

## RELATO DE EXPERIÊNCIA: GRUPO DE CONVIVÊNCIA EM UM CENTRO DE REFERÊNCIA À SAÚDE DO IDOSO

Jordana da Silva Souza<sup>1</sup>  
Mayse Gabrielle de Lima Barbosa<sup>2</sup>  
Bruna Vitória de Oliveira Ferreira<sup>3</sup>  
Júlia Sabrina Gomes de Magalhães<sup>4</sup>  
Maria das Graças Melo Fernandes<sup>5</sup>

### RESUMO

O aumento da expectativa de vida tem sido uma realidade em todo o mundo, e apesar de representar uma conquista, impõe desafios, principalmente para o sistema de saúde, sobre como cuidar da população de idosos para além do tecnicismo hospitalocêntrico. **Objetivo:** relatar a experiência de estudantes de enfermagem em um grupo de convivência de idosos. **Metodologia:** relato de experiência, de caráter descritivo, desenvolvido no Centro de Atenção Integral a Saúde do Idoso (CAISI) localizado na capital da Paraíba, proporcionada pela disciplina Enfermagem em Atenção à Saúde do Adulto e do Idoso I, do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba, em agosto de 2018. Participaram cerca de 30 idosas. **Resultados:** Foram planejadas três atividades com o intuito de promover bem-estar, auto percepção, estímulo cognitivo e de memória, dos quais, “você tira o chapéu”, “jogo da memória viva” e “resgate musical de momentos marcantes”. As atividades foram bem aceitas pelo grupo de idosas, foi possível atingir os objetivos idealizados. Para as estudantes foi importante vivenciar experiências para além do aprendizado técnico científico biologicista, apreender sobre as tecnologias leves, relacionamento interpessoal, bem como intervenções de cuidado baseadas em atividades lúdicas. **Conclusões:** As estratégias de convivência em grupo são ferramentas potencializadoras para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso, para a promoção da sua saúde e bem-estar. Esses grupos são capazes de promover a valorização da pessoa idosa, como um indivíduo socialmente participativo, estimulado a resgatar os vínculos sociais.

**Palavras-chave:** Saúde do Idoso, Relato de Experiência, Tecnologias leves, Grupo de Convivência, Enfermagem.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, [jordanasouza57@gmail.com](mailto:jordanasouza57@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, [mayse\\_lima@outlook.com](mailto:mayse_lima@outlook.com);

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, [brunavitورياof@gmail.com](mailto:brunavitورياof@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, [sabrina\\_gomesdemagalhaes@hotmail.com](mailto:sabrina_gomesdemagalhaes@hotmail.com)

<sup>5</sup> Doutora em Ciências da Saúde e em Sociologia pela Universidade Federal da Paraíba- UFPB, [graacafernandes@hotmail.com](mailto:graacafernandes@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

A Organização das Nações Unidas (ONU) mostra dados que evidenciam um aumento significativo da população idosa nas últimas décadas, sendo uma realidade a nível mundial (FECHINE; TROMPIERI, 2015). Estes índices refletem as transformações sociais, econômicas e científicas e têm como os principais produtos a redução da mortalidade e a diminuição nas taxas de fertilidade, gerando uma inversão na pirâmide etária (OLIVEIRA, 2016).

Contudo, este processo de envelhecimento populacional tem ocorrido em ritmos diferentes, a depender de sua localidade. De um modo que, este fenômeno teve início nos países mais desenvolvidos, onde evoluiu de uma forma gradual, acompanhando as mudanças de cunho socioeconômico, proporcionando avanços nas condições de vida e de bem-estar de seus indivíduos (SAAD, 2016).

Já nos países ainda em desenvolvimento, como o Brasil, o envelhecimento transcorre em ritmo acelerado, coincidindo com um declínio de recursos e aumento das desigualdades sociais. A consequência deste alongamento etário acentuado e rápido é que, os sistemas de saúde e de seguridade social não estão preparados para atender o aumento das demandas desta população (SAAD, 2016).

