

CAFÉ E POEMA NA PANDEMIA: OFICINAS DE DINÂMICA DE GRUPO COM HOMENS IDOSOS

Victória Maria de Freitas Nunes¹

Leonardo Farias de Arruda²

Mirella Raquel Alves de Araújo Rodrigues³

Maria do Carmo Eulálio⁴

RESUMO

A pandemia da Covid-19 se tornou uma emergência de saúde pública mundial, trazendo danos físicos e psicológicos à população. Nesse cenário, a necessidade de se discutir sobre sentimentos tornou-se ainda mais evidente. Os poemas se configuram como uma manifestação do pensamento, sentimentos e emoções, portanto, o presente trabalho tem como objetivo analisar a expressão de sentimentos evocados pela leitura de poemas em grupo. Foram realizadas 3 oficinas de dinâmica de grupo de forma virtual com 7 homens com idade a partir de 60 anos, estudantes do 'Curso de Educação para o Envelhecimento Humano' oferecido pela Universidade Aberta a Maturidade da UEPB. A abordagem da pesquisa é qualitativa e tem caráter descritiva. Os encontros virtuais foram realizados através da plataforma Google Meet com duração de 1h30m, foram gravados e transcritos. Para a análise do material textual produzido, foi utilizada a Análise Temática de Conteúdo. A partir dos dados coletados, emergiu a categoria "Lágrimas e expressão de sentimentos" com as subcategorias: Lágrima de alegria; Lágrima de tristeza; Lágrima de desabafo; Lágrima presa. Foi verificado que a utilização de poemas, mesmo de forma virtual, constitui um importante estímulo para a pessoa idosa expressar sentimentos e emoções, principalmente quando vivencia um estado de isolamento social. Contribuindo, assim, no processo de elaboração e reelaboração da expressão e compreensão de sentimentos no contexto da pandemia.

Palavras-chave: Envelhecimento, Pandemia, Homens Idosos, Poema, Emoções.

INTRODUÇÃO

Diante do cenário pandêmico causado pelo coronavírus (Covid-19), iniciado no ano de 2019, a saúde pública tornou-se foco mundial de atenções, tendo em vista que o vírus tem fácil propagação, assim como a taxa de mortalidade, o que preocupava e preocupa as autoridades mundiais. (FREITAS, NAPIMOGA, DONALISIO, 2020). O que acarretou a adesão, pelo Brasil e mundialmente, da medida de isolamento social, propondo evitar o contágio e alastramento da doença. Ademais, observou-se que as pessoas idosas tinham mais

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, vivifreitasn.00@gmail.com;

² Mestrando do Curso de Psicologia da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, nado.lfa@gmail.com

³ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, mirellarql@gmail.com;

⁴ Prof.^a Dr.^a docente do Mestrado em Psicologia da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, carmitaetulio.uepb@gmail.com ;



risco de morte, principalmente as com doenças crônicas. E dessa maneira, as pessoas idosas foram caracterizadas como grupo de risco. (HAMMERSCHMIDT, SANTANA, 2020).

Nesse sentido, as atenções foram intensamente voltadas para a questão da saúde física e as questões de saúde mental tornaram-se aspectos em segundo plano, o que causou/causa certa subestimação das consequências psicológicas da doença. Essa forma de enxergar a questão, desencadeia um agravamento das questões referentes à saúde mental dos indivíduos, uma vez que são negligenciadas. (ORNELL, FELIPE et al, 2020). Houve também agravamento financeiro, fator que reflete emocionalmente na vida das pessoas idosas (BEZERRA *et al*, 2020).

No que tange aos sentimentos das pessoas idosas, no contexto pandêmico, tornou-se essencial abrir espaços para que se escute, acolha e discuta sobre os sentimentos, uma vez que, na maioria das vezes, as formas subjetivas de sentir não são consideradas no mesmo patamar que as condições físicas.

A palavra poesia designa um gênero literário que associa as palavras, os sons, os ritmos para criar imagens e emoções. Deste modo, o poema consegue evocar emoções que são sentidas de forma particular para cada indivíduo que o lê e o interpreta, é uma maneira de atingir as emoções, senti-las, processá-las e expressá-las.

