

## OFICINAS DE DINÂMICA DE GRUPO PARA PROMOÇÃO DE RESILIÊNCIA EM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Millena Pereira Araújo<sup>1</sup>  
Talita Alencar da Silveira<sup>2</sup>  
Beatriz da Silveira Guimarães<sup>3</sup>  
Maria Rosení Sales Capim<sup>4</sup>  
Maria do Carmo Eulálio<sup>5</sup>

### RESUMO

A capacidade de interagir socialmente é fundamental, em especial para os idosos que buscam conquistar e manter as redes de suporte social e qualidade de vida. O presente estudo trata-se de um relato de experiência descritivo, cujo objetivo é apresentar as narrativas obtidas a partir das oficinas de dinâmica de grupo com um grupo de idosos. O grupo foi desenvolvido em parceria com o programa de extensão universitária desenvolvido pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) e ocorreu entre os meses de agosto e dezembro de 2018, buscando promover a saúde através de estratégias de resiliência e permuta de experiências, em um espaço de escuta e acolhimento. Além de acolhedoras, as oficinas de dinâmica de grupo, possuem caráter pedagógico, devido às trocas de informações, aprendizagem/ensinamentos entre os participantes que assim, produzem conhecimento. Conclui-se, portanto, que essa prática contribui como um instrumento de promoção à resiliência e saúde mental, bem como um espaço de acolhimento, de ressignificações e interação entre os sujeitos a partir da fala, da escuta e do compartilhamento de experiências.

**Palavras-chave:** Oficina de grupo; Idoso; Resiliência.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem se torna do de grande importância na atualidade, uma vez que as pesquisas demográficas apontam para um acréscimo significativo na população idosa. Esse aumento expressivo da expectativa de vida da população merece atenção por parte dos órgãos públicos e da comunidade científica, que têm buscado meios para desenvolver estratégias que favoreçam o envelhecimento saudável (CONSENZA; MALLOY-DINIZ, 2013).

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [millena-araujo-20@hotmail.com](mailto:millena-araujo-20@hotmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [talita.2802@gmail.com](mailto:talita.2802@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduanda pelo Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [biasilveirag@hotmail.com](mailto:biasilveirag@hotmail.com);

<sup>4</sup> Graduanda pelo Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [rosenisales1@gmail.com](mailto:rosenisales1@gmail.com);

<sup>5</sup> Professora Doutora da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [carmitaeulalio.uepb@gmail.com](mailto:carmitaeulalio.uepb@gmail.com). (83) 3322.3222

No Brasil, os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística indicam que a previsão é de que o número da população acima de 60 anos deve dobrar até o ano de 2042 (IBGE, 2018), o que tem ocasionado o aumento das políticas voltadas à população idosa. Surgem cada vez mais atividades capazes de intervir sobre os determinantes sociais da saúde no processo de envelhecimento, com a proposição do envelhecimento saudável, restauração da capacidade funcional do indivíduo, prevenção de doenças e promoção da saúde (ROCHA, 2017).

O trabalho com oficinas de dinâmica de grupo apresenta-se como uma possível estratégia de atenção à pessoa idosa, considerando sua metodologia participativa, de inclusão de grupos sociais, de problematização da experiência e de saberes produzidos. Neste sentido, mediante o trabalho com oficinas terapêuticas, destaca-se o incentivo à produção de narrativas com idosos como um importante método viabilizador de reflexões e trocas de experiências que estimulem a construção de novos saberes na velhice (ANDRADE; EULÁLIO; MELO, 2013).

O trabalho em oficinas de dinâmica de grupo é uma abordagem que repercute em forma de instrumento educativo e pedagógico, onde os participantes se implicam como principais agentes transformadores de suas realidades, levando em consideração seus saberes e pautando-se na relação dialógica de construção coletiva do conhecimento.

