

## INTERVENÇÕES DA PSICOLOGIA EM UM PROJETO DE EXTENSÃO COM APOSENTADOS

Clara Lis Rêgo<sup>1</sup>  
Maria da Conceição Silva Alves<sup>2</sup>  
Wesley Queiroz Peixoto<sup>3</sup>  
Amanda Carolina Claudino Pereira<sup>4</sup>

### RESUMO

**Introdução:** O relato de experiência apresenta percepções dos extensionistas do projeto Viver Melhor do PREVI Mossoró, numa parceria com a Faculdade Católica do Rio Grande do Norte (FCRN). **Objetivo:** Este artigo teve o intuito de apresentar possibilidades de atuação da psicologia em projetos de preparação para aposentadoria, com intervenções sobre ansiedade e com atividade da biodança. **Metodologia:** Por meio das ações da Roda de conversa com intervenção da biodança e a dica de saúde discutindo sobre ansiedade, buscou-se trabalhar aspectos físicos e cognitivos das participantes. **Resultados:** Além de proporcionar troca de conhecimentos entre as aposentadas por meio das ações, promoveu-se relaxamento, trabalhou-se a autoestima e autoconhecimento. **Considerações finais:** Abordando o tema “biodança” e “ansiedade” com a mediação de extensionistas e psicólogas, percebeu-se que as ações trouxeram resultados positivos e que os benefícios repercutiram mesmo após as intervenções.

**Palavras-chave:** Aposentadoria, Envelhecimento, Emoções.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial que também vem se apresentando na sociedade brasileira. Como mostram dados do IBGE (2019), a expectativa de vida do brasileiro em 2019 é de uma média de 75,6 anos, sendo a média para mulheres de 80,03 anos e para homens de 73 anos. Ainda de acordo com o IBGE, em 2017 haviam mais de 30 milhões de pessoas com mais de 60 anos no Brasil. O aumento do tempo de vida representa hoje maiores possibilidades de acesso aos programas de aposentadoria pelo INSS, direito social garantido pela Constituição Federal, visto que mais pessoas estariam alcançando a idade ou o tempo mínimo de contribuição previdenciária.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de PSICOLOGIA da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte - FCRN, [clara.rego@hotmail.com](mailto:clara.rego@hotmail.com);

<sup>2</sup> Graduando do Curso de PSICOLOGIA da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte - FCRN, [ceicaalves@hotmail.com](mailto:ceicaalves@hotmail.com);

<sup>3</sup> Graduado pelo Curso de EFERMAGEM da Universidade Potiguar- UNP, [queiroz1q@hotmail.com](mailto:queiroz1q@hotmail.com);

<sup>4</sup> Professor orientador Curso de PSICOLOGIA da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte - FCRN, [profamandaclaudino@gmail.com](mailto:profamandaclaudino@gmail.com);

Diante desta realidade, os profissionais de saúde e da assistência em geral encontram nesta população de idosos/aposentados um campo de atuação amplo, cheio de demandas e necessidades que não eram, até pouco tempo, urgentes na nossa realidade social (BARBOSA et al, 2017; VERAS; OLIVEIRA, 2018). Em vista das demandas deste novo recorte populacional, que vem crescendo a cada ano, a Psicologia, assim como outras ciências, busca realizar desenvolvimento de conhecimentos e práticas voltadas para este publicou (NERI, 2004). O aporte teórico da Psicologia pode ser direcionado para o conhecimento e desenvolvimento de estratégias de promoção de saúde mental, com foco específico em diversos recortes sócio históricos.

Um desses recortes é o da população idosa que passa pelo processo de aposentadoria, visto que o trabalho é uma das principais funções desempenhadas socialmente durante os anos de vida adulta. O afastamento do trabalho tem diversas consequências nas vidas das pessoas, como a perda de benefícios financeiros, o afastamento das pessoas com as quais convivia diariamente, a perda do status atrelado ao cargo que ocupava, a possível percepção de perda da utilidade social, entre outros (WITTER, 2006). Além disso, a aposentadoria pode estar relacionada ao desenvolvimento de sintomas como insônia, hipertensão arterial, sentimento de menos valia, dores osteomusculares, depressão e síndrome do pânico (HOFFMANN; ZILE, 2017).

