

Autoestima e saúde: experiência de intervenção com idosos

Área Temática: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

Autora: Débora Denise Silva Miranda

Co-autores: Thais Norberta Bezerra de Moura, Anna Katharinne Carreiro Santiago, Cindy Avani Ceissler

A equipe da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC) em sua atuação nos territórios de abrangência contempla diversos grupos por ciclo de vida, dentre eles está o grupo de idosos, as atividades realizadas com esses grupos englobam atividade física, educação em saúde e dinâmicas de grupo visando a melhoria da qualidade de seus participantes através da construção de novas identidades sociais e resignificação do processo de envelhecimento.

O presente resumo tem como objetivo relatar a experiência do desenvolvimento de uma abordagem da autoestima na terceira idade realizada através da dinâmica do espelho em dois territórios de abrangência.

Na dinâmica é apresentada aos participantes, que estão dispostos em círculo, uma caixa para presente contendo dentro um espelho é informado pelo facilitador que dentro da caixa existem várias fotos de uma pessoa, cada um deve abrir a caixa e descrever a pessoa da foto, sem deixar claro quem ela é. As reações ao abrir a caixa e ver sua imagem refletida são diversas e surpreendentes, alguns ficam sem palavras outros demonstram extrema emoção com lágrimas.

As histórias de vida vão surgindo nos depoimentos e cada um tem um

momento para refletir e falar sobre si, o que possibilita identificar o estado de autoestima desses idosos. Conceitua-se a autoestima como o sentimento, o afeto e a consideração que uma pessoa tem por si e está atrelada aos aspectos avaliativos que o sujeito elabora a seu respeito, baseado nas suas capacidades e desempenho. Ela parece diminuir com o processo de envelhecimento, e pode estar relacionado às perdas fisiológicas, de posição social ou de familiares.

Pode-se assim perceber que entre os idosos do grupo a autoestima é positiva e apesar das dificuldades e obstáculos é predominante uma percepção positiva de si. Ter um grupo de referência onde é possível praticar uma atividade física, compartilhar e obter conhecimentos, além de manter laços sociais propicia ao idoso suporte emocional e motivação.

Identificar a percepção que o idoso tem de si e as decorrências disto na sua autoestima são fundamentais para embasar as práticas dos profissionais de saúde, práticas estas que devem englobar todos os elementos que envolvam a saúde do indivíduo, sejam eles físicos, psicológicos, emocionais, mentais, a fim de perceber e assistir o idoso holisticamente.

Os membros dos grupos através da adesão às atividades propostas e de suas devolutivas demonstram o alcance dos objetivos almejados de melhoria na qualidade de vida, debate de temas sobre saúde e envelhecimento, ampliação da rede social e reforço da autoestima.

Palavras-chave: idosos, autoestima, grupo de convivência.