Nesse sentido, Bezerra (2017, p.40) atenta à repercussão de metodologias participativas, visto que estas implicam diretamente no processo de desenvolvimento dos atores sociais envolvidos, tornando-os protagonistas de suas histórias e vivências, construindo uma rede de contatos e saberes.

Tendo em vista a necessidade de desenvolver estratégias de atenção à pessoa idosa, devem-se levar em conta as problemáticas pertinentes ao processo de envelhecimento humano enquanto processo biopsicossocial, um fato que não pode ser ignorado nas sociedades desenvolvidas e em desenvolvimento. Este é um dos temas base para a compreensão das necessidades que o público idoso demanda e que devem ser atendidas pelas políticas públicas de saúde e de desenvolvimento social (FERREIRA; MARTINS, 2013; CAMACHO, 2010).

É através da linguagem que o sujeito constrói intencionalmente a sua experiência, podendo culminar na criação de narrativas que expressam histórias de vida e identificam sentimentos, concepções e significados sobre a própria existência (MANITA, 2001). O

trabalho com oficinas de grupo possibilita a aprendizagem em um processo reconstrutivo, que pleiteia o estabelecimento de diferentes tipos de ressignificações de relações entre fatos e objetos.

A narrativa está presente na história do homem desde sua origem tanto por meio da fala como da escrita. Passos e Benevides (2009) definem a prática da construção narrativa como "uma posição que tomamos quando, em relação ao mundo e a nós mesmos, definimos uma forma de expressão do que se passa, do que acontece" (2009, p. 151). Assim, independente do contexto em que surgem, as narrações geralmente contam eventos dignos de menção, em que o narrador relata algo que considera interessante, surpreendente ou mesmo perturbador.

Nesse sentido, segundo Gonçalves (2005) citando NOGAL (2000), é curioso verificar que as significações culturais que emergem do registro narrativo com que os sujeitos estabilizam as suas redes sociais, oferecem-se como uma dimensão proativa e transformadora da própria realidade que narram. Assim, a realidade é transformada a partir das narrativas, por vias da elaboração da produção oral.

Portanto, a participação nas oficinas possui características importantes como: a valorização do potencial criativo, expressivo e imaginativo dos indivíduos que delas fizeram parte; fortalecimento da autoestima e da autoconfiança; reconhecimento da diversidade; reinserção social entre outras características (LEÃO, 2005, p.58). Assim, o uso dessa técnica viabiliza produção de narrativas sobre o envelhecimento, estimulando a preservação da identidade do idoso, e favorecendo a articulação de saberes coletivamente transformadores. Ademais, tornando-os protagonistas através da sua participação, a fim de construir uma rede de contatos e saberes.

A partir das intervenções, que não se reduzem a passar informações sobre o processo de envelhecimento, mas trabalhá-lo enquanto momento de possibilidades, envolvendo os sujeitos de maneira integral. Sendo assim, o trabalho é construído do processo dialético entre as narrativas dos idosos no decorrer das oficinas e elaboração das vivências frente a entrevista realizada ao término.

## METODOLOGIA

O presente trabalho objetiva descrever a experiência vivenciada da promoção de resiliência com um grupo de idosos através de projeto de extensão da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), com um grupo de idosos, ao longo de treze oficinas de dinâmica de grupo visando à promoção de resiliência. Utilizando os pressupostos metodológicos da oficina de dinâmica de grupo que, inspirada em Cruz (2013), trata-se de uma metodologia de intervenção que embora tenha uma dimensão terapêutica, uma vez que o sujeito tem um espaço para fala e escuta, na medida em que pode expressar sua angústia, falar de suas experiências passadas, presentes e projetos futuros e, além disso, pode se identificar com pessoas em situações similares a sua, compartilhar experiências e elaborar suas questões, elas serão acolhidas e trabalhadas.

