

PROJETO CHÁ DA LONGEVIDADE

André Luís Cabral da Silva ¹

INTRODUÇÃO

A velhice é considerada a última etapa da vida, que se inicia conforme a idade cronológica, após os 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos.

O aumento do número de pessoas na velhice é chamado de envelhecimento populacional e ocorre em vários lugares do mundo, pela queda nos números da mortalidade e pelos avanços tecnológicos em saúde e saneamento, possibilitando o fenômeno da longevidade. De 3,1%, em 1970, as pessoas com 65 ou mais anos de idade deverão corresponder, em 2050, a aproximadamente 19% da população brasileira (CARVALHO; RODRIGUES-WONG, 2008).

Diante dessas mudanças rápidas na idade da população, observa-se que, no território brasileiro, profissionais e cientistas são solicitados a promover, cada vez mais, a qualidade de vida associada à velhice.

A velhice é uma fase complexa do desenvolvimento humano, pois inclui os diversos fatores biológicos, psicológicos, sociais e espirituais. Frente a isto, são necessárias as intervenções multiprofissional que promovam mais reflexões e mudanças de comportamentos à saúde, seja na prevenção e enfrentamento de doenças, no estímulo psicológico às potencialidades humanas de autonomia e independência à vida, seja nos desafios sociais que envolvem os direitos humanos e o respeito a essa população idosa junto a outras gerações.

Na perspectiva da saúde, a Organização Mundial da Saúde - OMS, a partir das diretrizes do envelhecimento ativo, define os ideais para as atuações profissionais, promovendo ações que garantam a capacidade funcional e o bem-estar daqueles que envelhecem, pelo máximo de anos possíveis. Assim, é preciso estimular os profissionais, preparar estudantes e conscientizar os próprios idosos (as) das práticas que promovam o cuidado e o autocuidado com a saúde, visando à qualidade de vida dessa população que envelhece (OMS, 2005).

Na perspectiva social, a transição demográfica contribui muitas vezes para a segregação da população idosa das outras gerações devido às diferenças biopsicossociais. Entende-se, ainda, que os grupos de convivências, fóruns de idosos e os Conselhos são importantes, pois mobilizam mais informação e consciência a pessoa idosa, porém podem contribuir com um movimento de criação de uma subcultura de pessoas idosas, tornando-os mais segregadas (FREITAS, 2002, p. 50).

Diante desse contexto observado, surge o Projeto de Extensão Chá da Longevidade, que objetiva promover encontros intergeracionais para o diálogo sobre os aspectos do envelhecimento humano na sociedade, com foco no autocuidado.

A junção entre gerações é proporcionada entre estudantes de psicologia da Universidade dos Guararapes – UNIFG, que são, em sua maioria, adultos jovens e de meia idade, ou seja, representantes das etapas do desenvolvimento humano que sucedem a

¹ Mestre em Gerontologia pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, Professor da Universidade dos Guararapes – UNIFG, andrecabral8@yahoo.com.br

adolescência e antecedem a velhice. Deste modo, intenta-se oportunizar a troca de informações entre as gerações, ampliando os conhecimentos a partir de oficinas reflexivas com foco no envelhecimento humano.

As oficinas reflexivas acontecem sob a supervisão do docente, que é psicólogo e mestre em gerontologia e são moderadas pelos estudantes de psicologia das disciplinas de Desenvolvimento Humano do Adulto e Velhice sendo desta unidade curricular, extraído o conteúdo de apoio para o trabalho juntos às pessoas idosas.

Os encontros intergeracionais ocorrem em Grupos de Convivência de pessoas idosas e nas Instituições de Longa Permanência para Idosos, além de outros segmentos. Os locais escolhidos surgiram por indicação da Prefeitura da Cidade do Recife – PCR, em parceria com a Universidade dos Guararapes – UNIFG.

Deste modo, o Projeto Chá da Longevidade ocorreu durante o semestre 2019.1 e tem a pretensão de se expandir até 2020. Até o momento, cinco encontros foram realizados, sendo quatro em Grupos de Convivência de diferentes Regiões Político Administrativas – RPA do Recife com Classes Sociais Econômicas – CSE diversas, e uma no serviço público de Instituição de Longa Permanência para Pessoas Idosas – ILPI – Porto Seguro, também localizada na cidade do Recife.

Verificou-se que a troca de conhecimentos intergeracionais propiciou o estímulo ao autocuidado às pessoas idosas e, ainda, à articulação da teoria sobre envelhecimento humano, estudada pelos discentes, com a prática por meio do exercício profissional.