As pessoas mais velhas podem ser confrontadas com o declínio em vários domínios de funcionamento: físico, cognitivo, emocional e social e a forma, além da adversidade econômica. A forma de enfrentar esse envelhecimento de modo bem-sucedido vai depender do funcionamento desses domínios (HUISMAN; KLOKGIETERS; BEEKMAN, 2017). Além disso, de acordo com Gomes e Reis, 2016, sintomas de ansiedade e de depressão têm se manifestado com expressiva frequência entre as pessoas na vida adulta tardia, e já são considerados problemas relevantes de Saúde Pública. Essas psicopatologias têm sido avaliadas e consideradas como algumas das fontes de sofrimento emocional e também de diminuição da qualidade de vida, especialmente na área geriátrica.

Neste sentido, as intervenções dos projetos para aposentados surgem como uma forma de prevenção de doenças e promoção de saúde das pessoas que saíram do mercado de trabalho, como é o caso do Projeto Viver Melhor, da cidade de Mossoró-RN. Em sentido geral, esses, trabalham com foco em educação, trazendo esclarecimentos sobre temas pertinentes ao momento, como as repercussões financeiras, sociais, emocionais e físicas ocasionadas por uma mudança tão brusca na rotina, como o afastamento do trabalho. No entanto, a formação de

novas competências também são questões centrais, visto que o processo de adaptação para uma nova vida requer recursos cognitivos, físicos e sociais.

Segundo Glanz, Rimer e Viswanath (2015 apud DURGANTE; NAVARIE E SÁ, DELL'AGLIO, 2019), por meio de análise em artigos de intervenção com aposentados, os estudos evidenciam que há maior probabilidade de busca e retenção, quando a intervenção em saúde é divulgada por membros da família ou pessoas de referência ao público-alvo, como através de líderes comunitários, ou por meios de comunicação e profissionais de referência.

Medeiros *et al* (2014), ao analisar a participação masculina em modalidades de atividades físicas de um Programa para idosos ao longo de dez anos, percebeu que a adesão desse público é em média 3,5 vezes menor do que a do público feminino. Em outro estudo em Florianópolis, as mulheres também participam mais dos grupos de convivência do que os homens (BENEDETTI; MAZO; BORGES, 2011), uma realidade também encontrada no público do trabalho. Indicando a necessidade do envolvimento maior desse público em questões de saúde.

Este fenômeno de haver mais adesão do público feminino também foi visto nas intervenções realizadas no Projeto Viver Melhor, tanto nas ações semanais quanto nas feitas pelas extensionistas. O que confirma os dados apresentados em outros trabalhos de que o público feminino se envolve mais em projetos relacionados a atividades físicas.

Sendo assim, este relato de experiência constitui-se a partir de um vínculo entre a Faculdade Católica do Rio Grande do Norte (FCRN) e o Projeto Viver Melhor, que ocorre na cidade de Mossoró, vinculada ao Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró, PREVI-Mossoró. Tendo como público alvo os aposentados, pensionistas e aqueles que estão na iminência do período de aposentadoria, objetivando a promoção de ações sociais, de saúde e qualidade de vida, geração de renda e empreendedorismo, de relacionamentos interpessoais e familiares, abrangendo aspectos ligados à autoestima, autoaceitação, automotivação, bem como possibilitando a criação de novos projetos de vida.

Essa proposta surgiu diante da inquietação dos aposentados do Projeto, suas sugestões foram ouvidas e as mais pedidas foram intervenções que abordassem “ansiedade” “memória” ou “interação”. Desta forma, buscou-se atividades que pudessem trabalhar pelo menos duas dessas questões, foi optada uma Roda de conversa utilizando biodança e uma dica de saúde sobre ansiedade.

O relato tem como objetivo apresentar possibilidades de atuação da Psicologia em projetos de preparação para aposentadoria, com foco em duas ações: intervenções sobre ansiedade e atividade da biodança.

## METODOLOGIA

O referido estudo tem essência qualitativa-descritiva, fazendo uso da observação participante como método de análise de dados. Na qual extensionistas de psicologia foram as observadoras e participaram do momento, com o objetivo de extrair as informações com o máximo de fidedignidade.

Como a maioria dos aposentados presentes participavam regularmente das atividades do projeto, eles já conviviam semanalmente com as observadoras há seis meses, então o comportamento do grupo não foi modificado pela presença dessas. Logo após o término de cada uma das intervenções, foram feitas anotações reflexivas sobre o processo e conclusões resumidas, sendo desenvolvidas nos dias seguintes. A amostragem foi observada de modo abrangente, pois todos os aposentados participantes foram observados, além da relação entre eles. Ademais, utilizou-se a revisão de literatura a fim de embasar teoricamente as considerações feitas pelos autores.

