

## GRUPO REFLEXIVO LONGEVIDADE E QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Edneide Maria Pereira de Assis Gadêlha; Pâmela Emilyn De Amorim Batista (Acadêmicas do Curso de Psicologia do Centro Universitário dos Guararapes - UNIFG)**

**André Luís Cabral da Silva (Professor Orientador; Doutorando da Universidade Católica de Pernambuco)**

**Email: edneidemaria@gmail.com; pamelaeemilyn.ab@gmail.com; andreacabral8@yahoo.com.br**

### 1. INTRODUÇÃO

A população idosa brasileira deverá aumentar em até 2050, junto a isso, emerge o fenômeno da longevidade, que ainda é considerada como desafio, pois exige pensar em qualidade de vida e a manutenção da vida continuada. Face a esse desafio, surgem diferentes perspectivas, objetivando prevenir as crescentes necessidades da população. Diante deste cenário, surgiu em 2023 o projeto de Extensão Grupo Reflexivo Longevidade e Qualidade de vida, com o enfoque reflexivo e com o intuito de ajudar no enfrentamento e prevenção vivenciada nesta etapa do envelhecimento.

### 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para o grupo reflexivo longevidade e qualidade de vida, foi pensado algumas estratégias que fortalecem o cuidado e o autocuidado da pessoa idosa. Estudantes de psicologia ministraram 10 aulas expositivas, com dinâmicas grupais e temáticas para promover a qualidade de vida e longevidade. Os encontros foram sempre supervisionados por um especialista na área e aconteciam semanalmente em formato de debates. Assim, incorporando reflexões dos aspectos biopsicossocial da velhice, houve o uso de músicas, danças, arteterapia.

Figura 01 - Programação de atividades

GRUPO REFLEXIVO LONGEVIDADE E QUALIDADE DE VIDA		
Data	Tema	Participantes
04/04/2023	Apresentações e planejamento dos trabalhos para os condutores do grupo reflexivo	Professor e estudantes
11/04/2023	A longevidade no território brasileiro: novos desafios	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas
18/04/2023	Aspectos biopsicossociais do envelhecimento	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas
25/04/2023	Assumindo compromissos de autocuidado e qualidade de vida	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas
02/05/2023	Resiliência e velhice	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas
09/05/2023	Arteterapia e seus efeitos	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas
16/05/2023	Gerenciamento da ansiedade em pessoas idosas	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas
23/05/2023	A depressão e o envelhecimento	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas
30/05/2023	Direitos humanos das pessoas idosas	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas
06/06/2023	Sexualidade e envelhecimento humano	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas
13/06/2023	Encontro de encerramento e autoavaliação final	Estudantes de psicologia, supervisor e pessoas idosas

Fonte: Autores, 2023.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os benefícios alcançados pelos Grupo Reflexivo podem ser compreendidos através de relatos empíricos. É importante ressaltar que em nossa sociedade, as pessoas idosas são silenciadas, conforme relataram Rosa e Vilhena (2016), as singularidades da velhice são eclipsadas e a historicidade subjetiva é silenciada nos discursos "de um mestre do saber", que sabe exatamente o que os (as) velhos(as) pensam e como estes(as) devem agir. Ademias, de acordo com os(as) idosos(as) participantes do grupo reflexivo, esta ferramenta potencializou a autoestima, os aprendizados sobre a velhice, reforçou os vínculos sociais, além de permitir um espaço de fala e acolhimento. Notou-se também as ressignificações de estereótipos sobre a velhice.

### 4. CONCLUSÃO

Concluimos que o grupo reflexivo, no formato proposto, se mostrou como uma ferramenta útil para a promoção de saúde física e mental das pessoas idosas. Além disso, fortaleceu pessoas de diferentes gerações e, por meio de seus relatos, foi possível perceber a importância de mais grupos dessa natureza. Vale salientar também que é importante não descartar a necessidade de outras pesquisas para avaliar a importância e eficácia dos grupos de reflexão, incluindo também as pesquisas qualitativas e quantitativas para um melhor aprofundamento dos discursos.

### 5. REFERÊNCIAS

ROSA, C. M.; VILHENA, J. O Silenciamento da Velhice: Apagamento Social e Processos de Subjetivação Revista Subjetividades, Fortaleza, 16(2): 9-19, agosto, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rs/v16n2/01.pdf> . Último acesso: 25/09/2023.