Deste modo, considera-se importante mais estímulo aos encontros intergeracionais entre estudantes e população idosa, de modo a não fomentar uma subcultura que segrega essa parte da população, e pouco contribui com a aprendizagem entre gerações, o que é essencial para futuras práticas no campo do envelhecimento por profissionais capacitados.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Buscou-se, inicialmente, o fechamento das parcerias entre a UNIFG e a PCR, responsável pelos grupos de convivência das pessoas idosas, por meio de duas reuniões preliminares, uma com a PCR e a outra com a UNIFG, através da Cordenação de Extensão - COEX.

Logo em seguida, propiciou-se a integração da equipe de estudantes, a partir de três reuniões, considerando que os discentes, mesmo sendo das mesmas disciplinas eram de diferentes salas ou campus da UNIFG. Foram feitas: uma reunião inicial com os alunos do Campus da Boa Vista e uma reunião inicial com os estudantes do Campus de Piedade, ambas com o objetivo de explicar o Projeto Chá da Longevidade e permitir a formação das quatro comissões e, ainda, o engajamento com as metas.

Depois, mais uma reunião foi realizada com todos os alunos envolvidos, buscado homogeneizar os pensamentos e reforçar a formação das quatro comissão e suas metas, unificando os estudantes dos dois Campus da Universidade dos Guararapes.

Dividui-se a metodologia em duas etapas: o Planejamento e a Execução das Oficinas Reflexivas.

Considera-se que planejamento é uma função dinâmica, contínua e permanente voltada para o futuro e que permite decidir antecipadamente o que fazer, quando fazer e o como fazer, escolhendo melhores alternativas. Considera-se como uma técnica administrativa

sendo interativa e flexível pois precisa aceitar correções e permitir avaliações e mensurações (FARIA, 1999, p. 79).

As quatro comissões estavam com suas metas definidas para construção coletiva do planejamento das Oficinas Reflexivas:

- a) Comissão de Dinâmicas Iniciais – meta: criar e conduzir as dinâmicas iniciais que promovem o momento de integração entre os participantes do grupo.
- b) Comissão Temática – meta: pesquisar e expor o tema nos grupos de convivência.
- c) Comissão de Dinâmicas Reflexivas – meta: criar e conduzir dinâmicas que promovam a reflexão sobre o tema apresentado.
- d) Comissão do Chá – meta: elaborar o lanche coletivo e sintetizar as informações observadas durante todo processo para o relatório final.

As ideias foram previamente elaboradas pelas comissões, seguindo as metas de cada uma delas e, posteriormente, as propostas foram validadas pelo grande grupo dando origem as ações a serem realizadas nas Oficinas Reflexivas.

Para execução considerou-se que todas as atividades que se desenvolvem com o grupo e que objetivam integrar, dispor, refletir, apresentar, promover conhecimento, incitar à aprendizagem, podem ser denominadas de Dinâmica de Grupo. Aplicar uma dinâmica de grupo possibilita uma vivência ou momento de laboratório que pode vir desde um “quebra-gelo” a reflexões e aprendizados mais profundos e elaborados (MILITÃO, 2000, p. 22).

As dinâmicas iniciais tinham como objetivo promover a aproximação dos membros do grupo, estimulando o conhecimento interpessoal. A duração era de aproximadamente 30 minutos para realização dos procedimentos que consistiram em posicionar os membros do grupo em um grande círculo e solicitar que um objeto (bola, almofada, etc) fosse repassado entre eles. Aqueles que estavam com a posse do objeto falaram o nome e uma qualidade que reconheceram em si, mas também foram solicitados para que repetissem a qualidade e o nome do membro do grupo que falou anteriormente, estimulando a atenção e a memória.

Para a escolha do tema a ser apresentado, foi oferecido algumas opções de assuntos que poderiam ser desenvolvidos pelos estudantes da disciplina de Desenvolvimento Humano do Adulto e Velhice, entre eles: sexualidade, Doença de Alzheimer e abuso de drogas. Somente o tema “Alzheimer” e “abuso de drogas” foi escolhido pelos coordenadores dos grupos.

A oferta dos temas considerou que a doença de Alzheimer – DA é a principal doença neurodegenerativa e é a causa mais comum de demências, sendo caracterizada por um comprometimento precoce e progressivo da memória episódica associado ao comprometimento de outros domínios cognitivos, podendo iniciar no início da velhice (TEIXEIRA; DINIZ; MALLOY-DINIZ, 2017, p. 53).

