

## PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO: PERCEPÇÃO DOS IDOSOS NO CRAS DE ITABAIANA-PB

Martila Cecília de Oliveira<sup>1</sup>  
Leconte de Lisle Coelho Junior<sup>2</sup>

### RESUMO

A qualidade de vida no envelhecimento está associada a diversos fatores psicossociais, e com intuito de contribuir de forma positiva o CRAS proporciona apoio para integração social. Diante dessa temática, o presente estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida dos idosos que frequentam o CRAS de Itabaiana – PB. A pesquisa-ação foi a estratégia metodológica utilizada, e os questionários semi-estruturados para conhecer as percepções dos idosos. Com isto, constatou-se que 77% dos entrevistados consideram-se uma pessoa idosa e que diversas ações poderiam ser feitas para melhorar a qualidade de vida deles, além disso, 25% querem mais qualidade de vida, seguidos por 23% querem saúde pública de qualidade e 10% querem mais lazer. A maioria dos sujeitos categorizaram ‘tudo ótimo’(41%) em relação as atividades desempenhadas pelo CRAS junto ao grupo. Por fim, ressalta-se que os motivos para que as pessoas idosas procurem o grupo de convivência e comecem a frequentar, é a penúria que possuem de interagir com outras pessoas, compartilhando alegria, afeto, amor, tristeza e conhecimentos, propiciando apoio para o seu dia-a-dia, dentro do grupo do CRAS. É com grande importância que pode-se destacar o fato dos idosos participarem do grupo de convivência no CRAS de Itabaiana, pois eles resgatam sua auto-estima, bem como a alegria de estar reunidos com outras pessoas realizando diversas atividades e trazendo-lhes o bem estar.

**Palavras-chave:** CRAS, Idosos, Qualidade de Vida, Psicologia Social.

### INTRODUÇÃO

A população idosa tem aumentado consideravelmente, o que representa uma conquista para a humanidade, porém traz alguns desafios, especialmente no que diz respeito a Saúde e a Previdência. Muitos são os estudos a respeito dessa temática, todavia, este trabalho tem como foco, a garantia do direito ao convívio social e familiar para a pessoa idosa (ALVES, 2014).

De acordo com NERI (2001, p.22): "(...) o envelhecimento populacional reflete a combinação de três fenômenos: redução da natalidade, redução da mortalidade e aumento da expectativa de vida na velhice". Os avanços da medicina e as melhorias nas condições gerais de vida da população elevaram a média de vida do brasileiro. As pessoas estão vivendo mais, conseqüentemente, os idosos tendem a compor uma percentagem cada vez maior da população.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), até 2025 o país ocupará o sexto lugar no *ranking* mundial de pessoas com mais de 60 anos. Sendo assim, a questão do

---

<sup>1</sup> Martila Cecília de Oliveira, Psicóloga Graduada pela Uninassau - PB, [martillacecilia@gmail.com](mailto:martillacecilia@gmail.com);

<sup>2</sup> Professor Orientador: Leconte de Lisle Coelho Junior; Docente do Curso de Psicologia da Uninassau, [lecontecoelho@gmail.com](mailto:lecontecoelho@gmail.com)

envelhecimento sugere reflexões no sentido de que os governantes possam pensar e direcionar ações que dêem conta das necessidades deste grupo específico, ou seja, é de extrema importância que se discuta formas de contribuir com o envelhecimento saudável e, acredita-se que, a convivência social e familiar é um dos meios para isso (ALVES, 2014).

Apesar disso, muitas pessoas têm uma visão negativa do envelhecimento, pois, embora a sociedade estimule a longevidade, concomitante nega ao idoso a sua importância social, o que estimula a sensação de que esta é uma etapa da vida em que só há perdas: perda da juventude, da beleza, da capacidade física, do papel social, enfim. As perdas fazem parte, contudo, o envelhecimento não se resume a isso.

Neste processo, a presença da família, bem como a interação com a sociedade, é de extrema importância, visto que podem contribuir na adaptação dos idosos e com o resgate da qualidade e do gosto pela vida, fazendo-os entender que o envelhecimento não significa necessariamente a finitude da vida (ALVES, 2014).

Haja vista esse problema de cunho social tenta-se formar múltiplas alternativas, para inserir as pessoas idosas em diferentes espaços sociais, visando dar condições para que eles venham a ter uma melhor qualidade de vida (CASTRO, 2010).