A “Biodança”, é uma forma de ver o mundo, por meio do acesso a uma identidade original, por intermédio de interações entre as pessoas (TORO, 2002). E fundamenta-se num modelo teórico de base transdisciplinar que tem como referências, a biologia, a arte e as ciências humanas. Os exercícios propostos por ela têm como objetivo aumentar o nível de saúde, possibilitar o encontro com outras pessoas e estimular a criatividade, tanto no campo artístico como no existencial. A Biodança favorece também o conhecimento da identidade, a partir da união com outro ser, estimulando a criação de vínculos (SILVA, 2014).

Essa intervenção com a biodança deu-se por meio de uma Roda de Conversa. Essa metodologia é vista como um espaço para possibilitar o diálogo, desenvolver conhecimentos com novas visões do indivíduo, a troca de vivências, a relação entre a prática e a teoria, bem como, a harmonia consigo mesmo e seus princípios de acordo com (WARSCHAUER, 2001).

O objetivo principal desta intervenção foi trabalhar aspectos físicos, emocionais e psicossociais de aposentadas que participam do projeto. Vale ressaltar que não houve quebra de público e que a princípio foram abertas 20 vagas, mas depois foram abertas mais vagas, devido o grande interesse, o que totalizou 23 aposentadas, todas do sexo feminino.

Antes da atividade da biodança, foi feita uma "árvore das emoções" para que as aposentadas escreverem em uma palavra o sentimento que elas estavam sentindo assim que chegaram no local. Logo após, a intervenção com a biodança começou e foi mediada por uma psicóloga, especialista nesta área, que, ao iniciá-la, explicitou as origens da atividade e seus benefícios, indicando que ela provoca mudanças a partir de reflexões, dos afetos e movimentação do corpo que a atividade desperta. O grupo inteiro participou de todas as etapas da intervenção, tais como "o poder do abraço", "o poder do toque" e "parar um pouco para relaxar".

A etapa do poder do abraço iniciou-se com o grupo se olhando enquanto era tocada uma música, em que todas se observavam simultaneamente de mãos dadas em um círculo pensando sobre coisas boas, nesse momento foi pedido para que elas se comunicassem apenas pelo olhar. Depois o círculo foi desfeito e foi sugerido que elas se abraçassem, podendo falar algo caso desejassem. Em seguida, foi dividido as participantes em grupos de seis, sendo pedido que elas fechassem os olhos, formassem novamente um círculo e colocassem as mãos umas em cima das outras e tocando-as. Sentido assim, os diferentes aspectos dessa parte do corpo, as sensações provocadas por cada toque distinto, percebendo que cada pessoa possui um jeito e uma forma singular de se expressar.

Ainda com esse mesmo grupo, a mediadora pediu que fossem formadas duplas, nessa etapa, a dupla ficava de frente e se tocavam apenas com as pontas dos dedos das mãos, novamente com os olhos fechados. Nesse momento as duas poderiam se mexer e se abaixar, de forma sutil e com calma, contanto que não abrissem os olhos e não separasse os dedos. Nessa parte da ação foi trabalhado o relaxamento e interação social, em que o corpo estava relaxado, focando apenas a energia nas mãos e no movimento que essas faziam em sincronia com o outro. A atividade, foi encerrada com a árvore das emoções, elas falaram o que estavam sentindo após a biodança ter acabado e foi perguntado se o que elas tinham escrito na árvore anteriormente havia mudado, e como havia.

Já a ansiedade, de acordo com Brenes *et al.*, 2009; Gentil; Gentil, 2012 (apud OLIVEIRA *et al.*, 2018) consiste em características emocionais, podendo apresentar medo ou angústia gerado pela precipitação de uma situação não desejada e que pode refletir de forma direta no estado de saúde do sujeito. Saldanha *et al.* (2019), diz que a ansiedade é um aspecto próprio de cada indivíduo, é parte importante no processo adequado e de sobrevivência. Contudo, desde o momento que esta passa a realizar a homeostase, acredita-se em uma patologia, assim que começa a trazer prejuízos pessoais e sociais ao sujeito. Ou seja, o

Transtorno de Ansiedade Generalizada - TAG é uma psicopatologia de ampla ocorrência, identificado por sentimentos de preocupação exagerada e inquietação resistente em torno de 06 meses ou mais, além de outros critérios.

