

A PERCEPÇÃO DO IDOSO SOBRE SUA PARTICIPAÇÃO NO GRUPO DE TERCEIRA IDADE

Wilma Resende Lima 1
Manoel Otávio de Almeida Junior 2
Ana Cristina dos Santos 3
Lausimary Araújo São Mateus da Silva 4
Cristiane Franca Lisboa Gois 5

1- Professora Doutora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Sergipe(wilmaresende@yahoo.com.br)

2- Acadêmico de Enfermagem da Universidade Federal de Sergipe;

3- Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal de Sergipe;

4- Professora Mestra aposentada do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Sergipe;

5- Professora Doutora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Sergipe.

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar a percepção que o idoso tem sobre a participação dele em grupos da terceira idade do Serviço Social do Comércio (SESC) de Aracaju-SE, e identificar possíveis sinais de depressão no momento em que eles iniciavam e após seis meses de convivência no grupo. Trata-se de um estudo exploratório e descritivo com abordagem qualitativa. Fizeram parte da pesquisa 20 idosos que participavam de algum dos grupos de terceira idade, do SESC, em Aracaju. Para o alcance do objetivo, foram realizadas entrevistas utilizando dois instrumentos de coleta. O roteiro semiestruturado e a Escala da Depressão Geriátrica. A partir dos dados obtidos, observou-se que os idosos, quando inseridos em grupos de convivência, passam a ter uma melhor qualidade de vida e a sentir-se mais prestigiados. Constatou-se, também, durante o estudo, que aqueles participantes que iniciaram atividades em algum grupo e apresentavam sinais de depressão, estes foram amenizados durante o período. Os que não tinham sinais de depressão no momento inicial mantiveram-se estáveis. Desta forma, o estudo evidenciou que a convivência grupal é de fundamental importância para os idosos manterem-se com uma boa saúde física e psíquica e que as instituições devem incentivar a participação dos idosos em grupos de terceira idade.

Palavras-chave: percepção, idoso, grupo da terceira idade, depressão.

INTRODUÇÃO

Seguindo a tendência mundial de envelhecimento humano, o Brasil atravessa um processo de rápido envelhecimento da população (VERAS et al, 2008). A mudança na estrutura etária decorrente desse processo implica em fortes mudanças sociais e na atenção à saúde física e mental deste seguimento populacional, devendo-se não somente buscar a longevidade, mas a qualidade de vida de forma biopsicossocial.

Assim, é importante ver o idoso não somente de forma isolada, mas diretamente inserido na comunidade seja por meio do trabalho, estudo, família, grupos de convivência ou de amigos.

Entender essa população de forma conjunta é de fundamental importância para o surgimento e execução de políticas voltadas para a qualidade de vida dos idosos. A convivência em grupos só tem a beneficiar pessoas que se encontram com uma idade mais avançada e muitas vezes impossibilitada de executar algumas atividades que no passado preenchiam seu tempo e lhes proporcionava prazer.

Percebe-se que os idosos são pessoas que estão em um momento da vida que requerem mais atenção por parte da sociedade de uma maneira geral. Assim, os grupos não são apenas um local de desprendimento, lazer ou para simplesmente sair da monotonia, mas um ambiente de reengajamento, atividades educativas, revigoramento para a vida e de reconhecimento destes como importantes para o grupo, família e a sociedade.

Nas últimas décadas houve grandes avanços na área da saúde, possibilitando uma longevidade cada vez maior a humanidade, aliada ao surgimento de várias doenças que no passado não existiam com tanta frequência, dentre estas o transtorno depressivo enfermidade mental frequente no idoso, associada a elevado grau de sofrimento psíquico (PAPALIA et al, 2010).

Enfermidades crônicas e incapacitantes constituem fatores de risco para a depressão. Sentimentos de frustração perante anseios de vida não realizados e a própria história do

sujeito marcada por perdas progressivas como: do companheiro, dos laços afetivos e da capacidade de trabalho – bem como o abandono, o isolamento social, a incapacidade de reengajamento na atividade produtiva, a ausência de retorno social do investimento escolar, a aposentadoria que mina os recursos mínimos de sobrevivência, são fatores que comprometem a qualidade de vida e predisõem o idoso ao desenvolvimento da depressão (PACHECO, 2002).

A compreensão de que pessoas idosas estão mais susceptíveis a transtornos depressivos, nos faz refletir a importância que é dada a estas pelos seus familiares. O fortalecimento desse elo, aliado a uma convivência grupal com pessoas da mesma faixa etária só tem a beneficiar a saúde física e mental destes idosos.