A dinâmica de grupo é tanto um campo de pesquisa como um conjunto de técnicas aplicadas. O termo "grupo" é definido como um conjunto de indivíduos que reúnem determinados interesses e interações em comum que os motivam a fazer parte dele (RAMALHO, 2011).

A dinâmica de grupo na forma virtual, possibilita o encontro de pessoas dentro do cenário de isolamento social causado pela Covid-19, sem que haja riscos maiores para a saúde dos participantes e estimulando a interação social em um momento que houve obrigatoriedade do afastamento físico entre as pessoas, diminuindo as possibilidades de encontros pessoais. Trabalhar a leitura de poemas dentro desse tipo de dinâmica no modelo virtual, possibilita a elucidação de questões emocionais, que permite os participantes elaborem seus sentimentos bem como entrarem em contato com os sentimentos de outras pessoas, colocando a luz essa questão ao invés de reprimi-la. Dessa forma, o presente trabalho acadêmico teve como objetivo analisar a expressão de sentimentos evocados pela leitura de poemas em grupo.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo. A amostra foi composta por 7 homens com idade acima de 60 anos selecionados pela técnica de amostragem bola de neve (snowball sampling). Foram realizadas 14 oficinas de dinâmica de grupo durante os meses de janeiro a abril de 2021 com duração média de 1h30min. Em virtude da pandemia da Covid-19, os encontros foram realizados por meio da plataforma *Google Meet* com a utilização de recursos lúdicos, audiovisuais e aplicativos digitais. Destes encontros, foram analisados 3 deles que continham em seu desenvolvimento a utilização de poemas.

Os encontros foram gravados e transcritos integralmente, formando o corpus da pesquisa e alimentando um banco de dados qualitativo. A análise dos dados foi realizada conforme propõe Bardin (2016) em três etapas: Pré-análise; Exploração do material; Tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Na primeira etapa, foi realizado um levantamento de tudo o que foi coletado. Logo, foram reproduzidas as gravações dos encontros e, em seguida, transcritas. O próximo passo desta etapa consistiu na leitura exaustiva e na organização dos relatos. Essa sistematização foi a base para conduzir as operações sucessivas de análise. A segunda etapa, a exploração do material, consistiu na categorização dos temas, em que os dados foram recortados em unidades de registro e confrontados com a literatura. Por fim, na última etapa, captou-se os conteúdos manifestos e latentes contidos em todo o material coletado. Desta etapa, emergiu a categoria temática “Lágrimas e expressão de sentimentos” com quatro subcategorias, sendo estas: Lágrima de alegria; Lágrima de tristeza; Lágrima de desabafo; Lágrima presa.

No que diz respeito aos procedimentos éticos da pesquisa, convém salientar que todos os procedimentos descritos no presente documento foram permitidos pelos participantes e resguardados pelas questões éticas das diretrizes e normas regulamentadoras envolvendo seres humanos, conforme regulamenta a resolução CNS 510/16 (2016) do Conselho Nacional de Saúde. Os nomes dos participantes serão substituídos por nomes fictícios, com o intuito de resguardar a identidade dos participantes, assegurando-os dos seus direitos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 - Evocações de homens idosos sobre a lágrima

Categoria	Subcategoria	Estratos de relatos
-----------	--------------	---------------------

