimentos adquiridos ao longo dos encontros viabilizaram uma melhor compreensão diante da qualidade de vida no processo de envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo possibilitou a compreensão acerca da atuação de estudantes e profissionais da psicologia que buscam a atenção à saúde do público abordado no presente relato e que estão cada vez mais presentes nos trabalhos em grupos terapêuticos. Pesquisas científicas apontam a melhoria na saúde mental da pessoa idosa que está inserida na psicoterapia de grupo, pois ao partilhar suas experiências estas pessoas passam a se sentir mais ativas e acolhidas, encarando de forma satisfatória o envelhecimento.

As análises obtidas a partir das vivências com os idosos possibilitaram, tanto para os preceptores e alunos que ministraram o projeto como para os demais participantes envolvidos, um avanço no conhecimento sobre o processo de envelhecimento e qualidade de vida na terceira idade. Desenvolver e executar projetos que direcionam a população para uma melhor compreensão sobre o envelhecimento humano, torna-se algo fundamental na atualidade, considerando que o número de idosos no Brasil e no mundo tende a crescer nos próximos anos.

Conclui-se que descrever e praticar os métodos de intervenções que visam o cuidado em saúde frente ao acompanhamento do público idoso é válido para trabalhar o crescimento do bem-estar e a diminuição de implicações físicas e psicológicas. Sendo assim, recomenda-se através desse estudo a produção de novas pesquisas que poderão contribuir de forma significativa para a ciência e tecnologia, ampliando as técnicas direcionadas ao aperfeiçoamento dos indivíduos interessados pelo desempenho das atividades e pela utilização de novos recursos.

REFERÊNCIAS

- BARRETO, Madson Alan Maximiano; DE OLIVEIRA FERMOSELI, André Fernando. A importância do acompanhamento Psicológico sobre os indivíduos portadores de Doença de Parkinson e Parkinsonismo usuários de l-dopa. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-ALAGOAS**, v. 4, n. 2, p. 29, 2018.
- BRASIL; BRASIL. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Diário oficial da União**, v. 1, 2006.
- DA SILVA ALVES, Murilo *et al.* Grupo Terapêutico com Idosos Sobre o Autocuidado nas Doenças Crônicas. **Journal of Health Sciences**, v. 18, n. 1, p. 52-55, 2016.
- DA SILVA QUEIROZ, Edilza Wanderleia. **A Construção do Vínculo Terapêutico: Uma reflexão sob a perspectiva gestáltica**, 2017.
- DE ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes; DE CERQUEIRA CASTRO, Jefferson Luiz; DE OLIVEIRA SANTOS, José Victor. A família e sua relação com o idoso: Um estudo de representações sociais. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 2, 2018.
- DE LIMA, José Erlando Cardoso *et al.* **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. Campina Grande: Realize, 2017.
- DE MOLITERNO, Ian Marinho *et al.* A atuação do psicólogo com grupos terapêuticos. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 1, n. 1, p. 95-98, 2012.
- DUARTE MIRANDA, Gabriella Moraes; GOUVEIA MENDES, Antonio da Cruz; ANDRADE DA SILVA, Ana Lucia. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, 2016.
- FERREIRA, Luiza Vieira *et al.* Busca do autocuidado por idosos na rede de atenção à saúde. **Revista Contexto & Saúde**, v. 17, n. 32, p. 46-54, 2017.
- IBGE. Longevidade: Viver bem e cada vez mais. Brasil, **Retratos a revista do IBGE**, n.16 fev, p. 14-20, 2019.
- GUIMARÃES, Andréa Carmen *et al.* Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 11, n. 2, p. 443-452, 2016.
- IBGE. Longevidade: Viver bem e cada vez mais. Brasil, **Retratos a revista do IBGE**, n.16 fev, p. 14-20, 2019.
- KLAFKE, Rafaela Luiza *et al.* Perda Cognitiva, Depressão e Ansiedade na Terceira Idade. **Revista Jovens Pesquisadores**, v. 7, n. 1, p. 106-117, 2017.

MARI, Fernanda Rigoto *et al.* O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 35-44, 2016.

MENEZES, José Nilson Rodrigues *et al.* A Visão do Idoso Sobre o Seu Processo de Envelhecimento. **Revista Contexto & Saúde**, v. 18, n. 35, p. 8-12, 2018.

MESQUITA, Ana Cláudia; DE CARVALHO, Emilia Campos. A Escuta Terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, n. 6, p. 1127-1136, 2014.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Fundo de População da ONU alerta para Violência contra idosos no Brasil**. 2018. Disponível em: < <https://nacoesunidas.org/fundo-de-populacao-da-onu-alerta-para-violencia-contra-idosos-no-brasil/>>. Acessado em: 22 maio 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Resumo: Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. 2015. Disponível em: < <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acessado em: 20 maio 2018.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional. **Geraiis: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 8, n. SPE, p. 269-283, 2015.

SILVA, Crislayne Alesandra Aquino; FIXINA, Eliana Barreto. Significados da Velhice e expectativas de futuro sob a ótica de idosos. **Geriatr., Gerontol. Aging (Impr.)**, v. 12, n. 1, p. 8-14, 2018.