

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO EM UMA ASSOCIAÇÃO NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE/PB

Eliza Silva Moreira (1); Graça Silva Moreira (2); Débora Juliana Ramos dos Santos (3); Adriano Sousa Barros (4).

Centro Universitário Maurício de Nassau/ CG, elizasmoreira@live.com

Associação Celebrando Vida, celebrandovida@hotmail.com

Centro Universitário Maurício de Nassau/ CG, debora.ramos@live.com

Centro Universitário Maurício de Nassau/ CG, adriano.dsbarros@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os estudos e avanços científicos têm contribuído para a melhoria das condições de vida da população mundial, o que reflete na longevidade de vida da população mundial.¹ No Brasil, nos últimos anos houve um aumento significativo da população acima dos 60 anos - idade a partir da qual, de acordo o Art.2º da Lei 8842, o sujeito é considerado idoso –, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)² revelam que entre os anos de 2005 e 2015 a população de idosos passou de 9,8% para 14,3%. Assim, é manifesta a necessidade de busca por intervenções que promovam a qualidade de vida.

O modelo de saúde biomédico é inspirado na visão mecanicista do homem, com um olhar predominantemente biológico e com explicação unicausal da doença. Teve sua origem no século XIX, enxergando o homem como uma máquina e sua saúde como pleno funcionamento desta, caso houvesse alguma doença, seria reparado o dano para que a máquina voltasse a funcionar³. Contrapondo-se a este paradigma surgiu o modelo biopsicossocial, afirmando que a doença não pode ser vista com uma explicação unicausal, ou o ser humano ser observado de forma mecânica. O modelo biopsicossocial enxerga o indivíduo de forma sistêmica, considerando não apenas o biológico, mas as esferas psíquica e social, buscando compreender as influências das emoções e das relações sociais no bem-estar do sujeito⁴.

A compreensão sobre saúde/doença de acordo com esta visão é processual, um contínuo que considera a qualidade de vida e a importância dos fatores sociais. Tal perspectiva, quando se trata de saúde do idoso, serve de base para intervir sobre a promoção da qualidade de vida, tendo em vista o crescente índice de envelhecimento.² Nesse sentido, para que a saúde do idoso seja atendida nas esferas biopsicossocial e espiritual não basta a realização dos tradicionais check-ups realizados

médicos, mas faz-se necessário atividades que promovam a saúde integral, como no caso dos grupos de convivência com intervenções no campo subjetivo e intersubjetivo.

De acordo com Wichmann, Couto e Areosa (2013),⁵ o grupo de convivência de idosos é uma oportunidade dos participantes externarem suas angústias, alegrias, histórias, sentimentos, afetos, medos, tornando-se também um ambiente propício para a criação novos laços de amizade. Assim, os participantes ganham a oportunidade de se perceberem enquanto sujeitos em sua totalidade, entendendo que, além das questões fisiológicas, as emoções, o contexto social e espiritual estão também compondo o seu eu e merecem atenção. A formação de grupos de idosos é uma excelente alternativa para a sua inclusão na sociedade, além de proporcionar prazer através do desenvolvimento individual e coletivo.⁶

O convívio em grupo e o apoio social conduzem o idoso a um senso de satisfação com a vida⁷, o que torna os grupos de convivência ambientes de promoção à qualidade de vida e prevenção de diversas patologias psicossociais, a exemplo dos transtornos depressivos e ansiosos. Nesse sentido, o presente trabalho visa descrever experiências de promoção e prevenção em saúde desenvolvida num grupo de convivência de idosos na Associação Celebrando VIDA em parceria com a UNINASSAU Campina Grande/PB.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência que descreve as vivências de promoção e prevenção em saúde desenvolvidas por estagiários e uma profissional de psicologia, no período de março a agosto de 2017, por meio de encontros semanais com duração de três horas com um grupo operativo composto por, em média, 25 idosos, na Associação Celebrando VIDA em parceria com a UNINASSAU na cidade de Campina Grande/PB. A Associação Celebrando Vida é uma instituição sem fins lucrativos que tem como proposta a oferta de serviços à sociedade visando a ascensão da qualidade de vida. Especificamente o grupo de convivência de idosos tem por objetivo o desenvolvimento de pessoas na terceira idade através de palestras e técnicas dinâmicas de grupo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Baseando-se no modelo de biopsicossocial, a Associação Celebrando Vida, em Campina Grande – PB, iniciou em março de 2017, estando ainda em andamento, um grupo de convivência

para pessoas da terceira idade. O grupo possui encontros semanais nas quartas-feiras focando na promoção e desenvolvimento biopsicossocial dos idosos. Através de palestras, técnicas de dinâmicas de grupo e discussões sobre alguns temas, são trabalhados aspectos como: memória, autoestima, autoconhecimento, expressividade emocional e habilidades sociais. O grupo é dirigido por uma psicóloga e estagiários de Psicologia da Uninassau, recebendo também a contribuição de profissionais de diversas áreas do conhecimento.

