



ENVELHECIMENTO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA.

Adriano de Sousa Barros
Maria das Graças S. Moreira
Maria do Socorro Lemos
Maria Isabel Alves B. Oliveira
Samara Melo Silva

Faculdade Maurício de Nassau – Campina Grande. E-mail: psicologia.cg@mauriciodenassau.edu.br

INTRODUÇÃO

O presente trabalho é resultado de uma experiência extensionista realizada junto a um grupo de idosos na cidade de Campina Grande – PB, tendo como objetivo desenvolver uma intervenção psicossocial voltada à promoção da saúde como suporte no combate a vulnerabilidade sofrida por tal população.

O acesso ao grupo foi proporcionado por uma parceria entre o curso de Psicologia da Faculdade Maurício de Nassau e a Secretaria de Ação Social do Município de Campina Grande, permitindo que uma equipe de alunos, sob orientação, pudesse realizar tal intervenção baseada no método da pesquisa-ação.

O trabalho foi norteado pela discussão que entende o envelhecimento humano a partir de um olhar empírico e voltado aos aspectos psicossociais, focando os indicadores de bem-estar e qualidade de vida na velhice bem como sua vulnerabilidade.

De acordo com Vieira (1996):

A ONU (Organização das Nações Unidas) considera o período de 1975 a 2025 como a Era do Envelhecimento. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), são considerados idosos os sujeitos com 60 anos de idade ou mais, conforme determinação da ONU, estabelecida em assembléia realizada em Viena em 1982. Entre os 45 e 59 anos, temos a idade média da fase adulta, entre 60 e 74 anos, considera-se a fase como característica das pessoas idosas, dos 75 aos 89 anos, a

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

fase considerada como velhice e a partir dos 90 anos, a grande velhice. (ALBUQUERQUE, 2003: 77)

A perspectiva do aumento no número de idosos traz a necessidade social de um olhar para as especificidades dessa população, sendo essencial que o processo do envelhecimento seja simultâneo ao cultivo de uma vida ativa e saudável. Nesse sentido, os programas comunitários ou os grupos de convivência constituem-se enquanto importante ferramenta de suporte psicossocial e afetivo para os idosos, sendo esses espaços promotores de vivências subjetivas tão importantes como a própria família (CACHIONI; FALCÃO, 2011).

Os grupos sociais são formados a partir de relações estáveis entre indivíduos que possuem interesses e objetivos em comum e tem se constituído como opção de enfrentamento à solidão. De acordo com Alves (2007, p. 71):

Pessoas juntas, por si só, não constituem um grupo. O que caracteriza a existência de um grupo é a sua missão, o significado existencial. A missão é a base e o que dá sentido ao grupo. Tanto as pessoas como os grupos e as organizações precisam dar um significado à sua existência.

A participação dos idosos em grupos de convivência minimiza a carência afetiva e emocional advindas do processo de envelhecimento, trabalhando a vulnerabilidade às ameaças inerentes a este ciclo de vida. Desta forma, em contextos que valorizam os idosos e lhe dão oportunidades de comportar-se nos limites de suas capacidades, proporcionam maior autonomia, produtividade e autoestima:

Embora na velhice haja declínio de capacidades cognitivas, as capacidades cuja manutenção e cujo aperfeiçoamento dependem de influências culturais podem conservar-se e especializar-se, manifestando-se nos domínios profissionais, do lazer, das artes ou do manejo das questões existenciais (NERI, 2008, p 39).

Nesse sentido, a valorização da qualidade de vida envolve concentração de esforços, bom convívio social e um corpo bem cuidado (que não se limita a estética, mas a compreensão do ser em sua totalidade), promovendo auto estima que resulta em satisfação no viver.

METODOLOGIA – Resultado e Discussões

O presente trabalho foi desenvolvido no grupo de convivência “Desabrochar”, monitorado pela Diretoria de Idosos da SEMAS. O grupo surgiu em 2011 motivado pelo desejo de combater a solidão vivenciada pelos idosos do bairro da Liberdade em Campina Grande, o qual foi composto a princípio por 8 integrantes, chegando atualmente a um número flutuante de cinquenta idosos numa faixa etária de 60 a 87 anos. Os encontros ocorrem sempre nas terças e quintas, contando com uma variação de vinte a quarenta pessoas por dia, nos quais ocorrem momentos de reflexão religiosa, recreações e palestras.

Optou-se por utilizar neste trabalho a metodologia da pesquisa-ação, por entendê-la como uma metodologia participativa e que permite um duplo objetivo: modificar a realidade e produzir conhecimentos relativos a essas transformações. Michel Thiollent (2011) destaca alguns aspectos importantes da pesquisa-ação: a. integração entre pesquisador e pessoas implicadas na investigação; b. o objetivo da investigação é constituído pela situação social; c. visa resolver ou esclarecer os problemas das situações observadas; e d. não se limita a ação, mas busca o aumento do conhecimento dos pesquisadores e do “nível de consciência” das pessoas e grupos implicados.

A pesquisa-ação é, enfim, uma forma de investigação baseada em uma autoreflexão coletiva empreendida pelos participantes de um grupo social, de maneira a melhorar a racionalidade e a justiça de suas próprias práticas sociais e educacionais, como também o seu entendimento dessas práticas e de situações onde essas acontecem (LIMA, 2008).

A metodologia aplicada foi seguida conforme etapas: 1. Faze exploratória: foram realizadas duas visitas ao grupo, nas quais se identificou as demandas através da observação sistemática e de entrevistas; 2. Definição do tema, nesse caso das oficinas de intervenção (cidadania, sexualidade, intergeracionalidade, violência e saúde mental); 3. Problema e hipóteses – sempre atualizado a partir dos encontros; 4. Plano de Ação – defendido em sala de aula; e Seminário – apresentação dos resultados na faculdade e para o grupo.