O preceito constitucional é de que a família, a sociedade e o Estado responsabilizam-se pela garantia do direito à vida com dignidade e bem-estar para a pessoa idosa (BRASIL, 1988). O Estatuto do Idoso resgatou esse princípio de amparo aos idosos da Constituição e estabeleceu legalmente a família como a primeira instituição que deve proteger o idoso, garantindo-lhes todos os direitos assegurados na sociedade. Contudo, de acordo com o documento supracitado, essa proteção é, também, função do Estado e da sociedade. Em resumo, é dever de todos (ALVES, 2014).

O Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) é parte integrante do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) e o serviço articulador da Proteção Social Básica, em um território identificado pelo ente público como de alta vulnerabilidade social em um determinado município (MELO, 2016).

Com essas iniciativas, muitos idosos procuram melhorar sua qualidade de vida realizando atividades educativas como, por exemplo, os grupos de convivência apresentados neste trabalho. Inserindo-se nesse ambiente, eles convivem continuamente com pessoas de várias faixas etárias, participam de atividades sociais. Porém, outros idosos gostam de permanecer em seu ambiente domiciliar e preferem não participar de nenhuma atividade de trabalho ou social (CASTRO, 2010).

Visando essa parte específica da população, atualmente, os esforços no sentido de manter o idoso inserido socialmente têm aumentado. Uma das formas para manter essa inserção é através da formação de grupos de convivência, nos quais a pessoa idosa encontra espaço para colocar-se e/ou desenvolver atividades como: trabalhos manuais, exercícios físicos, bailes, teatro, comemorações de datas importantes e passeios. Assim, realizam diferentes tarefas propostas pelo grupo e socializam informações e conhecimentos, desenvolvendo o relacionamento interpessoal, facilitando até mesmo, a comunicação com seus familiares (CASTRO, 2010).

No Brasil, a população idosa aumenta silenciosa e progressivamente tal fato culminará, em breve, em um país idoso. Busca-se nesta investigação compreender de que forma se pode proporcionar uma melhor qualidade de vida para as pessoas idosas e quais as principais necessidades que devem ser respeitadas e priorizadas para essa população?

Propõe-se neste trabalho como objetivo geral analisar a qualidade de vida dos idosos que frequentam o CRAS da cidade de Itabaiana – PB, tendo como escopo as questões psicológicas e sociais enfrentadas no processo de envelhecimento e como objetivos específicos: Identificar as principais dificuldades enfrentadas pelos idosos no seu dia a dia; Analisar aspectos sociais dos idosos que vivem na cidade de Itabaiana – PB, para compreensão de suas realidades; Comparar as percepções dos idosos em relação ao processo de envelhecimento.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa realizou-se no CRAS de Itabaiana-PB, com grupos de idosos que se encontram semanalmente, tendo atividades diversificadas, tais como palestras, grupos de dança, realizações de atividades físicas, dinâmicas e entre outras mais.

Quanto à natureza, delimita-se que este estudo define-se como pesquisa de método quanti-qualitativo, com aplicação de questionário semi-estruturado. De posse dos dados do trabalho realizado com os idosos, realizou-se uma identificação e a interpretação das percepções, de forma que, a análise de dados ocorreu da seguinte forma: contabilizados os termos-chaves presentes nas definições, buscou-se inferir um núcleo comum de significado, isto é, uma definição que contivesse e articulasse os elementos mais frequentes mencionados pelos sujeitos, e assim, obter dados mais preciso com a proporção de análise de conteúdo categorial-temática que permitiu a interpretação e organização das informações (BARDIN, 2011).

Foi encaminhado à comissão de apreciação de pesquisa do Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba, e assim, o projeto foi aprovado sob o N° CAAE 91982318.3.0000.5175. A pesquisa foi desenvolvida da seguinte maneira: primeiro foi apresentada aos participantes a proposta do estudo, para melhor entenderem como seria realizado. Uma vez aceito por todos os membros do grupo passou-se a etapa seguinte: foi realizada a aplicação dos questionários elaborados, e, depois, foi realizada a análise dos dados.

## **DESENVOLVIMENTO**

Para maior caracterização do trabalho de pesquisa, foram realizados alguns momentos junto ao grupo de idosos, com a participação de 39 idosos, com mais de 60 anos o qual aplicou-se o questionário de entrevista semi-estruturada com perguntas de múltipla escolha e discursivas, além de discutir com a população da amostra as características do trabalho de pesquisa, onde foram pontos-chaves para obter os resultados. E assim a aplicação do questionário de entrevista, foi desenvolvida em etapas: A primeira correspondeu à apresentação do projeto para o grupo de idosos que foi pesquisado, para assim tomarem o conhecimento de como seria realizado; a segunda consistiu na aplicação do questionário de entrevista semi-estruturadas aos idosos e a terceira etapa foi a análise dos dados e resultados. De posse dos dados de trabalho realizado com os idosos, realizou-se uma identificação e a interpretação das percepções, de forma que, realizou-se uma identificação e interpretação das percepções, de forma que, a análise de dados ocorreu da seguinte forma: contabilizando os termos-chave presentes nas definições, buscou-se inferir um núcleo comum de significado, isto é, uma definição que contivesse e articulasse os elementos mais frequentes mencionados pelos sujeitos.

