

PSICOGERONTOLOGIA NA UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE: UMA EXPERIÊNCIA DE MONITORIA

Talita Alencar da Silveira ¹
Maria do Carmo Eulálio ²

RESUMO

O objetivo deste trabalho é descrever e refletir uma experiência de monitoria no conteúdo programático ‘Psicogerontologia’ oferecido aos idosos alunos do curso ‘Educação para o envelhecimento humano’ na Universidade Aberta a Maturidade (UAMA) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). O conteúdo se refere a temáticas da Psicologia do Envelhecimento pautadas no paradigma do desenvolvimento ao longo da vida. Este trabalho consiste em um relato descritivo da experiência de monitoria vivenciada por discentes do curso de psicologia, a docente responsável pelo conteúdo e a duas turmas de idosos alunos. A monitoria foi realizada no primeiro semestre letivo de 2019 e contou com 80 participantes em duas turmas. As aulas continham informações sobre as perdas e ganhos no processo de envelhecimento, aspectos emocionais, estresse, ansiedade, fragilidade, demências, autonomia, projeto de vida, qualidade de vida, sexualidade, a saúde global e mental. Verificou-se a participação coletiva no processo de reflexão acerca dos hábitos e atividades cotidianas dos idosos, destacando-se mudanças observadas no pensamento e relatadas pelos próprios idosos. A relação docente-monitores e alunos foi marcada por crescimento de todos envolvidos no processo ensino-aprendizagem. Conclui-se, portanto, que a educação sobre assuntos relacionados à promoção da saúde no envelhecimento é capaz de contribuir para a socialização, exposição de ideias e reflexão, contribuindo para a busca de uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Psicologia do Envelhecimento, Educação a Saúde, Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem ocorrido na dinâmica demográfica da grande maioria dos países nos últimos anos (CAMARANO et al., 2013). De acordo com Miranda et al. (2016), essa mudança demográfica começou a ocorrer no Brasil a partir de 1970, com a redução das taxas de mortalidade e, após um tempo, a queda das taxas de natalidade. Os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística indicam a previsão de que o número da população acima de 60 anos deve dobrar até o ano de 2042 (IBGE, 2018).

Brito e Litvoc (2004), consideram o envelhecimento como um processo que atinge todos os seres humanos, sendo dinâmico, progressivo e irreversível, além de ligado a fatores biológicos, psicológicos e sociais. Do ponto de vista da chamada Psicologia do

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, talita.2802@gmail.com;

² Professora orientadora: doutora, Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, carmitaeulalio.uepb@gmail.com;

desenvolvimento, o envelhecimento é considerado uma etapa do ciclo vital e tem provocado cada vez mais interesse por parte dos pesquisadores (ALVES *et al.*, 2012).

Em decorrência desta modificação da pirâmide etária, a maioria dos países tem buscado compreender, cada vez mais, o processo de envelhecimento populacional, buscando alternativas para manter os idosos socialmente e economicamente independentes, de forma a manter a qualidade de vida desta população. Esta questão mais recente tem exigido trabalhos e atividades articulados entre as instâncias governamentais, os profissionais da área da saúde e da assistência social e a sociedade como um todo (SASSI *et al.* 2014). A qualidade de vida tem sido estudada como uma condição benéfica de vida em se tratando do bem-estar físico, mental, emocional, ambiental e social. Trata-se de um construto multidimensional que pondera a percepção do indivíduo acerca das suas condições de vida, sob os domínios de vida que circundam o senso de satisfação e bem-estar (VIEIRA, 2004).

Nesse sentido, por volta dos anos 70, começaram a surgir os primeiros movimentos de idosos e as primeiras Escolas Abertas à Terceira Idade, pelo Serviço Social do Comércio (SESC), inspirando a criação de outras universidades em todo o país, onde ocorriam discussões sobre o processo do envelhecimento. Nos anos de 1990, muitos espaços voltados exclusivamente para as pessoas acima de 60 anos foram criados, dentre os quais se podem citar os grupos de convivência, associações e universidades abertas à maturidade. As universidades abertas à terceira idade têm incentivado os idosos na busca por informações acerca do envelhecimento ativo e saudável, influenciando de forma positiva a sua vida.

As Universidades Abertas à terceira idade têm ofertado disciplinas que se relacionam ao lúdico, a exemplo da arte terapia e outras têm priorizado atividades curriculares que contemplem o conhecimento acerca de questões da saúde dos idosos fomentando uma busca maior por parte desta população da melhora dos níveis de bem-estar físico, cognitivo, social e psicológico.

Assim, este trabalho tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas em uma monitoria por discentes do curso de Psicologia em uma Universidade Aberta à Maturidade e a docente responsável pelo conteúdo programático. Os objetivos específicos envolvem destacar a importância das atividades desenvolvidas com os alunos da UAMA e uma análise acerca da sua contribuição na melhora da qualidade de vida de seus alunos.