Saber como se encontra a saúde mental dos idosos é de extrema relevância, pois a partir da identificação de possíveis alterações nesta população, torna-se possível o direcionamento de políticas voltadas para esse público. Buscando-se sempre a prevenção da patologia, pois esta é a forma mais econômica e eficiente de todas as políticas de saúde.

Considerando o crescente aumento desta população no Brasil e no mundo, buscou-se fazer esta pesquisa com o objetivo de avaliar a percepção do idoso sobre sua participação no grupo de terceira idade e identificar possível grau de depressão entre os idosos da pesquisa.

MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa, realizado com idosos que fazem parte de um grupo de terceira idade instituído pelo Serviço Social do Comércio - SESC. No município de Aracaju, existem três unidades do SESC. Na unidade do Bairro Siqueira Campos é oferecido várias atividades para os idosos: musculação, dança, coral, valorização humana e artesanato, as quais são desenvolvidas semanalmente e em grupo. A programação e o cronograma são estabelecidos no início de cada semestre.

Para a presente pesquisa foram selecionados idosos dessa unidade que atenderam aos seguintes critérios: participar de pelos menos um grupo; ter iniciado suas

atividades grupais nos últimos seis meses, ter no máximo três faltas durante o período da pesquisa.

Após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa, com o número: 33954014.1.0000.5546 os dados foram coletados no período de outubro de 2014 a abril de 2015, por meio de entrevistas com aplicação de dois instrumentos: 1. a) Caracterização sociodemográfica dos idosos com os seguintes dados: nome, idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda, composição familiar, atividades sociais, saúde e tempo de participação no grupo; b) roteiro semiestruturado: Como o(a) senhor(a) soube do grupo de idosos e quem lhe indicou?; O que o(a) senhor(a) acha do grupo de idosos do SESC?; Qual(is) atividade(s) que você realiza no grupo?; Como era sua vida antes de participar do grupo?; O grupo tem colaborado de alguma forma em sua vida? Como? 2. Escala da Depressão Geriátrica - EDG, a qual constitui o instrumento mais empregado para avaliar sintomas depressivos em populações geriátricas, sendo usada em pesquisas e em contextos clínicos (BLANK *et al.*, 2004).

A EDG foi traduzida e validada para o português do Brasil por STOPPE JÚNIOR *et al.*, (1994). É constituída por 15 perguntas, com respostas objetivas (sim ou não) a respeito de como a pessoa idosa tem se sentido durante a última semana. A cada resposta afirmativa soma-se um ponto. Uma pontuação final entre zero e cinco se considera normal, entre seis e 10 pontos indica depressão leve e entre 10 e 15 pontos depressão severa (BRASIL, 2006). A EDG foi aplicada no início da pesquisa e seis meses após.

A fim de garantir o sigilo dos participantes, os idosos do sexo masculino foram identificados com nomes de jogadores de futebol e os do feminino com nomes de flores.

Para a análise dos dados foi utilizada a técnica de análise temática segundo Bardin, e frequência simples para as variáveis categóricas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 20 idosos selecionados, 15 eram do sexo feminino e cinco masculino, 12 casados, seis viúvos, um divorciado e um solteiro. Desses, 12 moram com companheiro (a), sete com filhos e/ou netos e um mora sozinho. Com relação à escolaridade, 14 estudaram até o ensino fundamental incompleto, quatro o ensino fundamental completo e dois o ensino médio completo. Todos são aposentados, com renda que varia de um a cinco salários mínimos.

Quanto à percepção do idoso sobre sua participação em grupos da terceira idade, após análise dos conteúdos, foram formuladas as seguintes categorias: Amigos e Colegas; Alegria e Interação Social; Coral; Vida sem Estímulo; Novos Vínculos e melhor Autoestima.

Com relação à análise foram elaboradas as seguintes categorias:

➤ Categoria 1 - Amigos e Colegas

Ao questionar o idoso, como o(a) senhor(a) soube do grupo de idosos e quem lhe indicou? Obteve-se as seguintes citações:

“Olhe, eu estudava nesse tempo com as colegas, e a colega frequentava aqui, então me convidou, vamo [...] pra o SESC, é muito bom, eu disse vamo, aí eu cheguei e vim por intermédio dela e me senti muito feliz” (Acácia amarela).

“Quem me indicou foi uma amiga aqui do grupo nova vida e do coral também. E é minha colega de hidroginástica, e me indicou e estou participando até hoje né!” (Pelé).

“Eu soube por... eu já sabia por... ouvi falar né! Depois eu viajando encontrei uma colega que no ônibus, aí perguntou se eu já tinha já tinha 60 anos, aí eu disse, tenho. Então vá na minha casa pra eu lhe levar pra o grupo, aí por essa colega é que eu estou aqui.” (Erva doce).