Lágrimas e expressão de sentimentos	Lágrima de alegria	<p>A lágrima de alegria quando meu é, por exemplo, eu tenho dois filhos, o mais velho ele passa num concurso, num é? Foi para o INSS então vem uma lágrima de mim, desce aquela lágrima que sai de dentro do coração que é uma lágrima de alegria, num é? (...) Eu tenho outro filho, passa em outro concurso, vem uma lágrima de alegria, um sorriso. (Sebastião, 65)</p> <p>...a lágrima ela significa tanto o choro quanto alegria, quer dizer é uma evolução natural dos seus sentimentos de acordo com o momento. (Nelson, 66)</p> <p>Tem também aquela lágrima de agradecimento como por exemplo, eu gosto muito, eu adoro ver meu netos, “vovô, eu gosto muito do senhor”, aí eu pergunto: “Porque vocês gostam de mim?”, aí eles dizem alguma coisa lá e também a gente se emociona, em ver a face da crianças. (Lucas, 74)</p>
	Lágrima de tristeza	<p>Não é uma de rancor, quando você tem, dá uma brigada com uma pessoa, você começa, a raiva é tão grande que você começa a chorar, não é? (Sebastião, 65)</p> <p>Eu fico emocionado muitas vezes, quando escuta alguma coisa, por exemplo, hoje de manhã mesmo eu escutei uma médica falando sobre o problema dessa pandemia, que ela tava praticamente quem estava morrendo primeiro, quem tinha mais direito pela vida. Então, nessa hora eu chorei, a lágrima desceu. (Lucas, 74)</p> <p>A gente tem a lágrima, por exemplo, morre uma pessoa nossa, a gente vai chorar, tem uma lágrima ali, mas aquela lágrima é de despedida, não é uma lágrima de alegria. (Sebastião, 65)</p>
	Lágrima de desabafo	<p>Vamos deixar a pessoa chorar e depois ver se entende o porquê daquele choro e vê se ela joga pra fora. (Geraldo, 64)</p> <p>Esse mais natural dos desabafos que é a lágrima. Quem não se sente bem depois de chorar? Depois de extravasar com um choro. (Geraldo, 64)</p> <p>A história das lágrimas, a história das dores, tantas coisas que nos acontece, que nos faz recordar nos transporta, lá na nossa infância... Eu tinha meus momentos de dores que eu não conseguia prender. (Vicente, 78)</p> <p>O choro é a reação da maneira de desabafar, aquele desabafo... (Vicente, 78)</p> <p>Você transformando seus sentimento (...) na parte líquida ela pode sair, a lágrima ela significa tanto o choro quanto alegria, quer dizer é uma evolução natural dos seus sentimento de acordo com o momento. (Nelson, 66)</p> <p>É expressividade, o não prender, isso é ótimo. (Caetano, 63)</p> <p>O maior calor que vem derreter essas pedras que encontra-se lá dentro de mim é uma boa leitura, leitura de, uma leitura</p>

	<p>sentimental, que pelo menos, eu não posso ler José Lins do Rego, menino de Engenho, que eu venho as lágrimas. (Vicente, 78)</p> <p>A lágrima vem representar sentimento, ela representa um momento emocional, momentos de dor, momentos de tristeza, de separação, não é? Diante da morte, diante da alegria... (Vicente, 78)</p>
Lágrima presa	<p>Tudo que a gente, que a gente deixa na goela, tudo que a gente bota pra dentro, tudo que a gente é forçado a engolir, uma hora se transforma em doença, uma hora se transforma em coceira, e caspa em diarreia, em alguma coisa. (Caetano, 63)</p> <p>A gente chora por tudo, e muitas vezes somos obrigados a prender a lágrima, é lágrima presa, a gente não chora, perdão pela forçada, isso é frescura você tem tudo, porque você tem família, você tem uma casa pra morar, você tem lágrima também é lamentação, isso é falta disso é falta daquilo, é fatal de fé, é falta de nada, é falta daquele momento que tá preso que a gente não sabe muitas vezes involuntário. (Geraldo, 64)</p> <p>Lágrima reprimida, eu nasci filho de uma homem que dizia que mais vale uma palavra do que um contrato assinado, então eu nasci o meu pai era machista demais né? Então eu não chorava... homem não chora. (Sebastião, 65)</p> <p>Meu filho faleceu com 18 anos, e lá no velório... eu achava que homem não deveria chorar, porque lá chorava mulher, chorava todo mundo, menos eu. (Sebastião, 65)</p>

Fonte: Dados das intervenções

A categoria temática “Lágrimas e expressão de sentimentos” compreende o choro uma das formas mais poderosas de expressão emocional humana, ao considerar que se constitui como um fenômeno humano regulado por variáveis neurobiológicas, influenciado por fatores sociais e culturais e que pode ser desencadeado por diversos estados emocionais, desde a tristeza à uma intensa alegria (LEJDERMAN, 2014). O choro do adulto, especificamente, ocorre a partir da interação de 3 fatores, sendo estes biológicos, psicológicos e situacionais (VINGERHOETS *et al*, 2000).

A primeira subcategoria, ‘lágrima de alegria’, diz respeito a uma reação diante de situações que provocam alegria. Um dos participantes, acrescentou que o choro de alegria pode ser ao presenciar seu filho ser aprovado em um concurso, outro afirma que a lágrima de alegria implica na evolução do sentimento que o momento provocou. Ambas as falas ilustram o choro como uma reação com ênfase no fator situacional.