Estima-se que em 2020 teremos o dobro de pessoas idosas fazendo uso abusivo de drogas, sendo pessoas que nasceram entre 1946 e 1964, período em que as taxas de consumo eram elevadas (SILVA, 2012).

As dinâmicas reflexivas tinham como objetivo proporcionar o momento de reflexão sobre o tema explanado e sobre a experiência vivida. A duração era, aproximadamente, 50 minutos para realizar exercícios de estimulação cognitiva. Foram apresentados cartazes com jogos de nomes e cores diferentes, que exigiam atenção, memória e organização do pensamento para dar respostas simples, de modo a possibilitar a compreensão do que pode ser o campo cognitivo e a necessidade de treinamento e autocuidado. Também formaram-se duplas com os

membros participantes, de tal modo que permitia a observação e memorização das vestimentas e acessórios de cada um. Depois os membros eram virados de costas um para o outro e deveriam descrever o que foi visualizado a partir de perguntas que eram feitas pelos outros membros do grande grupo.

Entende-se que existe a capacidade do cérebro adulto de se adaptar de acordo com as circunstâncias. No idoso com demência, a estimulação cognitiva tem o objetivo de ativar as funções existentes para permitir que elas compensem as comprometidas (CRUZ; SÁ; LINDOLPHO; CALDAS, 2015).

Depois das reflexões, o momento do lanche coletivo foi pensado para uma integração final, acompanhando alguns chás que simbolizam o Projeto. Para isso, contamos com o apoio da Tea Shop, que doou infusões de ervas e frutas com propriedades vitamínicas, relaxantes e revitalizantes, sem contraindicações.

DESENVOLVIMENTO

As oficinas reflexivas do Projeto Chá da Longevidade funcionam, na prática, como grupos de reflexão, com tempo de funcionamento definido, formados entre membros de diferentes gerações, que buscam refletir sobre temas referentes e predeterminados sobre aspectos do envelhecimento humano.

A palavra “re+flexão” sugere que todos do grupo façam uma renovada e continuada flexão sobre si próprios, assumindo as responsabilidades que lhe são próprias. A palavra reflexão também transmite o sentido de espelhos, onde cada membro pode refletir-se de forma especular nos demais membros e vice-versa. Nessa modalidade de grupo é possível possibilitar aos sujeitos uma forma mais adequada da utilização do pensamento, e identificações entre os participantes (ZIMERMAN, 1999, p. 92).

Considera-se que, na formação de um grupo, a intolerância entre os sujeitos tende a desvanecer. Enquanto a formação de grupo se estende, os indivíduos comportam-se como se fossem uniformes, toleram as peculiaridades de seus outros membros, igualando-se e não sentindo aversão por eles. Nos casos das colaborações entre os membros do grupo, estas se formam regularmente, contribuindo com laços entre os companheiros, laços que prolongam e solidifica a relação entre eles, indo além do que é considerando lucrativo para o sujeito (FREUD, 1996, p.47).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados podem ser classificados em duas categorias, a primeira considerando as observações referentes às gerações dos adultos jovens e de meia idade, estudantes de psicologia, e a segunda, considerando as análises referentes aos idosos e idosas dos grupos de convivência e ILPI.

Na primeira categoria, verificou-se que foi possível ampliar os conhecimentos através do ensino e da aprendizagem dos 45 estudantes envolvidos nesse projeto. Os discentes desmistificaram estereótipos negativos sobre a velhice, pesquisaram sobre temas relacionados à saúde da pessoa idosa e articularam teoria com a prática na aplicação das atividades. Foi possível estabelecer, ainda, uma maior compreensão sobre a heterogeneidade da velhice nos aspectos biopsicossociais.

Entende-se que políticas, projetos e programas devem respeitar culturas e tradições, desmistificando estereótipos ultrapassados e informações errôneas. A educação de jovens sobre o envelhecimento ajuda a reduzir e eliminar abusos e discriminações, além disso, a capacitação de profissionais para atuação no campo do envelhecimento é necessária, considerando as diversas áreas biopsicossociais (OMS, 2005, p. 44).