Estudos sobre o bem-estar emocional e psíquico de idosos, ficou evidente que estes melhoram quando mantém bons vínculos com amigos, vizinhos e familiares. E isso

é algo de muita importância para o engajamento, permanência e satisfação dentro do grupo da terceira idade (LOPES, 2007).

Entender o quanto é importante o surgimento e manutenção de vínculos com amigos e colegas, nos faz refletir a importância do ser humano como um ser social. Essas amizades tendem a beneficiar o idoso, que de forma mútua também beneficia. Novos laços afetivos enriquecem a vida de cada membro do grupo, possibilita mais conhecimento e ajuda a dar mais sentido à vida monótona que muitos idosos tinham.

➤ **Categoria 2 - Motivo de Alegria e Interação Social.**

Ao questionar, o que o(a) senhor(a) acha do grupo de idosos do SESC?, foi encontrado as seguintes falas:

“Eu entendo que o grupo de idosos do SESC é um trabalho de orientação, de alegria, de convivência uns com os outros e desprendimento do lar em busca de uma diversão, de um aprendizado. A união entre todos forma esse grupo maravilhoso, que eu estou me sentindo hoje, que é o grupo de idosos, né?” (Amaranto).

“Ah! Para mim é uma maravilha, passeio muito, tenho uma maior amizade ao pessoal daqui e considero o SESC minha segunda casa.” (Gardênia).

“Ó, é uma beleza, é uma terapia, é excelente pra mim, avemaria, não tenho nem palavras!” (Girassol).

O homem é um ser gregário, que necessita conviver e interagir nos diversos grupos sociais a que pertence. Todo indivíduo representa a essência de seu grupo com seus valores culturais, desejos, necessidades básicas, identificação com os outros, sendo que o indivíduo não existe isolado do seu grupo social (ZIMERMAN, 1997). Por isso torna-se notório o envolvimento de todos os participantes entrevistados.

A importância dada pelos idosos aos seus respectivos grupos, demonstra o quanto estão se sentindo realizados com as atividades propostas e o desejo de continuarem participando. Pois relatam estarem muito felizes com a convivência e em meio a uma

comunidade igualitária, que proporciona a todos uma boa interação social aliada a muitos momentos de descontração.

➤ **Categoria 3 - Coral**

Buscando identificar qual(is) atividade(s) o idoso realizava no grupo, observa-se que houve uma predominância da música em relação as demais atividades conforme falas abaixo:

“É a aflauta, que eu amo a música, a música em se é terapia. E tudo isso nos ajuda a viver uma vida melhor, que viver uma vida em casa sozinhos. É melhor entre amigos, colegas de trabalho, entre professores, a gente se sente muito bem. E eu perdi muito tempo sem conhecer o SESC, porque moro aqui bem perto, mas viajo muito para o interior, me senti distanciada. Mas agora estou aqui, até o dia que eu vier há faltar (risos)...” (Bromélia).

“Eu faço parte do coral, e faço parte do reciclarte, faz trabalhos com material que você joga no lixo.” (Glicínia).

“Faço parte das atividades [...] nós somos cantores.” (Zico).

A música não é só uma forma de arte tipicamente “auditiva”, mobiliza todos os sentidos do homem e produz estímulos motores, táteis e visuais, e são seus aspectos multissensoriais que a torna ideal para uso terapêutico (BRUSCIA, 2000). Assim, se fazendo evidente os benefícios que ela pode trazer para a vida dos idosos.

O coral é um grupo muito dinâmico e de muita vibração para seus membros, estes não se limitam apenas a cantar para se distrair, realizam apresentações em diversos lugares e também viajam mostrando seus trabalhos. Todos os membros demonstram estarem satisfeitos com as atividades que realizam, e isso é de fundamental importância para a vida grupal e social.

➤ **Categoria 4 - Vida Sem Estímulo**

Perguntado como era sua vida antes de participar do grupo, foi referido com maior evidência uma vida parada e sem estímulo, de acordo com as citações:

“A minha vida antes de participar do grupo era uma vida [...] uma depressão, porque eu não tinha coragem nem de fazer comida, então depois que eu entrei no grupo, aí pronto, quer dizer que mudou muito.” (Amarílis).

“Era uma vida parada, era mais em casa, assim sem muita graça!” (Zagalo).

“Antes de participar do grupo era uma vida assim... sem nada, tava uma vida assim... muito parada.” (Hortência).