Dentro da perspectiva psicossocial, considera-se a qualidade de vida como o conjunto de avaliações que as pessoas fazem das áreas significativas das suas vidas (MARTÍNEZ; GARCIA, 1994). A vivência grupal proporciona reflexão sobre a maneira de estar no mundo, valores, direitos e relações com a coletividade. Quando implementada de maneira criativa e adequada, proporciona uma atmosfera de aceitação e ânimo para discussão e reflexão sobre novas atitudes, o envolvimento das emoções e sentimentos junto às cognições, e constituem-se em meios facilitadores para a consciência de aspectos importantes envolvidos no dia a dia que normalmente são despercebidas (SILVA, 2002).

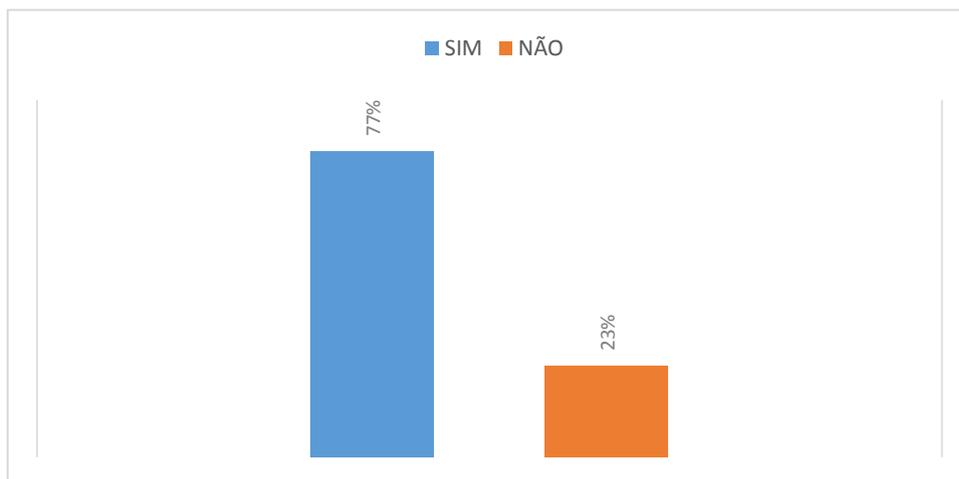
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante das realizações com o grupo de idosos e também dos resultados dos questionários aplicados, traz uma gama de saberes em relação ao bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. E também se adentrará em seguida na análise e discussão das respostas desses questionários, para melhor atender os objetivos pretendidos e assim ter uma visão de como pode-se dar uma melhor qualidade de vida para os idosos.

Através do questionário percebe-se que a maioria dos entrevistados na pesquisa é do sexo feminino (64%) e (36%) do sexo masculino, e possuem a faixa etária em sua maioria entre 66-70 anos . Na pesquisa foi analisado vários aspectos como se ‘eles se consideravam uma pessoa saudável’, e em sua maioria (62% ) afirmaram que não se consideravam. E apenas 38% se consideram pessoas saudáveis. O conceito referente ao construto ‘qualidade de vida’ possui definições parecidas uma com as outras, e entre esses pensamentos destaca-se: “(...)a qualidade de vida refere-se ao bem-estar geral e cotidiano das pessoas e pode ser dividida em três componentes principais: saúde mental, física e social” (CANEPPELE, 2007, p. 142). O mesmo autor trás em suas palavras que “é um conjunto harmonioso e equilibrado de realizações em todos os níveis, como: saúde, trabalho, lazer, sexo, família e desenvolvimento espiritual”.