METODOLOGIA

O presente estudo aborda um relato descritivo da experiência vivenciada pelos discentes e docente de uma universidade pública frente às atividades extensionistas como monitores e responsável da cadeira de psicogerontologia na universidade Aberta a Maturidade (UAMA) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), localizada em Campina Grande, na Paraíba, durante o semestre letivo de 2019.1, com o intuito de otimizar o processo de aprendizado dos idosos alunos e contribuir no processo ensino-aprendizagem.

O relato de experiência caracteriza-se como uma reflexão acerca de um grupo de ações abordadas em uma situação vivenciada em um âmbito profissional e que tem relevância para a comunidade científica (CAVALCANTE; LIMA. 2012). Este relato foi construído a partir da observação das atividades desenvolvidas durante o período letivo e que foram anotadas em formato de diário de campo, posteriormente analisadas.

O conteúdo programático “Psicogerontologia” faz parte da grade curricular do curso *Educação para o envelhecimento humano* oferecido pela Universidade Aberta à Maturidade (UAMA) e integra o eixo I, denominado “saúde e qualidade de vida”, perfazendo uma carga horária de quarenta horas semestrais. Os temas abordados foram as perdas e ganhos no processo de envelhecimento, aspectos emocionais, estresse, ansiedade, fragilidade, autonomia, projeto de vida, qualidade de vida, sexualidade, a saúde global e mental.

Os encontros ocorreram semanalmente nas manhãs das quartas e quintas-feiras com as duas turmas matriculadas no curso referente ao semestre letivo 2019.1. A metodologia de ensino foi realizada com a disposição em círculo, facilitando a atenção e participação discursiva, os temas eram expostos em video, slides, músicas, desta forma a estimulação era provocada. O fato da participação dos jovens monitores no processo de ensino causava em certos momentos uma boa relação intergeracional percebida pelo envolvimento da turma no processo de aprendizagem

Os discentes que participaram das aulas enquanto monitores apoiavam a professora no período da aula e realizavam, em conjunto com a mesma, a preparação dos materiais a serem abordados na sala de aula para que os idosos pudessem refletir.

DESENVOLVIMENTO

Chegar à velhice tem sido uma realidade até mesmo nos países mais pobres, não sendo mais considerado um privilégio de poucos. De acordo com Meneses *et al.* (2013), a diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade infantil tem contribuído para o aumento da população idosa. Além disso, avanços tecnológicos na área da saúde, como o aumento da eficácia dos medicamentos e a facilidade de diagnóstico, têm favorecido, por outro lado, o aumento da expectativa de vida.

Dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018) indicam uma tendência de acelerado envelhecimento populacional nas próximas décadas. De acordo com esses dados, o percentual de pessoas com mais de 65 anos no território nacional passará de 9,2% para 25,5% da população total brasileira. Entre as consequências do envelhecimento populacional, destaca-se o aumento de gasto com a saúde e as aposentadorias, além do maior percentual de pessoas dependentes financeira e socialmente.

O envelhecimento tem sido estudado como um processo dinâmico e progressivo, caracterizado por mudanças morfológicas, funcionais, bioquímicas, psicológicas e sociais que afetam a qualidade de vida do indivíduo (MENESES *et al.*, 2013). O envelhecimento também pode ser considerado um processo individual, tendo velocidade e características diferentes para cada pessoa. Essas diferenças dependem de vários fatores, dentre os quais o estilo de vida, as condições socioeconômicas e o desenvolvimento de doenças crônicas (TROMPIERI; FECHINE, 2012).

O aumento da expectativa de vida e da população envelhecida no mundo tem aumentado a preocupação com o desenvolvimento de políticas públicas que visem assegurar ao idoso a atenção integral em saúde, destacando o envelhecimento saudável e ativo e impactando a qualidade de vida (HARTMANN, 2015). Além disso, tem havido busca cada vez maior por parte dos países para que os idosos mantenham-se social e economicamente independentes.

Neste contexto, novas políticas públicas voltadas para a população idosa foram criadas e os programas universitários voltados para a terceira idade começaram a surgir. De acordo com Adamo (2017), o Brasil tem aumentado, nos últimos anos, o número de universidades e

grupos de convivência voltados à terceira idade, promovendo a mudança de atitudes e comportamentos dos idosos.

Segundo Pereira et al (2006), o grupo WHOQOL sugere um conceito multidimensional e subjetivo para a qualidade de vida e que inclui dimensões positivas e negativas. Tal conceito parte da percepção do indivíduo sobre os vários aspectos de sua vida, tornando-se um constructo amplo e complexo que envolve fatores físicos, psicológicos, relações sociais, nível de independência, valores e crenças pessoais e sua relação com o ambiente.