A ‘lágrima de alegria’ também surgiu no relato sobre a relação avô-neto no período pandêmico. Um estudo realizado por Ramos, Azambuja, Ramos (2022), mostrou a importância do contato físico para a saúde mental e bem-estar de 09 avôs e seus netos durante a pandemia da Covid-19. No estudo em questão, foi percebido que o sentimento dos avós ao estar presencialmente com seus netos foi de uma relação afetuosa, essa convivência, por sua vez, pôde manter as pessoas idosas ativas e estimuladas, bem como promoveu o bem-estar de ambos. Chama atenção um dos relatos da primeira subcategoria, quando o participante afirmou que surgem lágrimas de agradecimento ao ver os netos. Os idosos estavam em isolamento social frente à pandemia, então ver os netos virtualmente ou presencialmente era motivo de emoção carregada de lágrimas.

A segunda subcategoria, ‘lágrima de tristeza’, corresponde a expressão da tristeza por meio do choro. Neste agrupamento, os participantes destacaram o sofrimento psíquico derivado das repercussões da pandemia da Covid-19, inclusive ao assistir noticiários. No tocante a este fenômeno, Wottrich (2021) afirma que a pandemia por si só já se constitui como um causador de sofrimento psíquico na velhice. No entanto, somado ao medo do contágio, isolamento social e às repercussões fisiológicas do vírus, os noticiários sobre as inúmeras mortes e hospitalizações causaram grande angústia e sofrimento na população idosa, levando, em muitos casos, a uma angústia intensa.

Nesta subcategoria, a ‘lágrima de tristeza’ também surgiu diante de experiências de luto. Diante do luto, o choro se constitui como uma reação comportamental comum, até mesmo ao se considerar as reações emocionais do processo que podem incluir não só a tristeza, mas também negação, desespero, falta de esperança, irritação, como também reações físicas, sociais e espirituais (SOARES, MAUTONI, 2013). No relato em questão, o participante afirma que o choro é uma despedida, trazendo-o como necessário no processo de elaboração.

A subcategoria ‘lágrima de desabafo’, diz respeito ao significado literal da palavra desabafar: Retirar aquilo que abafa; Aliviar; Soltar, Arejar. Os estratos de fala desta subcategoria enfatizam o caráter aliviador que o choro pode proporcionar. O ato de chorar pode aliviar tensões e facilitar a recuperação psicológica e fisiológica após uma aflição ou angústia, subseqüentemente pode desencadear um efeito sobre o bem-estar de quem chora. As lágrimas emocionais podem ter um impacto positivo na saúde física e psicológica do corpo humano, aliviando os efeitos do estresse (LEJDERMAN, 2014).

Acredita-se que o choro faz parte de um processo que possibilita o retorno da homeostase do organismo através da liberação de neurotransmissores e da liberação de

opióides endógenos, pode provocar uma série de reações como um efeito sedativo, a redução da dor e a diminuição da produção de cortisol, promovendo a recuperação do balanço homeostático no corpo (LEJDERMAN, 2014). Tal efeito pode ser percebido nesta categoria, quando um dos participantes afirma que a lágrima se constitui como o mais natural dos desabafos e questiona o grupo: Quem não se sente bem de chorar? Depois de extravasar com um choro.

Além disso, um dos participantes relatou que em alguns momentos de dores não conseguiu prender as lágrimas, o choro. Em seu estudo, Genezini e colaboradores (2009) compreenderam este fenômeno e salientam que alguns seres humanos tentam inibir o choro, mas, por vezes, não conseguem porque os músculos do choro são mais difíceis de controlar do que os demais músculos faciais, por isso também, que o chorar evoca uma aparência tão característica.