O que antes do século XX era tido como um privilégio, a longevidade hoje é considerada um dos maiores feitos da humanidade e se estende mundialmente, até mesmo, aos países mais pobres (VERAS; OLIVEIRA, 2018). Porém o envelhecimento traz consigo algumas implicações que ultrapassam aquelas associadas aos fatores fisiológicos, como doenças e incapacidades.

Segundo Penna e Santo (2006) os fatores psicossociais também interferem na qualidade de vida do idoso, à medida que as situações sociais determinam sentimentos negativos. Sendo comum que, o advento da aposentadoria proporcione uma perda da posição social e tragam sentimentos de inutilidade e improdutividade. Os idosos com menor poder aquisitivo sobrevivem com maior dificuldade e podem ser menos participativos em eventos sociais, até mesmo, pela ausência de transporte adequado.

Estas interações sociais limitadas, e ainda, a perda de amigos e familiares, levam a

solidão e a transtornos depressivos e, conseqüentemente, a uma maior dependência física e psicossocial. Por isso, faz-se necessário estratégias que, objetivem a promoção da saúde dos idosos, saindo de um enfoque meramente biológico e adentrando nos conflitos sociais e pessoais, visando a manutenção do bem-estar e da qualidade de vida na velhice (PENNA; SANTO, 2006).

Nesse contexto, as atividades de convivência em grupo são capazes de cumprirem com estes objetivos, ao proporcionar aos idosos um maior sentimento de pertencimento social, quando se sentem mais ativos, reconstituem vínculos sociais, trocam experiências e aprendizados. Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de estudantes de enfermagem em um grupo de convivência de idosos.

## **METODOLOGIA**

Este estudo consiste em um relato de experiência, de caráter descritivo, desenvolvido no Centro de Atenção Integral a Saúde do Idoso (CAISI) localizado na capital da Paraíba. Esta vivência foi proporcionada pela disciplina Enfermagem em Atenção à Saúde do Adulto e do Idoso I, do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba, em agosto de 2018.

Participaram do grupo em média 30 idosos, de 60 a 75 anos, do sexo feminino, a experiência consiste nas atividades realizadas em um encontro. Cujo objetivo foi o de promover o bem-estar, estimular a memória, a capacidade cognitiva e o autocuidado em saúde por meio de três atividades previamente planejadas e mediadas pelos estudantes.

As atividades escolhidas foram "Você tira o chapéu?" em que, enfileirados em um círculo, os idosos repassavam um chapéu contendo um pequeno espelho em seu interior e eram indagados se tiravam o chapéu para aquele seu reflexo e o porquê. O "Jogo da memória viva" consistiu em uma sacola contendo itens de uso cotidiano e de autocuidado, que eram retirados desta sacola, de um modo que, pudéssemos discutir a importância daquele objeto para o idoso e ao final, os idosos deveriam listar o maior número de objetos discutidos.

A terceira atividade contou com a ajuda de um computador conectado à internet e uma caixinha de som, cujo o objetivo foi o de promover um resgate às músicas e os momentos que, de alguma forma, foram marcantes na vida dos participantes e que gostariam de resgatar

durante aquela reunião.

## CONTEXTUALIZAÇÃO DO ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

Estima-se que, em 2025 a população de idosos no Brasil chegará a 33 milhões, alcançando o ranking de 6º país com o maior número de idosos do mundo (CAVALCANTE et al., 2019). Porém, a sociedade brasileira ainda não está ajustada a esta nova realidade, de uma população que se torna mais longeva e apresenta novas e maiores demandas, pressionando, desta forma, que esta estrutura social execute mudanças voltadas para os mais velhos (AREOSA; BENITEZ; WICHMANN, 2012).

Por isso, apesar de representar uma conquista, o envelhecimento populacional impõe desafios, a medida em que, o aumento do número de idosos causa um impacto significativo na economia, principalmente, devido ao sistema previdenciário, quando os benefícios são estendidos por mais tempo. A diminuição das taxas de fecundidade também gera uma mudança nos arranjos familiares e reduzirá a rede de apoio para os idosos de gerações futuras. Ainda, o aumento da inserção da mulher no mercado de trabalho também diminui a sua disponibilidade como cuidadora informal, um papel majoritariamente assumido por esse gênero há séculos (SAAD, 2016).