O plano de ação foi constituído por oficinas temáticas com duração de 1 hora, objetivando proporcionar momentos de convivência geracional e intergeracional entre idosos e a

comunidade acadêmica, produzindo um ambiente de discussões, trocas e produção de conhecimento. Para tanto, foram utilizadas técnicas de grupo, exercício de Bioenergética, palestras e dramatizações, respeitando sempre a vontade dos participantes e esclarecendo a importância dos encontros para o desenvolvimento do grupo. Abaixo um resumo de cada encontro.

- **1ª Oficina** – O foco foram às questões psicocorporais. Utilizaram-se os exercícios da Análise Bioenergética¹ para tratar da respiração e da ansiedade diante das questões existenciais. Esta abordagem entende a personalidade como o resultado da interação mente e corpo, na qual o ser humano é entendido como uma entidade psicossomática (LOWEN, 2012).
- **2ª Oficina** – O tema deste encontro foi a comunicação, tratada também sob o viés das distorções no processo através da utilização de técnicas lúdicas.
- **3ª Oficina:** este encontro focou no tema do Dia do Idoso e na Política Nacional do Idoso, principalmente no relato das experiências vivenciadas durante evento realizado pela SEMAS, construído através de discussões em grupo.
- **4ª Oficina:** neste encontro foi utilizada a linguagem teatral, na qual o grupo trouxe como tema “A violência contra o idoso”, a partir das comemorações do Dia Mundial de Combate a Violência contra o Idoso. O tema foi muito bem recebido pelo grupo, que teve a oportunidade de fazer relatos sobre vivências, sendo instruídos em proceder nestes casos com relação aos seus direitos.
- **5ª Oficina:** o tema foco deste encontro foi a intergeracionalidade, sendo convidados jovens e crianças de várias idades para participarem de um momento de integração com o grupo. Uma vivência voltada para o fortalecimento dos vínculos de trocas de experiências entre as gerações.
- **6ª Oficina:** Neste encontro, de forma lúdica e vivencial, foi trabalhado o tema “Subjetividade”, o respeito às diferenças a partir de um olhar sobre o eu. Novamente foram utilizadas técnicas da Análise Bioenergética focando na respiração e no relaxamento do corpo, buscando um contato mais profundo com as questões existenciais.

¹ LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios da Bioenergética** – o caminho para uma saúde vibrante. 8. Ed. São Paulo: Ágora, 1999.

- **7ª Oficina** – Última oficina foi marcada pelo momento de avaliação da jornada do grupo de alunos e percepção do trabalho pelos idosos. Foram divididos em pequenos grupos que elegiam uma liderança para representá-los como locutor, obtendo um *feedback* positivo sobre a atuação do grupo e da necessidade de realização de mais encontros.
- **Confraternização:** o momento final do projeto foi realizado em forma de confraternização, na qual os idosos foram levados a um passeio para um restaurante rural, no qual foram desenvolvidas atividades lúdicas e posteriormente um almoço. Finalizando com os agradecimentos do grupo e a despedida.

Os resultados esperados e alcançados com este trabalho foram vistos a cada encontro, seja na identificação com os temas propostos seja na participação consistente dos membros. A atenção dada ao envelhecimento como processo psicossocial foi o diferencial deste trabalho, na medida em que a cidadania, por exemplo, trabalhada com o tema violência e a política do idoso, fez despertar reflexões sobre os problemas do cotidiano; o trato com a valorização da subjetividade através dos trabalhos psicocorporais reforçaram a autoestima; e, o fortalecimento do vínculo por meio da interação intergeracional e entre o próprio grupo tem como resultado o combate a vulnerabilidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento precisa ser visto e compreendido como uma fase normal do desenvolvimento humano, um período em que a vida continua a fluir e a que a criatividade da existência ainda permite a construção de uma perspectiva saudável e produtiva.

A existência dos grupos de convivência, nesta realidade, é um fator elementar na promoção da qualidade de vida dos participantes, produzindo uma série de efeitos que interferem positivamente no campo psicossocial destes sujeitos.

A Psicologia, neste íterim, é um agente de mudança e promoção da saúde integral, proporcionando a estes espaços um suporte técnico e científico na produção da cidadania desta população tão vulnerável.

REFERÊNCIAS

Albuquerque SMRL. Qualidade de vida do Idoso: a assistência familiar faz a diferença? São Paulo: Casa do Psicólogo; 2003.

Alves JP, Correia GWB. O Corpo nos grupos: experiências em análise bioenergética. Recife. Ed. Libertas; 2007.

Cachenê M, Falcão DVS. Velhice e Educação, possibilidades e benefícios para a qualidade de vida. Psicologia do Envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados. In: Falcão DVS, Araújo LF. Psicologia do Envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados. 2. ed. Campinas SP: Alínea; 2011.

Lima CR. Programas Intergeracionais: um estudo sobre as atividades que aproximam as diversas gerações. Campinas SP: Alínea; 2008.

Lowen A, Lowen, L. Exercícios de Bioenergética – o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora; 2012.

Thiollent M. Metodologia da Pesquisa-Ação. 18. Ed. São Paulo: Cortez; 2011.

Moreira MGS. Coaching a Solução: grandes gurus mostram os caminhos para vencer. In: Percia A, Sita, M. Coaching a solução. São Paulo: Ed Ser Mais; 2013. p.127-134.

Neri A L. Palavras chaves em Gerontologia. Campinas. SP. Ed. Alínea; 2008.

Silva MAD. Quem ama não adocece. 42º edição Rio de Janeiro: Best Seller; 2012.