Metodologicamente a realização da Oficina é norteada por algumas questões: análise da demanda, pré-análise da problemática, do contexto e do grupo, levantamento dos temas norteadores, definição do foco, e na organização de flexível de planejamento. Quanto à condução do grupo são utilizadas técnicas de sensibilização, comunicação e reflexão, visando a formação de vínculos grupais e atmosfera acolhedora, respeitando-se a autonomia e o desenvolvimento dos participantes. Havendo a necessidade de um mediador, ao qual cabe o papel de facilitador processo grupal, através da promoção da comunicação, da rede de vínculos e relação do grupo com o contexto.

Considera-se, portanto, a análise categorial temática, que de acordo com Santos (2012), trata-se de uma leitura profunda, determinada pelas condições oferecidas pelo sistema linguístico e objetiva a descoberta das relações existentes entre o conteúdo do discurso e os aspectos exteriores. Como instrumento para agrupamento do material produzido, no sentido que essa a técnica propicia a compreensão, a utilização e a aplicação de um determinado conteúdo (SANTOS, 2012, p. 387). A análise de conteúdo temática, segundo Bardin (2011), segue os seguintes procedimentos: A *Pré-Análise* (Leitura Flutuante, Constituição do Corpus), *Exploração do Material* (Recorte do texto em unidades de registro, escolha das regras de contagem e classificação e junção dos dados em categorias), *Tratamento dos Resultados Obtidos e Interpretação*. Assim, mediante leitura e exploração das informações registradas, alguns núcleos temáticos foram delimitados, descritos, e articulados com o referencial teórico.

Em concordância com a resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, no tocante à participação de seres humanos em pesquisas, antes de iniciarmos a produção de dados nos grupos, todos os participantes foram informados sobre os objetivos propostos pela extensão, de modo que, após tomarem ciência, declararam anuência frente a um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Este trabalho, portanto, caracteriza-se como um relato descritivo de experiência e se propõe a discutir as experiências significativas realizadas durante as oficinas de dinâmica de grupo realizadas com os idosos e proporcionar um maior discernimento sobre as mesmas a partir de uma perspectiva analítica dos acontecimentos vivenciados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As oficinas de dinâmica de grupo ocorreram na sala do Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Saúde (GEPES), localizada no Departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba Campus I- Campina Grande, sendo as sextas-feiras, no período de agosto de 2018 à dezembro de 2018, totalizando 13 encontros. Participaram de 31 pessoas, sendo estes 25 idosos, cinco alunos extensionistas e a professora orientadora.

O trabalho foi desenvolvido a partir do convite aos idosos realizado pelo intermédio da professora coordenadora das atividades de extensão. Os encontros ocorreram uma vez por semana com duração média de três horas. O planejamento das intervenções ocorria semanalmente, junto com estudos teóricos, planejamento, avaliação e produção do material que seria utilizado.

Sendo pautado numa relação horizontal e dialógica para a facilitação de atividades grupais, as oficinas objetivavam a promoção de cuidados, e a possibilidade de compartilhamento de experiência. A cada encontro, a equipe facilitadora realizava a mediação de um tema. Os encontros seguiam os seguintes passos: o aquecimento, a dinâmica de vivência, compartilhamento de sentimentos, reflexão, e discussão da experiência.

Os dados advindos das falas dos participantes a partir de entrevistas semi-estruturadas realizadas individualmente no último encontro, buscou-se identificar a relevância subjetiva dos temas trabalhados nas oficinas de dinâmica de grupo na vida dos idosos. As questões formuladas foram: (1) Cite três palavras que lhe vêm à mente imediatamente quando

Sr(a) pensa nos encontros vivenciados aqui; (2) Com muita honestidade, gostaríamos de saber se o (a) Sr(a) refletiu sobre o que aconteceu aqui nas vivências em outros momentos de sua vida durante esses 3 meses? E o que em especial?; (3) O que mais gostou dos encontros, e qual motivo?; (4) O (a) Sr(a) acha que esses encontros lhe serviram para quê? Como assim? Para a preservação da identidade dos participantes, os nomes destacados no texto são fictícios.