Conforme Pereira et al. (2006), em estudos, ficou evidente que a prática de lazer aumenta o processo de integração entre as pessoas, principalmente entre idosos. Diversas atividades de lazer podem ser estimuladoras e eficientes na terceira idade para o tratamento do transtorno depressivo, como exercícios físicos regulares com acompanhamento médico, jogos de memória, passeios, trabalhos manuais, leituras e conversas informais com o objetivo de elevar a autoestima e a integração social. Assim, tornando a vida mais estimulante e prazerosa.

Os relatos de muitos dos idosos da pesquisa é que tinham uma vida ociosa, monótona e sem estímulo para a vida na comunidade. As diversas atividades oferecidas pelo SESC, juntamente com o convívio com pessoas da mesma faixa etária tem colaborado para que os idosos possam se sentir úteis e reinseridos na comunidade. Pois o isolamento social tende a levá-lo a uma vida sem prazer e mais susceptível a inúmeras doenças físicas e psíquicas.

➤ **Categoria 5 - Novos Vínculos e melhor Autoestima**

Quando se questionou se a convivência em grupo tem colaborado de alguma forma em sua vida e de que maneira, a melhora da autoestima foi referenciada pelos participantes, de acordo com os relatos apresentados:

“Ele tem colaborado, o grupo, assim na amizade, na minha saúde que justamente,

né, eu fiquei bem nessa parte de ficar triste, tudo acabou. É, então, o grupo colaborou muito na minha vida.”(Cravo rosado).

“Olhe, o nova vida, aqui se chama nova vida! Renova a vida da gente, a gente se sente conversando com outras pessoas, é uma maravilha. Quando a gente fica em casa só pensando... as doença chega, e aqui nesses grupo, quando a gente vem pra o grupo, sai mais leve (risos) alegre...” (Ronaldo).

“Sim é alegria, um por todos e todos por um. Todo mundo se abraça, se ama, a gente sente que não tem preconceito de cor, idade. É um aprendizado maravilhoso, a gente se sente fora de casa, mas muito feliz por tudo e com todos aqui no SESC.” (Iris).

Os grupos de terceira idade, quando bem estruturados, são exemplos de ambiente onde o idoso tem a oportunidade de conviver com pessoas da mesma faixa etária e realizar atividades físicas e cognitivas. Além disso, a participação nesse tipo de atividade favorece a autoestima, a autonomia, a independência, a auto-expressão e a reinserção social em busca de uma velhice bem-sucedida (PALMA, 2000).

Os grupos de terceira idade mostram-se como um refúgio para muitos idosos que não tem outras oportunidades de se socializarem, devido a fatores diversos. Essa nova oportunidade de reinserção na vida comunitária, surge como uma nova porta de entrada em um mundo que para muitos fazia parte do passado. Assim possibilitando uma nova vida cheia de oportunidades que se adequam as suas condições físicas, psíquicas, emocionais e sociais.

Os relatos sugerem que os grupos promovem convivência e interação social, aspectos importantes aos seres humanos, o que gera uma reflexão sobre a relevância de se incentivar o convívio social e a formação contínua de novos vínculos.

Com a aplicação da EDG nos 20 idosos foram obtidas as seguintes pontuações: um idoso apresentou quatro questões afirmativas, considerada (normal), quatro idosos com cinco questões afirmativas (normal), 10 idosos com seis questões afirmativas (depressão leve), um idoso com sete questões afirmativas (depressão leve), três idosos com nove questões afirmativas (depressão leve), e um idoso com onze questões

afirmativas (depressão severa).

Os primeiros resultados encontrados, deixam em evidência que a maior parte da amostra de idosos encontra-se com sinais depressivos. Assim, é possível avaliar como o grupo pôde colaborar para que seus membros saiam desse quadro, como também, os possíveis benefícios para os idosos que não apresentaram quadro depressivo.

A partir dos resultados obtidos, começou-se a acompanhar semanalmente a rotina dos idosos por meio da frequência do grupo que cada um participava. Era sempre visível a valorização individual dos idosos ao seu respectivo grupo, quando este verbalizavam o quanto o grupo lhe proporcionava bem estar.

Com relação a possível diminuição dos sinais depressivos seis meses após participação em grupos de terceira idade, foi novamente aplicada a EDG e identificado os seguintes resultados: um idoso com quatro questões afirmativas (normal), nove idosos com cinco questões afirmativas (normal), seis idosos com seis questões afirmativas (depressão leve), dois idosos com sete questões afirmativas (depressão leve), um idoso com oito questões afirmativas (depressão leve), um idoso com nove questões afirmativas (depressão leve).