Essa intervenção sobre a ansiedade foi uma Dica de Saúde, que é uma ação breve com duração de cerca de vinte minutos, no qual é abordado um tema e na sequência as possíveis dúvidas são respondidas, além de dar dicas sobre esse assunto. A metodologia utilizada se deu com a divisão de grupos, em que foram separadas três equipes e entregues duas plaquinhas a cada grupo, sendo uma com o SIM e outra com o NÃO, esse procedimento foi intencional e, mesmo aqueles que não concordassem com o grupo, poderiam se manifestar e dar sua opinião, formando assim um diálogo para que houvesse uma maior absorção do conteúdo sobre o tema proposto: ansiedade. Participaram 12 aposentados, entre esses, apenas dois homens. Algumas das perguntas utilizadas para essa atividade foram as seguintes: “Ansiedade é uma doença?” “Quem tem transtorno de ansiedade generalizada é uma pessoa fraca?” “Ansiedade é sempre algo ruim?” “O apoio de amigos e familiares é importante para superar o transtorno de ansiedade?”

O objetivo dessa dica foi esclarecer qual o propósito da ansiedade e possíveis dúvidas, fazê-los entender que ela é natural pois é um estado de alerta, em que o organismo reage com um comportamento de fuga ou de ataque ao agente exaustor, assim como o intuito da biodança, juntamente com a árvore das emoções, foi proporcionar que o indivíduo momentos de tranquilidade, autoconhecimento, autoconfiança, bem estar físico e emocional ao participante.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na roda de conversa, a psicóloga iniciou a biodança com técnicas desta, para o bem estar do sujeito. Bezerra *et al* (2016) aponta esta como a atividade mais indicada para a população geriátrica, pois trabalha aspectos fisiológicos, cognitivos e psicossociais. O propósito foi de trabalhar o fortalecimento de vínculos afetivos, estimular o enfrentamento de dificuldades, promover mudanças de comportamento e com isso, buscar melhoria nas condições de saúde das participantes.

Ainda de acordo com esse autor, a biodança também promove benefícios sobre a autoestima uma vez que as pessoas que a praticam possuem motivação para a vida, uma expressão mais integrada dos sentimentos mais profundos, o desenvolvimento de vínculos afetivos consigo, com os outros e com a natureza.

No sentido de integração do sujeito, trazido pela Biodança, é apropriado pensar que a comunicação entre mente e corpo que esta propicia, é uma forma genuinamente terapêutica, uma vez que eles não atuam de forma isolada. Desse modo conflitos interiores são expressos no ato do dançar, tanto em grupo como de forma individual (SANTOS, 2019).

Logo após a biodança com as aposentadas, no mesmo local da atividade foi pedido um feedback e ela disseram que estavam se sentindo melhor, houve relato de diminuição da dor, que após a biodança o relaxamento foi tanto, ao ponto de não estar mais sentido, cerca de sete disseram que estavam muito mais felizes e descansadas. Comprovando o que afirma Silva (2014) que diz que o movimento originado pela dança e música, quando é manifestado, promove sensações e sentimentos, plenos de sentido, proporcionando o surgimento de vivências inovadoras.

Já na dica de saúde sobre a ansiedade foi abordado o tema a partir de perguntas, surgiram muitas dúvidas em relação a ansiedade normal e ao transtorno, todos achavam que qualquer forma de ansiedade era algo ruim. Das seis perguntas feitas, os três grupos acertaram cinco, errando apenas a que se tratava da ansiedade sempre como algo negativo.

Na ansiedade, mesmo que esta reação seja intensa e com uma descarga de hormônios mais elevada, poderá ser considerada normal, se depois desta fase de excitação o organismo retornar ao equilíbrio. Só tornando-se um transtorno quando esta fase persistir, envolvendo outros processos até a exaustão; desenvolvendo-se, uma patologia como, os transtornos de ansiedade (ARAUJO; MELLO; LEITE, 2007).

Foi percebido que eles demoraram a entender que a ansiedade pode ser vista como algo natural e que nem sempre é patológica. Alguns participantes deram exemplos e perguntaram se eram casos de uma ansiedade generalizada ou não, com as respostas à esses questionamentos alguns entenderam melhor a diferença e concordaram. Porém, mesmo após a dica acabar, duas pessoas (inclusive um profissional do projeto de aposentadoria) continuaram acreditando que a ansiedade não é algo natural do organismo, e que é sempre prejudicial. Acredita-se que isso aconteceu devido a ação ter sido feita por estudantes, sem a presença no momento de um psicólogo. Foi esclarecido que toda a ação havia sido analisada por um profissional orientador anteriormente, mas ainda assim gerou discordância.

Ademais, na intervenção da dica de saúde com o tema “ansiedade” foi esclarecido as principais dúvidas, e despertou o interesse da juventude aposentada sobre o assunto. O maior desafio na dica de saúde foi para os ouvintes entenderem a diferença entre a ansiedade natural

e a patológica, já na ação da biodança, o desafio foi marcar uma data em que abrangesse a maior quantidade de aposentados possível.