Percebe-se que, tanto na entrevista quanto nos registros de diário de campo, todos os idosos aprovaram a metodologia do trabalho em grupo por diferentes razões: aprendizado a partir da vivência de outros, identificação com dificuldades postas e auxílio no enfrentamento das mesmas. Segundo:

*“Pelo menos na minha trajetória, na minha conturbação que eu vinha passando no momento familiar, pra mim foi muito gratificante porque eu tô me sentindo realmente outra pessoa, outro pensamento. Então foi uma coisa que abriram a minha mente.” (Abigail, 62)*

*“Uma coisa que me melhorou muito foi à questão de aprender a respirar, aprender um pouco antes de falar, sem se apressar. Ter esse tempinho pra responder, mais tolerância com meus filhos, porque entendi que ninguém é perfeito, que todo mundo tem suas diferenças, isso foi... [...] fui assimilando e botando em prática.” (Themes, 81)*

As atividades realizadas em grupo contribuíram para a retomada e o exercício de novos papéis, permitindo aos idosos serem ativos e se reorganizarem internamente contribuindo para a promoção de uma vida saudável, independente, ativa e integrada socialmente. Como podemos observar no relato:

*“Eu aprendi a me trabalhar melhor, nessa questão de ser mais tolerante com meus filhos, com meus vizinhos. Às vezes eu até julgo precipitadamente e aí de repente eu me lembro e digo ‘não, não é assim não’.” (Alana, 64)*

Os idosos salientaram que o espaço grupal propiciou o aprendizado e conhecimento sobre acontecimentos de épocas passadas. De modo que, possibilitar a escuta das histórias pessoais enriquece a experiência daqueles que as ouvem assim como fortalece vínculos, repercutindo em um espaço de escuta e troca de experiências, criação de vínculos e melhora da capacidade de resolução e enfrentamento das problemáticas decorrentes do processo de envelhecimento. Nesse sentido, observa-se

*“A vontade de continuar, a saudade que vou ter desses encontros, e ficou uma coisa boa que não tô sabendo explicar. É como se tivesse sido aberta uma cortina que me fez ver um horizonte que eu gostaria de ter visto, mas é como se eu tivesse com os olhos vendados e eu não conseguia ver e eu tô conseguindo a partir desses encontros a visualizar novos horizontes. Tanto de um modo geral como se eu tivesse trancada e não me entendia direito. [...] Eu aprendi que eu devo saber equilibrar as coisas.” (Fatini, 63)*

Enfatiza-se o espaço do grupo como propício a elaboração das questões do envelhecimento e os diversos processos advindos com ele, a partir do que a pessoa compreende como significativo no momento e de sua perspectiva em relação à própria experiência de vida. Nessa lógica

*“Eu tô bem lenta, até pra raciocinar. Mas eu aprendi a me conhecer melhor, eu aprendi que eu não devo me precipitar em nada, nem em julgamentos, nem dando atenção as minhas ansiedades, aprendi que eu devo, que às vezes a gente faz as coisas sem pensar e depois se arrepende. Eu aprendi que eu devo pensar primeiro antes de falar alguma coisa, aprendi que eu devo aceitar, apesar de ser muito sonhadora, eu devo aprender a controlar as minhas ansiedades e aceitar mais a realidade.” (Helena, 67)*

De acordo com Perez (2010, p. 224 apud ALMEIDA et al., 2003) quanto ao enfoque na atenção aos idosos, a participação em grupos responde a algumas necessidades comumente identificadas nesta população, tais como: o alívio da solidão, o próprio reconhecimento como indivíduo singular, sensação de realização e oportunidade de auto expressão.

