

## RODA DE CONVERSA 60+: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Rosimeri Dantas <sup>1</sup>

Cirlene Francisca Sales da Silva <sup>2</sup>

### RESUMO

A presente proposta de capítulo para E-book, tem como objetivo geral relatar a experiência de um grupo de roda de conversa, que acontece semanalmente com pessoas idosas, na Universidade Católica de Pernambuco. Referencial teórico-metodológico: o pressuposto básico desse tipo de trabalho é que as comunicações interpessoais têm muito mais peso sobre os comportamentos do que a simples transmissão de informações, quer servem apenas como primeiro passo em direção à sensibilização para um “possível problema” e para “possíveis mudanças”. Saber, concordar e aceitar as informações como importantes não significa que, de fato, elas serão incorporadas à própria vida. Mudanças ocorrem por meio de processos e não porque foram prescritas como boas ou necessárias. A roda de conversa para pessoas idosas, são espaços que utilizam o diálogo e a comunicação como a base de suas atividades. O grupo de Roda de Conversa ocorre uma vez na semana com dez pessoas idosas, independente de gênero, classe social, escolaridade, profissão e religião. O tempo utilizado é de duas horas. Principais resultados: os benefícios advindos da participação, neste tipo de proposta de intervenção, são trocas sociais de experiências e dificuldades, aprendizagens, estímulo das capacidades cognitivas, apoio emocional, favorecimento de sentimentos positivos, compartilhamento de preocupações, dúvidas e medos e a emergência de soluções criativas para os problemas enfrentados no cotidiano.

**Palavras-chave:** Roda de Conversa, Pessoas Idosas, Relato de Experiência.

### INTRODUÇÃO

O interesse pelo tema aconteceu através de algumas observações direcionadas a alguns pacientes que relatavam o quanto se sentiam sozinhos. No momento da psicoterapia esses pacientes apresentavam significativas melhoras, após vários momentos de escuta. Dessas observações surgiu a ideia da grande possibilidade de saúde mental para minimizar a solidão na pessoa idosa, advinda dos grupos de conversa.

O objetivo geral é relatar a experiência de um grupo de roda de conversa, que acontece semanalmente com pessoas idosas, na Universidade Católica de Pernambuco.

As demandas psicossociais da população idosa são crescentes. Condições estressoras importantes, em conjunto com a insuficiência de recursos pessoais e sociais, constituem-se em problemas relevantes para os mais velhos. Transtornos psicológicos como a depressão e a ansiedade, os problemas familiares, os distúrbios do sono, a dor, as queixas de declínio

---

<sup>1</sup>Pós-graduada em gerontologia, Universidade Católica de Pernambuco, rosimeridantas\_psi@hotmail.com;

<sup>2</sup>Doutora e mestra em Psicologia Clínica, docente da Universidade Católica de Pernambuco, cirlene.silva@unicap.br

cognitivo, a elaboração de perdas e o manejo de condições crônicas de saúde afetam a qualidade de vida e o bem-estar psicológico e podem contribuir para desfechos negativos na saúde geral. Ainda, essas demandas psicossociais envolvem uma multiplicidade de fatores econômicos, culturais, educacionais que estão associados a contextos de desigualdade social, exclusão e vulnerabilidade social (Rabelo & Neri, 2013). Diante do exposto, o grupo de conversa tem proporcionado melhor percepção e condução dos problemas enfrentados pelos participantes. A cada encontro tem-se observado progressos cognitivos, psicológicos e comportamentais.

As intervenções psicossociais com grupos são uma ferramenta importante para o cuidado à população idosa e mostram-se capazes de auxiliar no enfrentamento dos desafios do envelhecimento e na descoberta de suas potencialidades. As atividades grupais e as oficinas terapêuticas constituem-se em estratégias de promoção da saúde que se contrapõem ao modelo biomédico. Tornaram-se populares e sua efetividade vem sendo reconhecida no meio científico (Klausner & Alexopoulos, 1999; Van der Ven, 2003; Ingersoll-Dayton, Campbell & Ha, 2009).

O pressuposto básico desse tipo de trabalho é que as comunicações interpessoais têm muito mais peso sobre os comportamentos do que a simples transmissão de informações, que servem apenas como primeiro passo em direção à sensibilização para um “possível problema” e para “possíveis mudanças”. Saber, concordar e aceitar as informações como importantes não significa que, de fato, elas serão incorporadas à própria vida. Mudanças ocorrem por meio de processos e não porque foram prescritas como boas ou necessárias. Trabalhar como promoção de saúde e ter em mentes que as pessoas só adotam para si aquilo que lhes fazem sentido, segundo seu conjunto de valores individuais e sociais (SILVA, 2002).