A subcategoria ‘Lágrimas presas’ compreende o não-chorar. O primeiro estrato de fala corresponde às repercussões fisiológicas e emocionais que a ‘lágrima presa’ pode provocar. Isto porque, fatores emocionais influenciam todos os processos do corpo, através das vias nervosas humorais (CERCHIARI, 2000) Dessa forma, as emoções reprimidas podem trazer grandes malefícios à saúde e à vida em grupo, como novas doenças ou o agravamento das doenças já existentes (MACHADO, 2018)

“...então eu achava que homem não deveria chorar, porque lá chorava mulher, chorava todo mundo, menos eu. Eu acho que as pessoas olharam assim: “esse homem não gosta do filho” só que aquilo ali era uma lágrima reprimida!” (Sebastião, 65)

Na última subcategoria, a ‘lágrima presa’, surge também a relação entre o choro e gênero, considerando este último como a maneira como a pessoa se percebe, mediante sua construção social, cultural e histórica. Essa construção se inicia no entendimento da diferença sexual binária do masculino e do feminino, no reconhecimento de si mesmo, mas também efetiva as expectativas relacionadas à existência do gênero. Logo, o gênero passa a ser analisado também como dimensão da cultura (FERREIRA, FORTES, 2021). No que diz respeito ao gênero e a sociedade brasileira, os autores anteriormente referenciados afirmam que os homens são preparados, desde cedo, para responder de modo proativo e agressivo às expectativas sociais.

No tocante a relação do choro e a masculinidade, Lejderman (2014) afirma que homens e mulheres diferem na frequência, tendência e propensão a chorar, isto porque as regras sociais influenciam os homens a controlar suas emoções. Para Barbosa (1998), um dos parâmetros usados para definição da masculinidade e virilidade estão associados a estratégias de dominação e controle, calcados em sistemas de posse e poder.

Nos discursos sobre masculinidade, comumente, as emoções são representadas como algo estritamente caótico, biológico, desordenado, perigoso e individual. Logo, para um homem ser considerado como viril e evitar que tal percepção sobre si fosse infligida ou desestabilizada, as emoções deveriam ser suprimidas. Dessa forma, a palavra emoção se tornou no léxico e, não raro, na vida um substantivo feminino. Através do controle emocional que o homem sustenta uma auto-imagem de autoridade e poder, padrão este imposto pelo mundo social em oposição às características identitárias impostas à figura feminina (BARBOSA, 1998).

“Eu nasci filho de um homem que dizia que mais vale uma palavra do que um contrato assinado, então eu nasci o meu pai era machista demais né? Então eu não chorava... homem não chora” (Sebastião, 65)

O trecho acima evidencia a aprendizagem da masculinidade, Barbosa (1998) afirma que em círculos mais conservadores tal processo se dá com ênfase na eliminação de argumentos e expressões físicas de conteúdo emocional, ensinando desde a infância que os meninos não devem ter medo e não devem chorar, desencorajando manifestações emotivas. A ideia de que homem não chora reflete os ensinamentos de posicionamentos culturais conservadores em que a masculinidade e a virilidade se constroem na ausência de emoções. Dessa forma, o choro é percebido como um desprezível sinal de fraqueza e vulnerabilidade.

O participante destaca que a concepção de que “homem não chora” foi aprendida através dos discursos de seu pai. As afirmações de Barbosa (1998) vão de encontro a tal fenômeno ao destacar o papel da linguagem como agente transmissor de padrões sociais, como os discutidos nesta subcategoria, e veículo no qual se organizam e se perpetuam, compreendendo que as relações familiares são uma das situações em que esses conceitos normativos se estabelecem.

“Aí acabou-se depois desse dia eu não posso ver mais um sentimento que as lágrimas, mesmo que eu não queira, as lágrimas descem, elas deixaram de ser reprimidas.” (Sebastião, 65)

Convém destacar que o participante afirma a superação da concepção que homem não deve chorar, este fato ilustra uma mudança destacada por Ribeiro e Siqueira (2007) ao afirmar

que o novo homem está na ordem do dia. Amplamente divulgado em revistas, jornais e na televisão, o “novo” homem representa um indivíduo com comportamentos diferentes dos padrões esperados, diminuindo a distância entre os homens e mulheres, especialmente, quando também é anunciada uma nova mulher, esta que é representada na busca por sucesso profissional e decidida. Logo, é possível afirmar que, na contemporaneidade, os padrões ou lugares sociais estão mudando.

O surgimento de um “novo” homem traz consigo uma ideia de identidades fluidas em que, ao se deslocar o homem e a mulher dos papéis tradicionais que cumpriam, ambos ganham uma identidade mais coerente com as transformações que marcam a contemporaneidade (RIBEIRO, SIQUEIRA, 2007). Como corrobora Barbosa (1998), o primeiro passo na direção de mudanças no status da definição e categorização das emoções já foi dado.