*“Eu não só refleti, eu reflito. Assim, qualquer coisa que me acontece ultimamente eu tô assim, sempre qualquer coisa que me acontece eu começo a buscar, as palestras da gente, as conversa pelas coisas e começa realmente a meditar e tenho feito exercícios até, com aquelas viagens, às vezes eu me deito assim, e me deito assim e fico tentando viajar pelos... Pelos bosques, pelos campos. Mas isso tem me ajudado muito, e eu tenho aconselhado e digo isso a todo mundo, a fazer sei lá o que foi, fazer um cursos ou treinamento. O que foi, eu sei que foi maravilhoso.” (Iani, 66)*

O processo grupal contribuiu para a identificação de necessidades e anseios dos sujeitos, auxiliando-os a ampliar a consciência sobre si mesmos.

*“Foi assim, eu comentei aqui algo uma importante da minha vida que eu ainda não tinha colocado para ninguém me deixou como se dissesse assim “eu tirei um peso”. Foi um momento muito*

*maravilhoso, como se eu pudesse dizer assim “eu tirei um peso”, aquilo que tava mais me colocando pra trás. Quando eu pude colocar ali aquele sentimento, aquilo eu tava sentindo naquele momento.”(Iani, 66)*

Considera-se, portanto, a emergência de elaborações sobre histórias de vida que se evidenciam pelas expressões orais, evocando e trazendo a tona as memórias; potenciais recursos de ressignificação e reelaboração de experiências do sujeito.

A resiliência apresenta-se como um potencial recurso de favorecimento dos índices de qualidade de vida, por meio da prevenção e minimização de agravos à saúde e ao bem-estar da população em geral (SEQUEIRA, 2009). Segundo Boris Cyrulnik, a resiliência é tratada como uma capacidade humana de retomar processos de desenvolvimento psíquico, mesmo após a ocorrência de conflitos traumáticos, sob a ação de interações complexas que são favorecidas pelo vínculo e pelo sentido (CYRULNIK, 2005).

As discussões levantadas por Cyrulnik (2005) acerca dos processos de desenvolvimento da capacidade de resiliência alertam para a existência de necessidades diversas no que diz respeito não somente aos cuidados em saúde e promoção de uma assistência social ao público idoso, como também à produção de sentidos e significados sobre o que é a velhice, sobre o impacto do processo de envelhecimento no sujeito que envelhece e as produções subjetivas que são responsáveis por manter um senso de ajustamento pessoal diante das mudanças que decorrem da maior longevidade. Com isso, as concepções de vínculo e sentido (essenciais para o desenvolvimento da resiliência) operam na estruturação e funcionamento dos fatores de proteção, em especial a ação dos chamados “tutores de resiliência”.

Ressalta-se o fato de que a sociedade contemporânea, nomeada como a sociedade do “bem-estar”, convive com ideais de qualidade de vida que necessitam ser avaliadas não somente através de indicadores socioeconômicos, assim como através da elaboração, pelo próprio indivíduo, dos processos vivenciais, presentes na história de vida de cada sujeito, produzidos no decorrer de suas relações com o mundo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os encontros fomentaram uma atmosfera acolhedora, sendo um espaço de partilha de experiências vividas. Considerada uma prática de efeito terapêutico, destinasse à promoção da saúde, visto que promove a construção de vínculos, criando uma rede de suporte social. Através das oficinas os participantes mobilizaram-se nas reflexões propostas pelo grupo durante os encontros, de modo as conclusões subjetivas reverberaram em significações positivas frente à manutenção de uma identidade positiva do idoso acerca dos papéis que este desempenha na sociedade.

As oficinas realizadas junto aos idosos se caracterizam como uma estratégia importante de facilitação das expressões de sentimentos e opiniões, derivadas de narrativas acerca das experiências de idosos sobre sua história de vida, proporcionado um ambiente de partilha, escuta e acolhimento priorizando a promoção da saúde, do bem-estar físico e mental e do envelhecimento ativo.