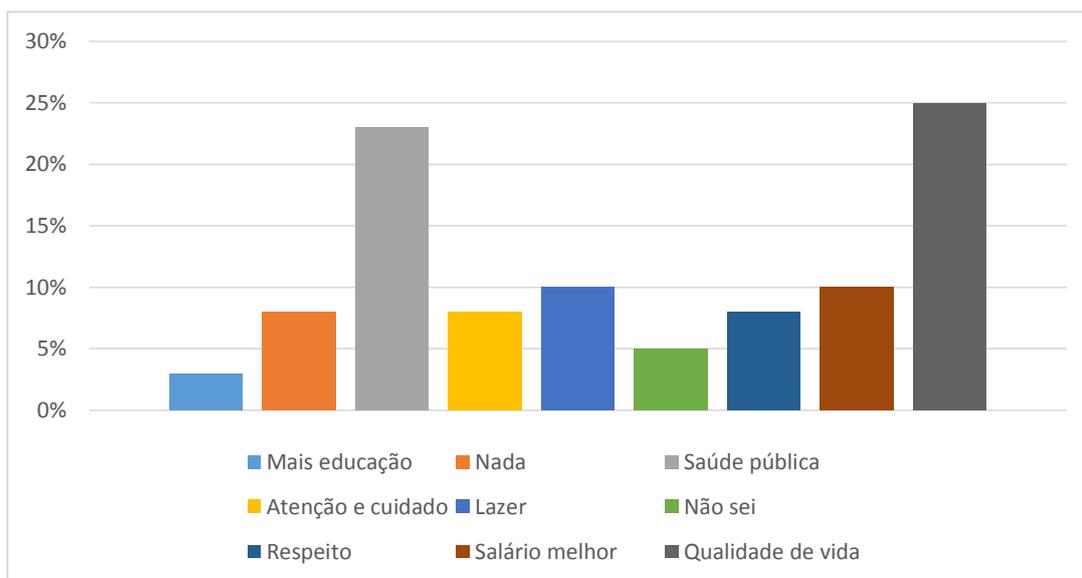
Segundo TEIXEIRA (2012, p.66):“ (...) o idoso tem o poder de construir uma boa imagem da velhice e de seu processo de envelhecimento; essa etapa da vida não é feita apenas de perdas, mas também de mudanças positivas”. O processo do envelhecimento é contínuo e significativo para os bons ou maus resultados na velhice, levando em conta todo desenvolvimento, com atividades físicas, psíquicas ou mentais, que também depende de diversos outros fatores, desde a hereditariedade, genero, diferenças culturais, até níveis de praticas de atividades e entre outros fatores.

Segue abaixo a figura de um gráfico como resposta de uma das perguntas do questionário. Foi perguntado se os mesmo, se consideravam uma pessoa idosa, diante da idade e da vida social que vivem. Conforme visualiza-se nos dados da figura 01, 77% afirmam que sim e 23% dizem que não se consideram uma pessoa idosa. Em uma enfase declarada pelos mesmo, os que se consideram uma pessoa saudável, são os que se sentem em diversas instancias com limites, com dificuldades em atribuir seus afazeres e até mesmo em relações sociais.



**Figura 01:** Gráfico da percepção sobre considerar-se uma pessoa idosa.

A partir das várias definições, pode referir-se que o envelhecimento não é uma doença, decorre com o passar do tempo, e caracteriza-se como um processo natural, complexo e universal. De acordo com as respostas dos idosos, os quais participaram da pesquisa, diversas ações poderiam ser feitas para melhorar a qualidade de vida deles, em relação a isso a figura do gráfico abaixo vai mostrar as possíveis respostas diante das percepções dos idosos, do que poderia ser feita para melhora a qualidade de vida dos mesmos.



**Figura 02:** Gráfico da percepção dos idosos do que poderia ser feita para melhora a qualidade de vida deles.

Em mais uma pergunta do questionário, foi perguntado se eles se consideram uma pessoa saudável, e em sua maioria (62%) eles afirmam que não se consideram, e só apenas (38%) se consideram pessoas saudáveis. Diante das perspectivas dos mesmos, relaciona essa resposta ao convívio social e também aos meios de acesso ao que convém por direitos, no decorrer do tempo por toda vida. A Política Nacional do Idoso (PNI), aprovada em janeiro de 1994, conforme a Lei N° 8.842, afirma em seu art. 3º, que é dever da família, da sociedade e do estado assegurar à pessoa idosa todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem estar e o direito à vida (FERREIRA et. al., 2015)

Segundo a percepção dos idosos que participaram da pesquisa, a maioria (41%), afirma que está tudo ótimo, em relação as atividades desempenhadas pelo CRAS junto ao grupo; já (5%) afirma que precisam de mais atividades físicas; (5%) dizem que é necessário uma refeição melhor nos encontros; (8%) dizem que precisa de mais recreação; (10%) dizem que precisam de mais oficinas diferentes da que já fazem; (18%) afirmam que é necessário mais atenção ao grupo de idosos, pois muitas vezes ocorrem situações que não agradam. Como a presença de outras pessoas e (31%) dizem que é necessário eles realizarem mais viagem.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise das entrevistas e as categorias extraídas junto com as ações de intervenção permitiram a percepção da amplitude dos elementos que compõem a existência das pessoas idosas. Constatou-se que um dos motivos para que as pessoas idosas procurem o grupo de convivência é a necessidade que possuem de interagir com outras pessoas da mesma faixa etária.