De modo geral, a vivência grupal proporciona reflexão sobre a maneira de estar no mundo, valores, direitos e relações com a coletividade. Quando implementada de maneira criativa e adequada, proporciona uma atmosfera de aceitação e ânimo para discussão e reflexão sobre novas atitudes, o envolvimento das emoções e sentimentos junto às cognições, e constituem-se em meios facilitadores para a consciência de aspectos importantes envolvidos no dia a dia que normalmente são despercebidas (Silva, 2002).

Os grupos para idosos são espaços que utilizam o diálogo e a comunicação como a base de suas atividades. São inúmeros os benefícios advindos da participação neste tipo de proposta de intervenção: trocas sociais, de experiências e dificuldades, aprendizagens, estímulo das capacidades cognitivas, apoio emocional, favorecimento de sentimentos positivos, compartilhamento de preocupações, dúvidas e medos e a emergência de soluções criativas para os problemas enfrentados no cotidiano (MENDIZÁVEL; CABORNERO, 2004).

A psicoeducação é uma estratégia, que tem o propósito de ser um instrumento de empoderamento dos idosos e de reflexão sobre comportamentos, hábitos e atitudes. Visa a informar e mostrar possibilidades de como se pode trabalhar com determinadas dificuldades ou condições de saúde. Pretende aumentar o conhecimento, modificar comportamentos, melhorar a motivação e estimular a participação na recuperação de algum evento de saúde. Os métodos e técnicas empregadas dependerão do tipo de proposta e da abordagem teórica (KNAPP; ISOLAN, 2005). Segundo Andrade (1999), a psicoeducação comumente aborda a informação, a modificação do comportamento, a adesão ao tratamento medicamentoso e os afetos, bem como o trato com o significado emocional das informações compartilhadas, mediante utilização de folhetos e vídeos em encontros com pacientes e/ou familiares. Para a autora, não há uma definição única da abordagem psicoeducacional.

As intervenções psicossociais não têm a finalidade de entreter o idoso ou fazer com que ele se ocupe de qualquer coisa para fugir ao tédio. As atividades precisam ter sentido para eles, contribuir para o desenvolvimento pessoal e para o aprimoramento das relações sociais, reavivando a identidade pessoal, engajamento e a participação na sociedade. Segundo Silva (2002), é importante que, desde o início, sejam respondidas as perguntas: Por quê e para que se pretende realizar esse projeto? Qual é o propósito que se tem para o grupo? Quais são seus objetivos? A que necessidades responderão?

Um contrato de convivência é a inserção de um código, de maneira que as possibilidades e limites de cada participante sejam conhecidos e respeitados. Definir as normas internas de funcionamento do grupo inclui informar, logo na primeira reunião, sobre o horário, a duração, a frequência e as peculiaridades do trabalho que será desenvolvido; firmar o contrato inicial do grupo com suas regras de convivência e deixar claro quais comportamentos são esperados e quais serão considerados inadequados (Neiva, 2010).

Existem questões éticas na condução dos grupos, que incluem a participação voluntária e informada, a confidencialidade, a segurança e a tranquilidade, uma postura não invasiva, o respeito à diversidade e a não imposição de valores. Deve-se informar sobre o sigilo, o compromisso com o grupo, o direito de expressão de cada pessoa e o respeito à expressão dos outros participantes; deixar claro que todas as contribuições e opiniões merecem respeito, mesmo que as pessoas não concordem com o exposto; que nenhum participante precisa impor o que pensa e sente aos demais; que, quando um participante estiver falando, os demais devem ouvi-lo com atenção até que termine de falar.

## **METODOLOGIA**

O cronograma de atividades foi vivenciado no período de 24 de março a 19 de junho de 2023 com temas diversos como: perdão e ressentimento; solidão e solidude; a importância do autocuidado para a saúde mental; resiliência emocional; autoestima e autoconfiança; os desafios da pessoa idosa no contexto familiar, entre outras. Aconteceram 4 encontros mensais com duração de 2 horas para cada encontro, na cidade de Recife, no estado de Pernambuco, no Brasil.

A experiência trata sobre a realização de psicoterapia grupal com a finalidade de promover saúde mental para a pessoa idosa.

Para a concretização da roda de conversa foi realizada divulgação nas redes sociais da Universidade Católica de Pernambuco, até a obtenção das inscrições dos participantes interessados. Em cada encontro foi debatido temas supracitados. Houveram debates entre a facilitadora e os participantes, trazendo reflexões e aplicações para o cotidiano.

Os participantes possuem idades mínimas de 50 anos, a maioria aposentados, entre classes média baixa e alta de estado civil entre viúvos, casados e divorciados.