Todavia, os impactos gerados na área da saúde, certamente, são os mais visíveis, ao se levar em consideração que, não são decorrentes apenas de transformações demográficas, mas, também decorrem de transformações epidemiológicas. Na medida em que, as causas de morbidade, antes por doenças infecciosas e parasitárias, foram sendo substituídas por doenças crônico-degenerativas, que têm maior incidência na população idosa. Deste modo, tem ocorrido um aumento nas demandas por serviços de saúde pelos idosos, aumento no período de tratamento, que em geral é mais lento e tende a ser de maior complicação (SAAD, 2016).

O envelhecimento, portanto, é uma associação de múltiplos fatores que, não devem ser vistos isoladamente, é preciso que todas as dificuldades impostas por este processo sejam analisadas e compreendidas, a fim de que, haja uma melhora na qualidade de vida. Fernandes e Andrade (2016) levantam a possibilidade de ser necessária uma revisão da própria compreensão da velhice, que por uma construção social, é quase sempre associada a debilidades e doença. Além de revisar as políticas de educação, saúde, trabalho,

aposentadorias, dos serviços públicos e de novas posturas e atitudes frente a própria vida, em todas as gerações.

As representações sociais da velhice, geralmente, voltadas aos aspectos biológicos, a sentimentos de incapacidades e finitude, se devem a diversos agentes influenciadores, como condicionamentos sociais, crenças, sentimentos e emoções. Por isso, o envelhecimento deve ser considerado como um processo heterogêneo e individual, de modo a ser vivenciado por cada indivíduo de uma forma diferente (VERAS et al., 2015; FERNANDES; ANDRADE, 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) adotou o termo "envelhecimento ativo" para definir um processo cujo objetivo principal é o de melhorar a qualidade de vida das pessoas, à medida em que elas envelhecem, a partir da otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança. Essa abordagem é baseada nos direitos humanos das pessoas mais velhas, nos princípios de independência, dignidade, participação, autorrealização que são estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

Esta abordagem "ativa" defende que, os idosos continuem a contribuir socialmente, de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades, e ao mesmo tempo, propicia a estes indivíduos proteção, segurança e os cuidados adequados. Mas, vale destacar que, esta participação é desvinculada de uma atuação fisicamente ativa, pois refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis. De modo que, tanto os idosos aposentados, quanto os que apresentam alguma doença ou debilidade possam continuar contribuindo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2005).

É comum, em muitas sociedades, que a chegada a velhice seja o sinônimo de exclusão de uma vida social, ainda que tenha sido construída e legitimada durante anos (GUEDES et al., 2017). São inúmeros os fatores associados a esta limitação social, seja a perda de familiares, cônjuges e amigos, as debilidades impostas pela idade ou até mesmo, pelo preconceito e discriminação. Mas Areosa, Benitez e Wichmann (2012) defendem que o apoio social é um fator importante para que a pessoa de mais idade mantenha sua autonomia e tenha um envelhecimento satisfatório, com a redução dos efeitos negativos.

Desta forma, pautado em uma proposta de trabalho humanizado, os grupos de convivência surgem como ferramentas capazes de proporcionar aos idosos a reconstrução das

suas relações sociais, por meio do vínculo com outros indivíduos de mesma idade (BORGES et al., 2008).

Esses grupos de convivência promovem o encontro de pessoas, estreitam os seus laços de amizade e despertam o interesse pela participação social (XAVIER et al., 2015). E ainda, proporcionam um suporte emocional e promovem um espaço de aprendizagem, a partir de palestras educativas sobre alimentação saudável, patologias, prática de exercícios físicos e de habilidades manuais (WICHMANN et al., 2013; XAVIER et al., 2015).