Tal definição está embasada em três níveis de percepção: a percepção subjetiva de uma situação objetiva; a percepção global subjetiva de funcionamento do indivíduo e a uma avaliação específica da percepção subjetiva; além de também estar fundamentada através dos domínios físico, psicológico, social e ambiental do indivíduo, considerando a multidimensionalidade do conceito, entendendo a qualidade de vida como um produto da interação de diferentes aspectos independentes da vida do indivíduo (CHACHAMOVICH, 2005).

De acordo com Lauria e colaboradores (2015), o processo de aprendizagem continua a ocorrer durante o envelhecimento, portanto não pode-se considerar que exista uma faixa etária ideal para o conhecimento ser adquirido. A aprendizagem, nesta faixa etária, se relaciona com a adaptação da pessoa idosa às mudanças que ocorrem durante esse processo, como a manutenção da funcionalidade e da flexibilidade.

Assim, as Universidades Abertas a Terceira Idade surgem com o objetivo de levar à educação para a população com mais de 60 anos, permitindo, além do contato com as informações, o contato social, influenciando diretamente na sua percepção acerca dos acontecimentos, influenciando diretamente na qualidade de vida (LAURIA; MALTA; DÁTILLO, 2015). Esses programas educacionais não têm grades curriculares definitivas, mas dinâmica, de maneira que possam atender a essa população e as suas demandas de adaptação. De acordo com Inouye (2018), os currículos abordam de maneira geral a saúde, o lazer, a cidadania e o trabalho, com o objetivo de manutenção da autonomia e da qualidade de vida.

Em Campina Grande, a Universidade Aberta à Maturidade (UAMA) surgiu em 2009, apresentada pelo professor Doutor Manoel Freire de Oliveira Neto. O programa funciona em espaço próprio, dentro do campus I da Universidade Estadual da Paraíba. De acordo com

Silva (2017), o objetivo da UAMA é possibilitar a participação dos idosos em aulas de formação, destacando assuntos como saúde cultura, lazer e temas relacionados ao envelhecimento e a qualidade de vida. As aulas de formação são ministradas por professores qualificados com as temáticas e com o processo de envelhecimento, possuem mestrado e doutorado, e participam do processo de formação dos idosos que são selecionados e participam do processo de aprendizagem, independente do grau escolar que possuem. O curso é oferecido à sociedade para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado das experiências em sala de aula com a disciplina de Psicogerontologia, na UAMA – UEPB foi produzido um relato das interações e vivências realizadas naquele espaço. Aplicou-se à sala de aula discussões acerca do envelhecimento e suas consequências para a saúde, além de fatores de saúde mental. O objetivo é que esses conhecimentos compartilhados pudessem se tornar ferramentas de reflexão do idoso acerca das práticas cotidianas e contribuir para a reavaliação de práticas que prejudicam a saúde mental e a qualidade de vida dos mesmos.

Em um primeiro momento, foi apresentado ao grupo o objetivo da disciplina e alguns termos iniciais acerca da Psicologia do Envelhecimento, da Gerontologia e da Geriatria. Durante a exposição, os temas abordados foram relacionados à mudança da dinâmica populacional, incluindo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, fazendo compreender as implicações sociais, educacionais, econômicas e da saúde. Na oportunidade foram apresentados os assuntos que seriam trabalhados nos encontros seguintes, quais sejam: Estresse, ansiedade, depressão, qualidade de sono, projetos de vida, sexualidade na velhice, demências no geral e Alzheimer, todas temáticas vistas à luz da teoria do desenvolvimento ao longo da vida.

Em cada aula as principais características dos assuntos eram abordados, seguidas pelas formas de manejo dos fatores negativos ou pelas formas de desenvolvimento e manutenção dos aspectos positivos neste processo, em seguida a discussão era aberta para o grupo, e os idosos poderiam colocar suas questões e gerar um debate, e em algumas aulas foram desenvolvidas questões e atividades em sala de aula com o intuito de o conteúdo ser melhor fixado e a experiência de aprendizado pudesse ser incorporado na prática..

A preparação de cada aula foi uma experiência compartilhada entre docente-monitores, como também no auxílio da exposição das temáticas trabalhadas. Os recursos utilizados foram visuais e auditivos, tais quais slides em PowerPoint, vídeos, músicas, poemas e imagens diversas. Verificou-se interesse e participação dos idosos, pois faziam brotar questões relacionadas ao tema e se colocavam enquanto sujeitos de troca na construção do conhecimento.