O material utilizado como base para as temáticas abordadas, têm origem em artigos científicos indexados na plataforma scielo.

O critério para análise de melhorias foi estabelecido através de questionários aplicados antes da roda de conversa e no fechamento da mesma. Tal critério possibilitou a percepção de mudanças comportamentais nos participantes.

A eticidade grupal foi solicitada pela facilitadora no momento da apresentação de forma que o sigilo dos relatos dos participantes, deveriam ser mantidos.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Segundo Cachioni e Neri (2204), os motivos dos idosos para participarem de programas para a terceira idade incluem a busca de conhecimentos e de atualização cultural, a busca de oportunidades para o autodesenvolvimento e autoconhecimento, a busca de contato social, a ocupação do tempo livre e o compromisso com a geratividade. O contexto da intervenção está ligado à análise da demanda do grupo, ou seja, identificar os elementos psicossociais que necessitam ser trabalhados.

Para criar uma relação dialógica, de maturidade e sinceridade é importante evitar atitudes paternalistas, uso de uma linguagem infantilizada na comunicação com os idosos e evitar deixar-se levar pelas seguintes regras: a) O coordenador é o que sabe; os idosos os que não sabem; b) O coordenador é o que pensa; os idosos são o foco de suas reflexões e decisões; c) O coordenador é o que escolhe e prescreve; os idosos, os que seguem a prescrição (MEYER; MELLO; VALADÃO; AYRES, 2006).

A possibilidade de saúde mental para minimizar a solidão na pessoa idosa é mensurável. Segundo Rabelo (2013), o trabalho com atividades grupais e oficinas terapêuticas para idosos constitui-se em um espaço de elaboração da vida pessoal e coletiva, de reflexão e mudança. Propicia a construção conjunta de conhecimentos e aprendizagens, estimula as emoções, a competência, a confiança, a criatividade, novas habilidades e a afirmação e o fortalecimento da identidade.

Segundo Rabelo (2013), O primeiro passo é pensar em que contexto se pretende propor uma intervenção com grupo de idosos. As demandas exigidas bem como as características de saúde física e mental dos idosos de uma instituição de longa permanência são diferentes dos grupos formados na comunidade que, por sua vez, são diferentes daqueles situados em unidades básicas de saúde, em centros de atenção psicossocial, ou em universidades abertas à terceira idade e centros de convivência.

Segundo Rabelo (2013), o segundo passo é conhecer o grupo. Os procedimentos para compor um grupo variarão conforme as circunstâncias. Pode ser que já exista um grupo formado em andamento. Em outros casos, um grupo será formado pela primeira vez, exigindo habilidades de negociação com os futuros participantes, profissionais e instituições e estratégias para o convite. Por isso, pergunta-se como serão convidados ou selecionados os participantes, quando poderão ser realizadas as sessões grupais, em qual horário, com qual frequência, qual(is) será(ão) o(s) local(is) dos encontros, quantos integrantes haverá em cada grupo e se será um grupo aberto ou fechado a novos participantes. Que tipos de metodologias e estratégias podem ser empregados? Que temas poderão ser abordados? Os objetivos são razoáveis e adequados à faixa etária e aos interesses dos participantes? Os participantes sabem ler?

Segundo Rabelo (2013), o 3º momento é a síntese final e avaliação do trabalho com o grupo. Este é o momento de visualização da produção do grupo. Deve-se finalizar com uma síntese dos pontos principais trabalhados e com um resumo das conclusões das discussões. Isso não significa apenas fazer um resumo das ideias e pontos principais abordados, mas também das dúvidas levantadas, das diferenças de ponto de vista, dos problemas e de outros aspectos

importantes destacados. Essa síntese alimentará ideias para futuras discussões e servirá como elemento deflagrador de novas associações e exemplificações.

Coordenar uma oficina é um processo de crescimento pessoal e de aprendizagem. Para que os participantes se entusiasmem, é preciso gostar do que fazem, sentir satisfação e apreciar e acreditar no grupo. Lembre-se que o humor de um Coordenador é sentido pelos participantes, podendo ele criar uma sintonia positiva ou negativa com o grupo (Dias & Lopes, 2008). Algumas atitudes e habilidades são requeridas quando se trabalha com idosos. Ter conhecimentos do desenvolvimento físico, psicológico e social do idoso, e estar bem informado quanto ao tema proposto, ajudam a lidar com as questões e com a diversidade. Um bom facilitador pergunta para onde uma pessoa deseja ir e tenta conhecê-la um pouco; informa-se sobre as opções que lhe podem ser oferecidas e procura ver o que faz sentido para essa pessoa; escuta e respeita o que ela deseja fazer e oferece ajuda nesse sentido (Santos & Sá, 2000).