Por fim, diante do desafio de expressar a lágrima presa, um dos participantes destacou a importância da leitura de poemas nesse processo também, afirmou: “O maior calor que vem derreter essas pedras que se encontram lá dentro de mim é uma boa leitura, uma leitura sentimental, que pelo menos, eu não posso ler José Lins do Rego, Menino de Engenho, que eu venho as lágrimas”. Dessa forma, percebe-se a importância do poema como um instrumento para facilitar a expressão de sentimentos por meio da lágrima, seja ela de alegria ou de tristeza, um desabafo ou até aquilo que se está “preso”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Você transformando seus sentimentos (...) na parte líquida eles podem sair, a lágrima ela significa tanto o choro quanto alegria, quer dizer é uma evolução natural dos seus sentimentos de acordo com o momento. (Vicente, 78)

A necessidade de se discutir sobre sentimentos e emoções se tornou ainda mais evidente com a pandemia da Covid-19. A partir da utilização de poemas como instrumento facilitador da expressão de pensamentos, sentimentos e emoções, foi possível analisar os sentimentos evocados pela leitura de poemas em um grupo de homens idosos. O grupo relatou que, como reação à expressão dos sentimentos, surge a lágrima, seja ela de alegria, de tristeza,



um desabafo ou algo que se estava “preso”. No entanto, destacaram também a importância desse processo.

Foi possível perceber que a utilização de poemas, mesmo que de forma virtual, constituiu um importante estímulo para a pessoa idosa expressar sentimentos e emoções, principalmente diante de um estado de isolamento social. Contribuindo, não só no processo de elaboração e reelaboração da expressão e compreensão de sentimentos, mas também de promoção de saúde mental e bem-estar no contexto pandêmico.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira; SANTANA, Rosimere Ferreira. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. *Cogitare enfermagem*, v. 25, 2020.

BARBOSA, Maria José Somerlate. Chorar, verbo transitivo. *cadernos pagu*, n. 11, p. 321-343, 1998

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. suppl 1, p. 2411-2421, 2020.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes. Psicossomática um estudo histórico e epistemológico. *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. 2000, v. 20, n. 4 [Acessado 8 Agosto 2022] , pp. 64-79. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932000000400008>>. Epub 11 Set 2012. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932000000400008>.

FERREIRA, Priscila Vieira et al. UM HOMEM TAMBÉM CHORA: Entre a Violência de Gênero e os Estudos da Masculinidade

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. *Epidemiologia e serviços de saúde*, v. 29, p. e2020119, 2020.

GENEZINI, DEBORA et al. Assistência ao luto. **Academia Nacional de Cuidados Paliativos, organizador. Manual de cuidados paliativos. Rio de Janeiro: Diagraphic**, p. 321-330, 2009

ORNELL, FELIPE et al. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. *Debates em Psiquiatria*, v. 10, n. 2, p. 12-16, 2020.

LEJDERMAN, B; BEZERRA, S. Choro: Um complexo fenômeno humano. *Rev. Bras. psicoter.* 2014;16(3):44-53

MACHADO, Ana Karina Da Cruz et al.. **Doenças psicossomáticas: o poder dos sentimentos e emoções no processo saúde doença do sujeito idoso.** Anais II CNEH... Campina Grande: Realize Editora, 2018.



RAMALHO, Cybele MR. Psicodrama e dinâmica de grupo. São Paulo: Iglu, 2011.

RAMOS, Natália; AZAMBUJA, Rosa Maria da Motta; RAMOS, Maria da Conceição Pereira. Relação avós e netos em Portugal em tempo de pandemia Covid 19. **Envelhecimento & Aposições**, p. 13-23, 2022.

SOARES, Edirrah Gorett Bucar; MAUTONI, Maria Aparecida de Assis Gaudereto. **Conversando sobre o luto**. Editora Agora, 2013

VINGERHOETS, AJJM; CORNELIUS, RR; VAN HECK, GL; BECHT, MC. Adult crying: a model and review of the literature. *Review of General Psychology*. 2000;4:354-377.

WOTTRICH, Jéssica Liane Fries. O atravessamento da pandemia da covid-19 como um causador do sofrimento psíquico na velhice, 2021.