É necessário fazer a intervenção da dica de saúde em um tempo maior, devido o assunto ter sido pedido pelos aposentados, pois houve uma participação muito grande e a ação ficou mais longa do que era esperada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo das ações foi alcançado, pois houve visível melhora física e cognitiva na ação da biodança, além de relaxamento entre várias participantes. Essas mudanças foram apresentadas por meio de depoimentos das aposentadas durante e após a atividade da biodança. Na dica de saúde, percebeu-se interesse dos participantes em desenvolver autoconhecimento e em implementar novos comportamentos em saúde.

Com a dica de saúde, foi possível a aprendizagem tanto no âmbito teórico, quanto no sentido de profissionais da psicologia em formação, conquistando espaço de prática e divulgação do conhecimento científico, desmistificando conceitos errôneos do senso comum.

Este trabalho possui benefícios para a psicologia pois mostra a atuação de psicólogos e estudantes de Psicologia em um projeto de aposentadoria, dando margem para que outros projetos vejam os resultados dessas ações e possam implementá-las em seus espaços, além de servir de modelo para outras possíveis intervenções, tendo em vista a metodologia detalhada e os resultados obtidos.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, jun. 2007

BARBOSA, Keylla Talitha Fernandes et al. Envelhecimento e vulnerabilidade individual: um panorama dos idosos vinculados à estratégia saúde da família. **Texto Contexto Enferm**, v. 26, n. 2, p. e2700015, 2017.

BENEDETTI, Tânia Rosane; MAZO, Giovana Zarpellon; BORGES, Lucélia Justino. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.17, n.8, p. 2087-2093, set. 2012.

BEZERRA, Mayara Sousa et al. Efeito da biodança sobre idosas da comunidade: um estudo comparativo. **Revista Interdisciplinar**, v. 9, n. 2, p. 107-116, 2016.

DURGANTE, Helen; NAVARIE E SÁ, Caroline; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Psicologia Positiva para Promoção da Saúde em Aposentados: Estudo de Viabilidade. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 37, n. 2, p. 269-281, jun. 2019.

GOMES, Jamila Brito.; REIS, Luciana Araújo dos. Descrição dos sintomas de Ansiedade e de Depressão em idosos institucionalizados no interior da Bahia, Brasil. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 175-191, 2016.

HOFFMANN, Cíntia Dietrich; ZILLE, Luciano Pereira. Centralidade do trabalho, aposentadoria e seus desdobramentos biopsicossociais. **Revista Reuna**. v. 22, n. 1, 2017.

HUISMAN, Menno; KLOKGIETERS; Silvia S; BEEKMAN, Aartjan T. F. **Epidemiol Psychiatr Sciences**: successful ageing, depression and resilience research; a call for *a priori* approaches to investigations of resilience. PubMed Central. Jul. 2017 Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6999036/>. Acesso em 07 jun. 2020.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeções e estimativas da população do Brasil e das Unidades da Federação**.

MEDEIROS, Paulo Adão de *et al.* Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um Programa para idosos: um estudo longitudinal. **Ciência & Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n.8, p.3479-3488, ago. 2014.

NÉRI, Anita Liberalesso. Contribuições da psicologia ao estudo e à intervenção no campo da velhice. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, p.69-80, jan/jun. 2004.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Os fatores sociodemográficos e de saúde são intervenientes no nível de ansiedade de idosos da atenção básica a saúde? **Ries**, Caçador, v. 7, n. 2, p.181-192, 2018.

SALDANHA, Adriana Pereira et al. Revisão teórica: um estudo sobre o desenvolvimento do comportamento e a ênfase da cognição no tratamento do TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada A. **Revista Farol**, Rolim de Moura, v. 8, p.330-346, 2019.

SILVA, Helder Salvador Graça da. **A Biodança um caminho para a Vitalidade**: formação de facilitadores de biodança. 2014. Monografia (facilitadores de biodança)- Escola de biodança de Lisboa sistema Rolando Toro, Lisboa, 2014.

TORO, Rolando. **Biodanza**. São Paulo, Editora Olavobrás, 2002.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 1929-1936, 2018.

WARSCHAUER, Cecília. **Rodas em rede**: oportunidades formativas na escola e fora dela. Rio de Janeiro, RJ: Paz e Terra, p.179, 2001.

WITTER, Geraldina Porto. **(Org)**. Envelhecimento: Referências Teóricas e Pesquisas. São Paulo: Alínea, 2006.