Segundo Afonso (2010b), mesmo quando não se pode trabalhar com uma demanda formulada pelo próprio grupo atendido, deve-se trabalhar com um tema que possa ser traduzido de forma próxima à sua realidade e articulada ao seu contexto sociocultural. O Coordenador deve inteirar-se da problemática a ser discutida, refletir, estudar, coletar dados e informações. Necessita, então, questionar quais as principais informações a serem trabalhadas e os aspectos emocionais e relacionais associados, bem como a experiência prévia dos participantes em relação ao tema em questão. Começar por temas que gerem menos ansiedade e não sobrecarregue um encontro.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os participantes não tinham conhecimento científico dos temas abordados e em cada tema houve a oportunidade de reflexões sobre dificuldade de perdoar e de libertar-se dos maus sentimentos, diferenciação de solidão e solitude, desenvolvimento do autocuidado, elevação da autoestima, construção da autoconfiança, melhor relacionamento familiar.

Não houve dificuldades ou limitações na execução de todo o processo.

O aspecto que potencializou o processo foi o incentivo e apoio da Universidade Católica de Pernambuco para realizar a roda de conversa. Nesse apoio, foi oferecido materiais e espaço físico para a concretização da atividade. A infraestrutura foi deveras necessária, pois sem a sala, retroprojektor, cadeiras, computadores, quadros e climatização, não seria possível.

O intuito do relato foi alcançado conforme relatado pelos participantes e também medido pela metodologia aplicada.

Os estudos para a exposição do relato de experiência, foi baseado no Dossiê Temático: Pesquisa em educação: abordagens em Portugal e Brasil, dos autores: Ricardo Franklin de Freitas Mussi, Fábio Fernandes Flores e Claudio Bispo de Almeida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Inicialmente os temas foram escolhidos pela coordenadora, e com a inserção da discussão aberta entre as pessoas idosas, acrescentou-se mais temáticas advindas de suas vivências. Depois de vários encontros com temas diversos, as melhorias psicossociais foram fortemente observadas entre os participantes ao final do período estabelecido. Com isso percebe-se que os resultados esperados foram satisfatórios atendendo aos objetivos desse estudo.

O presente trabalho empenhou-se em mostrar conceitos sobre atividades em grupos e oficinas terapêuticas para idosos. Tais intervenções grupais concretizou-se em um espaço de elaboração da vida pessoal dos participantes idosos. Este tipo de intervenção proporcionou a construção de conhecimentos e aprendizagens, estimulando as emoções, as competências, a confiança, a criatividade, novas habilidades e a firmeza da identidade. Os conteúdos apresentados auxiliarão os profissionais da área geriátrica a desenvolver a promoção da saúde, valorizando a experiência, os valores a partir da participação dos idosos.

## REFERÊNCIAS

AFONSO, M.L.M. (2010). **Oficinas em dinâmica de grupo na área da saúde**. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo.

AFONSO, M.L.M. (2010). **Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial**. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo.

CACHIONI, M. & NERI, A.L. **Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade**. In: Neri, A.L., Yassuda, M.S. & Cachioni M. (Orgs.). *Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*, 29-50. Campinas (SP): Papirus, 2004.

KLAUSNER, E.J. & ALEXOPOULOS, G.S. (1999). **The future of psychosocial treatments for elderly patients**. *Mental Health & Aging*, 50(9), 1198-1204.

KNAPP, P. & ISOLAN, L. **Abordagens psicoterápicas no transtorno bipolar**. *Rev.Psiq. Clín.*, 32(1), 98-104, 2005.



MEYER, D.E.E., MELLO, D.F., VALADÃO, M.M. & AYRES, J.R.C.M. “Você aprende. A gente ensina?”. **Interrogando relações entre educação e saúde desde a perspectiva da vulnerabilidade.** Cadernos de Saúde pública, 22(6), 1335-1342, 2006.

MENDIZÁBAL, M.R.L. & CABORNERO, J.A.C. **Grupo de debate para idosos: guia prático para coordenadores dos encontros.** São Paulo (SP): Edições Loyola, 2004.

RABELO, D.F. & NERI, A.L. **Intervenções psicossociais com grupos de idosos.** Revista Kairós Gerontologia, 16(6), pp.43-63. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 2013.

SANTOS, A.T. & Sá, M.A.A.S. (2000). **De volta às aulas:** ensino e aprendizagem na terceira idade. In: Neri, A.L. & Freire, A.S. (Orgs.). E por falar em boa velhice, 91-100. Campinas (SP): Papirus.

SILVA, RC. **Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania.** São Paulo (SP): Vetor, 2002.