Os idosos percebem que entre si e divergindo de outras faixas etárias, sua rotina muda, e entre eles compartilham alegrias, afeto, amor, tristeza e conhecimentos, propiciando suporte emocional e motivador para o seu dia-a-dia. Sendo de suma importância destacar que o fato dos idosos participarem do grupo de convivência no CRAS de Itabaiana, eles resgatam sua autoestima, bem como a alegria de estar reunidos com outras pessoas realizando diversas atividades e trazendo o bem estar.

Podemos destacar várias razões para os idosos inserir-se no grupo de convivência, como a oportunidade para sair um pouco de dentro de casa, para se distrair com as atividades,

oficinas, participarem das palestras e passeios. É de suma importância o aspecto positivo do grupo, onde o fato das atividades desenvolvidas estarem ajudando significativamente a melhorar a forma como os idosos realizam suas atividades cotidianas.

No presente estudo foi possível verificar que os idosos passaram a ter uma qualidade de vida melhor devido às diversas atividades e principalmente as palestras. Pois, alguns idosos destacam como se sentem bem participando do que é oferecido, e muitas vezes, os assuntos abordados no grupo ajudam na comunicação com sua própria família.

É de grande relevância a realização deste estudo por sinalizar o quanto essa atividade em grupo faz bem para as pessoas idosas. O que mais se destaca é o fato da reunião acontecer apenas 01 (uma) vez por semana e mesmo assim faz uma grande diferença na comunicação desses idosos com suas famílias e também a melhora que passam a ter qualidade de vida. Além de tudo, as equipes multidisciplinares que participam sempre trazendo atividades para o grupo se tornam como uma grande família.

Acredita-se que os objetivos previstos foram alcançados, dentro das possibilidades e do número de ações realizadas. As atividades mostram-se apropriadas para os idosos participantes. As ações direcionaram-se para a maior integração entre os idosos, através da construção de habilidades interpessoais e o compartilhar de experiências, aspectos importantes dentro de um grupo social e só são possíveis mediante ações coletivas.

## **REFERÊNCIAS**

ALVES, D. S. *O envelhecimento e a importância da convivência social e familiar: Estudo sobre um grupo de convivência na cidade de Cruz das Almas – Bahia*. UFRB, 2014.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.

BRASIL. *Constituição da República Federativa do Brasil, 5 de outubro de 1988*. Brasília: Senado Federal, 1988.

CANEPPELE, M. C. G. L. *Capacidade Funcional e Qualidade de Vida de Indivíduos Idosos de Porto Alegre*. Recuperado em 28 de setembro de 2018, de [http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetailheObraForm.do?select\\_action=&co\\_obra=106700 obra=106700](http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetailheObraForm.do?select_action=&co_obra=106700 obra=106700), 2007.

CASTRO, M. B. *O envelhecimento e qualidade de vida: Uma análise sobre a importância do grupo de convivência para idosos do CRAS*. Recuperado em 26 de setembro de 2018, de: <https://www.ebah.com.br/content/ABAAABX0YAF/velhice>>, 2010.

- FERREIRA, C. F. S., Souza, F. L., Matos, A. P., Costa, C. S. *A “Parede” da Intersetorialidade: Relato de experiência no Serviço de Convivência do Idoso.* S A N A R E, Sobral, V.14, n.02, p.104-110, jul./dez, 2015.
- MARTÍNEZ, M., & García, M. La autopercepción de la salud y el bienestar psicológico como indicador de calidad de vida percibida en la vejez. *Revista de Psicología de la Salud*, 6, 55-74,1994.
- MELO, I. C. *P.A escuta psicológica ao envelhecimento em Centro de Referência da Assistência Social (CRAS): relato de experiência.* Recuperado em 25 de setembro de 2018, em,  [<file:///C:/Users/ADRIANA/Downloads/674-13-2062-2-10-20171018.pdf>](file:///C:/Users/ADRIANA/Downloads/674-13-2062-2-10-20171018.pdf), 2016.
- NERI, A. L. *Desenvolvimento e envelhecimento: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas.* 4. ed. São Paulo: Papirus, 2001.
- SILVA, R. C. *Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania.* São Paulo (SP): Vetor, 2002.
- TEIXEIRA, M. C. T. V. A Survey of Women’s Social Representations of Aging and Rejuvenation. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 104- 114, 2012.