Entre os participantes que não apresentaram melhora, apenas cinco mantiveram-se estáveis com seis respostas positivas (sim). Sendo que, os demais reduziram em pelo menos uma resposta afirmativa o seu percentual na EDG. Desta forma, apresentaram, embora que discretamente, um quadro de melhora no que diz respeito a sinais depressivos.

Estes achados reforçam tudo o que foi colhido nas entrevistas e questionários, como também, deixa em evidência o que traz a literatura a respeito da importância biopsicossocial da convivência grupal para pessoas da terceira idade.

As contribuições da psicanálise ao estudo dos grupos, como teoria que percebe as motivações inconscientes do comportamento, compreende o que se passa nas relações interpessoais que constituem o espírito do grupo (ZIMERMAN, OSÓRIO, 1997).

O aumento da idade aumenta a probabilidade de depressão entre os idosos e os possíveis fatores relacionados são as limitações e as perdas (ZIMERMAN, 2000).

Todo sistema social, seja ele uma família, um grupo terapêutico e/ou uma instituição, não é apenas um grupo de indivíduos, mas tem sua dinâmica específica com leis inerentes ao seu funcionamento. Para Osório (1997), o que norteia as atividades de todo agrupamento humano é a interação entre seus componentes. Na dinâmica dessa interação, encontramos o importante para a compreensão do problema existente, bem como a solução para uma vida física e psíquica cada vez mais saudável.

CONCLUSÃO

O presente estudo mostra a importância da convivência grupal a partir da percepção dos idosos, pois estes, deixaram bem claro por meio de seus relatos o quanto foram beneficiados após o ingresso no grupo. Cada um ao seu modo, enfatiza como chegou e está após alguns meses de convivência, atividades, novos vínculos e o que sentem após sua reinserção na vida comunitária. Isso se dá devido às atividades realizadas de acordo com as necessidades, possibilidades e características de cada um, proporcionando uma boa inserção social e bem-estar que estes não encontravam fora do grupo.

Os sinais depressivos estão muito presentes na vida de idosos e a depressão é um dos transtornos que mais afetam estes, sendo preocupante em qualquer momento da vida, mas apresentando na terceira idade os maiores riscos. Por isso, é muito importante para o idoso que ele esteja inserido em um ambiente saudável e que tenha cuidados de familiares e pessoas próximas, o que muitas vezes não acontece.

Os resultados encontrados da EDG, evidenciam sinais de depressão entre os idosos e que estes precisam ser mais bem assistidos por todos. A percepção que cada um tem sobre sua vida e o quanto o grupo pôde ajudar foi notória, evidenciando a necessidade de

políticas voltadas para essa população.

Cabe ressaltar que a depressão em qualquer momento da vida é algo que merece atenção, mas no idoso é necessário cuidado especial. Desta forma, os grupos da terceira idade são fundamentais para a prevenção dos sinais e da própria depressão, assim como, de forma complementar às demais terapias estabelecidas para a prevenção e melhora da doença.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BLANK, K.; GRUMAN, C; ROBISON J. T. Case-finding for depression in elderly people: balancing ease of administration with validity in varied treatment settings. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, v. 59, n. 4, p. 378-84, abr. 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

BRUSCIA, K. E. **Definindo Musicoterapia**. Tradução por Mariza V. F. Conde. 2.ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.

LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. **"Imagem e auto-imagem: da homogeneidade da velhice para a heterogeneidade das vivências"**. In. Neri, A,L. (org.). **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, Edições Sesc, 2007.

PACHECO, J. L. **Educação, trabalho e envelhecimento: estudo das histórias de vida de trabalhadores assalariados e suas relações com a escola, com trabalho e com os sintomas depressivos, após a aposentadoria**. 2002. 416 f. Tese (Doutorado em Educação)-Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas,

2002.

PALMA, L. T. S. **Educação permanente e qualidade de vida**: indicativos para uma velhice bem-sucedida. Passo Fundo: UPF Editora, 2000.

PAPALIA, D. E. et al. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: AMGH, 2010.

PEREIRA, L. A.; PEREIRA, A. V. S.; MORELLI, G. A. S. **A importância do lazer da terceira idade**: um estudo de caso em Ribeirão Preto. Revista Digital, Buenos Aires, v. 11, n. 8, jul. 2006.

STOPPE JÚNIOR, A. et al. **Avaliação de depressão em idosos através da Escala de Depressão em Geriatria**: resultados preliminares. Rev. ABP-APAL, 16:149-53, 1994.

VERAS, R. P. et. al. Características demográficas dos idosos vinculados ao sistema suplementar de saúde no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 3, p. 497-502, jun. 2008.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

ZIMERMAN, D. E; OSÓRIO, L. C. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: Artmed, 1997.