Os resultados observados nos idosos participantes do grupo começaram a surgir a partir do primeiro mês de participação dos mesmos, havendo melhora na autoestima, percebida através da diferença na apresentação de suas autoimagens. O grupo também contribui para o desenvolvimento de expressividade emocional, por meio da acolhida feita pelos colaboradores do grupo, os idosos se sentem mais acolhidos e assim, desenvolvem uma maior autoconfiança, resultando em maior expressividade emocional deles, o que reflete em uma participação mais efetiva nas técnicas de dinâmica de grupo e discussões.

Dentre os diversos aspectos que englobam a saúde do sujeito humano, os processos cognitivos básicos, que sofrem declínio com o envelhecimento⁸, recebem estimulação com as intervenções praticadas no grupo. A memória vem sendo trabalhada por meio de técnicas de dinâmica, discussões e músicas que exige aos participantes evocarem lembranças de suas infâncias e juventude. A atenção também é abordada no grupo através de atividades com os idosos que exigem deles certa atenção, como a aplicação de Sudoku, mímicas e contação de história.

Uma das habilidades sociais mais trabalhadas é a comunicação. Em virtude de muitas vezes não serem ouvidos em suas residências, o grupo se torna para eles, um espaço em que eles podem interagir e se comunicar sabendo que serão ouvidos e bem acolhidos, as técnicas de dinâmica de grupo são voltadas para eles se expressarem e também ouvir o outro. A interação grupal também é um aspecto estimulado, tomando como base a ideia de que cada pessoa tem sempre o que contribuir para o outro, não descartando a perspectiva de que enquanto vida tivermos, estamos sempre em desenvolvimento, e essa construção está sempre envolvendo o outro, uma vez que somos seres sociais.

A recuperação e fortalecimento da identidade também tem sido um aspecto abordado no grupo. Muitos participantes são aposentados e por não exercerem sua profissão deslocam a atividade e currículo de suas identidades pessoais, com um discurso de “eu fui professora...”, por exemplo. O Grupo da Terceira Idade da Celebrando Vida, visa recuperar essa identidade nos

participantes, mostrando que são profissionais, ainda que não estejam em exercício, agregando aos mesmos os seus méritos pessoais e reforçando a ideia de que a construção individual de cada um é válida para a construção do grupo como um todo. Diante de tudo que foi posto em pauta no grupo até o momento, os resultados têm sido os melhores possíveis, visto que as pessoas envolvidas têm sido trabalhadas em esperas emocionais e sociais. A criação de novos laços, o desenvolvimento pessoal de cada participante engajado e a satisfação unânime são percebidos através dos esforços, mudanças de comportamentos e de postura diante do grupo, e através dos relatos que enfatizam o apoio à existência e permanência dos encontros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O período de intervenções realizadas no grupo foi gratificante do ponto de vista pessoal e relevantes do ponto de vista profissional por permitir a vivência de um trabalho comprometido com a promoção e prevenção da saúde e qualidade de vida. Além disso, receber contribuição vindas diretamente dos idosos, visto que a ampla de experiência de vida que cada um deles carrega, a alegria de viver enfatizada pelo desejo de aproveitar o momento, torna o momento de interação grupal ainda mais significativa. Assim, entender o idoso como participante a atuante no grupo encoraja a continuar o trabalho com expectativa de alcançar resultados cada vez melhores, já que a o grupo de idosos é de suma importância na busca por qualidade de vida, dado aos seus benefícios.

REFERÊNCIAS

1. Rizzolli D, Surdi AC. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Rev. Bras. Geriatria E Gerontologia**. 2006. [acesso 2017 set 07] 8(1); 9-20. 225. Disponível online em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a07v13n2.pdf>
2. Brasil. Portal Brasil: economia e emprego. 2016. [acesso 2017 set 07]. Disponível online em: <http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2016/12/em-10-anos-cresce-numero-de-idosos-no-brasil>
3. Cutolo LRA. Modelo biomédico, reforma sanitária e a educação pediátrica. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Rio de Janeiro, 2006. [acesso 2017 ago 26] Disponível online em: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/392.pdf>

4. Pereira TTSO, Barros MNS, Augusto MCNA. O cuidado em saúde: o paradigma biopsicossocial e a subjetividade em foco. *Mental* [online]. 2011. [acesso 2017 ago 26]. vol.9, n.17, pp. 523-536. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-44272011000200002
5. Wichmann FMA, Couto NA, Areosa SVC, Montañés MCM. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia*. Rio de Janeiro, 2013. [acesso 2017 set 07]; 16(4):821-832. Disponível online em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n4/1809-9823-rbgg-16-04-00821.pdf>
6. Rizzolli D, Surdi AC. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 2010 [acesso 2017 set 05]; 13(2): 225-33. Disponível online em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a07v13n2.pdf>
7. Silva I, Ribeiro JP, Cardoso H, Ramos H, Carvalhosa SF, Dias S, et al. Efeitos do apoio social na qualidade de vida, controle metabólico e desenvolvimento de complicações crônicas em indivíduos com diabetes. *Psic, Saúde & Doenças* 2003;4(1):21-32.
8. Malloy-Diniz LF, Fuentes D, Cosenza RM (org.). *Neuropsicologia do Envelhecimento: uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed, 2013.