Através desse trabalho com um grupo de idosos é notório perceber que os participantes, ao findarem as atividades do grupo, saem mais fortes emocionalmente, dispostos a superar suas adversidades e sofrimento mental. A partir de seus relatos fica claro como as discussões subsidiaram o enfrentamento de problemas. Sendo de suma importância uma metodologia que favoreça o acolhimento humanizado e as potencialidades do sujeito, através do cuidado em saúde mental e físico, onde se fomente a partilha de conhecimentos e livre expressão de sentimentos.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, D. A.; EULÁLIO, M. C.; MELO, R. L. P. Fontes de apoio social a idosos portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica. **Psicologia em Estudo**, v. 18, n. 1, p. 115-123, 2013.

BEZERRA HCJ et al. Entre diálogos e cuidados: vivenciando o curso interprofissional de metodologias participativas. **RSC online**, 6 (3): p 38-46, 2017.

COSENZA, R; MALLOY-DINIZ, L. F. Envelhecimento saudável, resiliência cognitiva e qualidade de vida. In: MALLOY-DINIZ, L. F; FUENTES, D; COSENZA, R. (Orgs.). **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**.– Porto Alegre: Artmed, 2013.

CRUZ, Jaíza Pollyanna Dias da; ABADE, Flávia Lemos. **Intervenção psicossocial com oficinas em dinâmica de grupo: reflexões sobre o fazer com grupos de crianças e de adolescentes**. Minas Gerais: PUC Minas, 2013. Disponível em: <[http://abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais\\_XVENABRAPSO/256.%20interven%C7%C3o%20psicossocial%20com%20oficinas%20em%20din%C2mica%20de%20grupo.pdf](http://abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/256.%20interven%C7%C3o%20psicossocial%20com%20oficinas%20em%20din%C2mica%20de%20grupo.pdf)>. Acesso em 20 de maio de 2019.

CYRULNIK, B. **O murmúrio dos fantasmas**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

FERREIRA, R. H. S. MARTINS, A. C. P. Sujeitos e narrativas a partir de relatos de idosos no facebook. **II CONINTER – Congresso Internacional Interdisciplinar em Sociais e Humanidades**. Belo Horizonte, de 8 a 11 de outubro de 2013.

GONÇALVES, L. H. T.; STEVENSON, J.S.; ALVAREZ, A.M. O cuidado e a Especificidade da enfermagem geriátrica e gerontológica. **Texto e Contexto - Enfermagem UFSC**, v. 6, n. 2, 1997.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. **Infográficos: evolução populacional e pirâmide etária**. Rio de Janeiro, 2010.

LEÃO, M.A.B.G. **Oficina de revisão de vida e bem-estar subjetivo em mulheres idosas: um estudo sobre um método de intervenção psicológica**. Tese (Doutorado). Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: [s.n.], 2005.

LEITE, L.C.M. **O foco narrativo**. 7ed. São Paulo: Ática, 1994.

MANITA, C. Evolução das significações em trajetórias de droga-crime(II): novos sentidos para a intervenção psicológica com toxicodependentes. **Toxicodependências**, v. 7, n. 3, 2001.

PASSOS, E.; BENEVIDES, R. "Por uma política da narratividade". In: PASSOS, E.; KASTRUP, V.; ESCÓSSIA, L. **Pistas do método da cartografia**. Pesquisa-intervenção e produção de subjetividade. Porto Alegre: Sulina, 2009.

PEREZ, M. P.; ALMEIDA, M. H. M. O processo de revisão de vida em grupo como recurso terapêutico para idosos em Terapia Ocupacional. **Rev. Ter. Ocup. Univ.** São Paulo, v. 21, n. 3, p. 223-229, set./dez. 2010.

SANTOS, Fernanda Marsaro dos. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. Resenha de: [BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229p.] Revista Eletrônica de Educação. São Carlos, SP: UFSCar, v.6, no. 1, p.383-387, 2012.

SEQUEIRA, Vânia Conselheiro. Resiliência e abrigos. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo: v.29, n.1 ,p.65-80, 2009.