Além desses estímulos ao engajamento social, criação e fortalecimento de vínculos, os idosos também são estimulados a exercitarem a capacidade de aceitação e adaptação as mudanças que são decorrentes do processo de envelhecimento (PEREIRA; ALVAREZ; TRAEBERT, 2011). De acordo com o estudo apresentado por Almeida et al. os idosos participantes dos grupos de convivência apresentam uma menor e melhor ocorrência de depressão (ALMEIDA et al., 2010).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Este grupo de convivência, no período da vivência aqui relatada, era composto por idosos entre os 60 e 75 anos de idade sendo eles, majoritariamente, do sexo feminino, mas, nas atividades realizadas, apenas as idosas estavam presentes. Este fenômeno, está relacionado tanto feminização da velhice, quanto ao maior engajamento feminino para o cuidado a saúde e na busca por redes de apoio (GUIDETTI; PEREIRA, 2015). Em contraste, está a resistência masculina, apontada como uma forma de preconceito (BORGES et al., 2008).

Dentre os principais motivos que levam os idosos a buscarem os grupos, está a necessidade de convívio social, isso por que as perdas afetivas fazem com que os idosos sejam submetidos a solidão. A procura por melhores condições de saúde física e mental, por meio da prática de exercícios físicos também constituem uma outra razão (BORGES et al., 2008; WICHMANN et al., 2013). Contudo, a participação de idosos em idades mais avançadas é limitada, já que existe uma tendência de que seja aumentado o grau de dependência e de comorbidades (BORGES et al., 2008).

Na atividade "Você tira o chapéu?" não houve inibição das idosas ao se depararem com

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

os seus rostos refletidos no espelho, todas afirmaram, de forma sorridente e prazerosa, que tirariam o chapéu para elas mesmas. As motivações, em sua maioria, se resumiram a sentimentos de resiliência e de gratidão pela vida. Esta reação, também é apontada em outros estudos, quando é verificado que os idosos frequentadores de grupos de convivência têm a autoestima mais elevada, são mais alegres e se sentem mais valorizados perante a sociedade (BORGES et al, 2008, XAVIER et al., 2015).

Chamada de "Jogo da memória viva", a segunda atividade foi realizada com o objetivo de estimular a memória, a capacidade cognitiva e ao mesmo tempo, promover uma ação de educação em saúde. Baseado no que afirma Soares (2006) quando diz que, quanto mais avançada for a idade, menor é a capacidade de ocorrerem alterações na estrutura e função das células nervosas. Desta forma, aumenta-se as chances de aparecerem condições patológicas associadas a alterações de memória. E ainda, os grupos também são um espaço para a aprendizagem, sendo capaz de contribuir para a saúde e propiciar mudanças no estilo de vida (XAVIER et al., 2015).

A proposta era de que os idosos escrevessem o maior número de palavras que pudessem lembrar, porém, haviam idosos que não haviam sido alfabetizados. Coube, então, aos mediadores criarem uma alternativa para que a atividade pudesse ser inclusiva e acessível a todos. Dentro deste contexto, é possível refletir sobre a necessidade de que o envelhecimento seja visto como um processo individual, em que cada ser apresenta suas particularidades, sendo preciso formular práticas que deixem de ser padronizadas e passe a levar em conta as diferenças de cada um (SILVA; DAL PRÁ, 2014).

Para finalizar, diante de um computador conectado à internet, os idosos foram instigados a escolherem músicas que gostariam de escutar e compartilhar com o restante do grupo, como uma forma de resgate dos momentos que lhe foram especiais. Deste modo, a música, além de contribuir para a ativação da memória, ao fazer com que, os idosos ao escutá-la, recordem de pessoas, lugares e de acontecimentos marcantes, ela é capaz de aumentar a sensação de prazer (CERDEIRA; VARELA; ARANHA, 2017)

Ter mediado este grupo de idosos proporcionou aos estudantes uma experiência enriquecedora, ao compreender o potencial que esta estratégia representa, não apenas para o cuidado e promoção da saúde, mas, para a reinserção social do idoso, em um contexto de estigmatizações, exclusões e preconceitos. Além de, ter sido surpreendente que tamanha

simplicidade nas atividades desenvolvidas tenha causado um impacto tão positivo e que tenham respondido com tanta alegria e disposição.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que, as estratégias de convivência em grupo são ferramentas potencializadoras para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso, para a promoção da sua saúde e bem-estar. Esses grupos são capazes de promover a valorização da pessoa idosa, como um indivíduo socialmente participativo, estimulado a resgatar e fortalecer vínculos sociais. É muito importante que a formação desses grupos de convivência seja estimulada dentro dos serviços de saúde, uma gama de atividades pode ser oferecida, sem a necessidade de grandes recursos materiais ou financeiros.