Entre os aproximadamente 150 idosos (as) envolvidos (as), constatou-se que as reflexões realizadas promoviam estímulos ao autocuidado, maior compreensão sobre as temáticas debatidas, a saber, Doença de Alzheimer e abuso de drogas, o fortalecimento dos laços formados entre os membros idosos nos Grupos de Convivência e ILPIs visitados, e a aproximação das gerações diferentes na troca de conhecimentos.

Verifica-se, também, que em um grupo, cada integrante comparece com sua história pessoal e no processo em que se constituem ideias em grupo passam a compartilhar necessidades em função de objetivos comuns. Esta configuração grupal não é simplesmente a somatória de histórias individuais, pois há uma construção coletiva resultante da interação, gerando uma identidade coletiva (BASTOS, 2010).

Diante dessas discussões teóricas, observou-se que as reflexões em grupo tendem a proporcionar o compartilhamento e aceitação das ideias postas entre os membros permitindo, inclusive, a aproximação e a construção entre gerações diferentes, de pensamentos sobre envelhecimento humano.

É importante destacar que tema da sexualidade encontrou resistência para ser dialogado entre os membros dos grupos de convivência de pessoas idosas, sendo uma temática rejeitada pelos coordenadores dos referidos grupos, o que mostra a necessidade real de um debate sobre essa realidade, desmitificando estereótipos negativos sobre a sexualidade.

As repercussões do processo de envelhecimentos sobre a sexualidade constituem um assunto repleto de preconceitos, como se ela fosse somente um atributo dos jovens em plenas funções de vigor físico (GRADIM; SOUSA; LOBO, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que este Projeto de Extensão Chá da Longevidade atingiu seu objetivo, sendo este, promover encontros intergeracionais para o diálogo sobre os aspectos do envelhecimento humano na sociedade e o autocuidado. Foram propiciadas as reflexões em grupo sobre o envelhecimento humano, contribuindo com o compartilhamento dos conhecimentos e aceitação das ideias sobre autocuidado, dialogadas entre os membros das diferentes gerações.

Considera-se ainda, que este é um projeto “piloto”, por se tratar de uma primeira aplicação, sendo possível observar os feedbacks oriundos das avaliações dos participantes das diferentes gerações e ampliá-lo para as próximas intervenções por meio das oficinas reflexivas.

Desta forma, as sugestões temáticas e as dinâmicas podem e devem ser construídas baseadas em evidências reais, situações e demandas vivenciadas pelos membros dos grupos de convivências e ILPIs.

Palavras-chave: Velhice, Grupos por Idade, Grupos de Reflexão.

REFERÊNCIAS

BASTOS, A técnica de grupos operativos à luz de Pichon Rivière e Henri Wallon **Psicólogo. informação**. São Paulo, vol. 14, n. 14, out. 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoinfo/v14n14/v14n14a10.pdf>. Acesso em: 08/06/2019.

CARVALHO, J. A. M.; RODRIGUÈZ- WRONG, L. L., A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, vol. 24, n. 3, mar, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v24n3/13.pdf>. Acesso em: 08/06/2019.

CRUZ, T. J. P. Estimulação cognitiva para idoso com Doença de Alzheimer realizada pelo cuidador **Rev. Bras. Enferm**. Brasília, vol.68 no.3, June 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000300510. Acesso em: 10/06/2019.

FARIA, J. C. **Administração: introdução ao estudo**. 3 ed. São Paulo: Pioneira, 1999.

FREITAS, E. V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

FREUD, S. Além do princípio de prazer, psicologia de grupo e outros trabalhos (1920-1922). Separata de: FREUD, F. Obras **Psicológicas Completas de Sigmund Freud**. Edição Standard Brasileira. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v. 18.

GRADIM, C. V. C. et al. A prática sexual e o envelhecimento **Cogitare Enferm**. Paraná, vol. 12. n. 2, jun, 2007. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/9826/6737>. Acesso em: 08/06/2019.

MILITÃO, A. R. **Jogos, dinâmicas e vivências grupais**. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2000.

SILVIA, R. A et al. Fatores de Risco e Proteção para dependência química em idosos: desafios para a psicologia da saúde. **Psicologia. pt**. nov, 2012. Disponível em: <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/fatores-de-risco-e-protecao-para-dependencia-quimica-em-idosos-desafios-para-a-psicologia-da-saude>. Acesso em: 10/06/2019.

TEIXEIRA, A. L. **Psicogeriatria na prática clínica**. São Paulo: Person Clinical Brasil, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução: Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 08/06/2019.



ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos básicos das grupoterapias.** Porto Alegre: Artmed, 2000.