Ademais, torna-se importante proporcionar aos estudantes de enfermagem outras maneiras de realizar a assistência em saúde, que ultrapassem as paredes hospitalares e superem as tecnologias duras, contemplando tecnologias leves de cuidado, com investimento no relacionamento terapêutico, principalmente por meio de atividades que ressignifiquem os contextos de vida dos idosos, onde a criatividade explora diversas oportunidades em atividades lúdicas, com ênfase nas subjetividades e formação de vínculos interpessoais.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edelvels Alves et al. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG, **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 435-443, 2010.

AREOSA, Silvia Virginia Coutinho; BENITEZ, Lisianne Brittes; WICHMANN, Francisca Maria Assmann. Relações familiares e o convívio social entre idosos. **Textos & Contextos**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 184-192, 2012.

BORGES, Paula Lutiene de Castro et al. Perfil dos idosos freqüentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, p. 2798-2808, 2008.



CAVALCANTE, Maria da Glória Nogueira et al. Internações hospitalares de idosos decorrentes de fraturas no estado do ceará. **Mostra de Fisioterapia da Unicatólica**, [S.l.], v. 3, n. 1, 2019.

CERDEIRA, Denilson de Queiroz; VARELA, Danielle Santiago da Silva; ARANHA, Valéria Lorena de Oliveira Monteiro. Terapia com música em idosos do Sertão Central do Ceará. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 1, p. 19-28, 2017.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2015.

FERNANDES, Janaina da Silva Gonçalves; ANDRADE, Márcia Siqueira de. Representações sociais de idosos sobre velhice. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 68, n. 2, p. 48-59, 2016.

GUEDES, Marcelo Barbosa Otoni Gonçalves et al. Apoio social e o cuidado integral à saúde do idoso. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, p. 1185-1204, 2017.

GUIDETTI, Andréia Arruda; PEREIRA, Aline dos Santos. A importância da comunicação na socialização dos idosos. **Revista de Educação**, [S.l.], v. 11, n. 11, 2015.

OLIVEIRA, Antônio Tadeu Ribeiro de. Envelhecimento populacional e políticas públicas: desafios para o Brasil no século XXI. **Revista brasileira de geografia econômica**, [S.l.], n. 8, 2016.

PENA, F. B; SANTO, F.H.E. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo da terceira idade. **Revista eletrônica de Enfermagem**, [S.l.], v. 08, n. 01, p. 17-24, 2006.

PEREIRA, Keila Cristina Rausch; ALVAREZ, Angela Maria; TRAEBERT, Jefferson Luiz. Contribuição das condições sociodemográficas para a percepção da qualidade de vida em idosos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 85-95, 2011.

SAAD, Paulo M. Envelhecimento populacional: demandas e possibilidades na área de saúde. **Séries Demográficas**, [S.l.], v. 3, p. 153-166, 2016.

SILVA, Adriana; DAL PRÁ, Keli Regina. Envelhecimento populacional no Brasil: elementos para pensar o lugar das famílias na proteção dos idosos. **Argumentum**, Vitória (ES), v. 6, n. 1, p. 99-115, 2014.

VERAS, Mara Luíza Melo et al. Processo de envelhecimento: um olhar do idoso. **Revista interdisciplinar**, [S.I.], v. 8, n. 2, p. 113-122, 2015.

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

WICHMANN, Francisca Maria Assmann et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, 2005.

XAVIER, Laudicéia Noronha Laudicéia Noronha et al. Grupo de convivência de idosos: apoio psicossocial na promoção da saúde. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, [S.I.], v. 16, n. 4, p. 557-566, 2015.