Em várias ocasiões os idosos expuseram pontos de vista relacionados aos temas abordados que envolviam situações cotidianas de cada um. Dessa forma, foram discutidos significados sobre as questões expostas e buscado compreensão.

O espaço construído pela equipe docente-monitores propiciou o desenvolvimento de uma aprendizagem pautada na construção de conhecimento e no diálogo, o que facilitou a apreensão dos conteúdos por parte dos idosos alunos.

Durante as aulas, percebeu-se que a interação dos idosos com os monitores propiciou um clima mais suave fazendo pensar como um facilitador também da aprendizagem e discussão do conteúdo. De acordo com Massi *et al.* (2016), a relação entre idosos e outras faixas etárias favorece a percepção dos idosos acerca da aprendizagem com o outro, respeito e valorização, diminuição de preconceitos, fortalecimento de vínculo, troca de experiências. Assim, destaca-se que a partir dos encontros intergeracionais, o reconhecimento das experiências de pessoas de diferentes gerações pode promover reciprocidade e favorecer o processo de aprendizagem.

Ao término do semestre letivo, foi proporcionado um momento de conversa franca com as turmas, cujo objetivo era apreender se ocorreram mudanças no pensamento dos idosos participantes a partir dos conhecimentos adquiridos durante a experiência com o componente curricular de Psicogerontologia. A princípio, foi percebido nesse momento de *feedback* que alguns assuntos nunca haviam sido abordados com os idosos seja em casa, no local de trabalho e até mesmo na universidade e que a prática em sala de aula os levou a uma reflexão crítica acerca dos temas, os instigando a buscar conhecer mais com o intento de serem protagonistas da sua própria manutenção da qualidade de vida e promoção do envelhecimento ativo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), o envelhecimento ativo configura-se como um processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e

segurança, que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.

Reafirma-se, portanto, a importância da problematização em sala de aula como ferramenta fundamental para o conhecimento e a ação dos idosos enquanto sujeitos. Assim como Freire (2014), entende-se que a educação pode possibilitar ao sujeito uma reflexão acerca de si, não aceitando um presente “bem-comportado” ou um futuro “pré-datado”, revolucionando-se a partir do entendimento de um presente dinâmico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da experiência descrita e considerando o envelhecimento populacional que vem ocorrendo em todos os países do mundo, inclusive no Brasil, percebe-se a necessidade da manutenção de políticas públicas voltadas à população idosa, principalmente no que diz respeito à educação para a manutenção da qualidade de vida.

As Universidades Abertas à Maturidade, a partir dos seus projetos pedagógicos e das experiências oferecidas aos idosos, permitem perceber que a educação, além de direito de todos, é um instrumento poderoso na manutenção da autonomia e promoção de um envelhecimento ativo, a partir do momento em que proporciona um desenvolvimento pessoal, social e intelectual, estimulando as diversas facetas do indivíduo. A educação para os idosos propicia a socialização e a manutenção de um local social, troca de saberes, atualização de conhecimentos, propiciando uma reflexão acerca da qualidade de vida, envelhecimento ativo, além de sua relação com o ambiente, às pessoas e consigo mesmo.

A experiência promovida pela disciplina de Psicogerontologia descrita, nos leva a concluir que, a teoria aliada à discussão e a estimulação da prática é capaz de transformar a vida dos idosos da Universidade Aberta à Maturidade e contribuir para a manutenção de autonomia, capacidade crítica e manejo de situações que possam causar prejuízos à saúde mental facilitando, assim, a manutenção da qualidade de vida desta população. Além disso, permite constatar que as atividades dialógicas intergeracionais proporcionam e favorecem momentos de aprendizagem, aproximação e troca de experiências que podem exercer influências positivas na percepção das outras gerações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADAMO, C. E. et al. Universidade aberta para a terceira idade: impacto da educação continuada na qualidade de vida dos idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 4, p. 550-560, 2017.

ALVES, E. R. P. et al. Qualidade de vida: Percepção de idosos de uma unidade de saúde da família. **Revista de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria**, v. 2, n. 3, p. 487-495, set./dez., 2012.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. In E. V. FREITAS; L. PY (Orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 58-73.

CHACHAMOVICH, E. **Qualidade de vida em idosos: desenvolvimento e aplicação do módulo whoqol-old e teste do desempenho do instrumento WHOQOL-bref em uma amostra de idosos brasileiros**. (Dissertação de Mestrado). Programa de Pós Graduação em Ciências Médicas: Psiquiatria da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2005.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 58^a ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2014.

HARTMANN, J. A. S. J.; GOMES, G. C. Sintomatologia depressiva e comprometimento cognitivo de idosos institucionalizados. **Revista Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, v. 18, n. 1, jan./jul., 2015.

INOUYE, K.; ORLANDI, F.S.; PAVARINI, S. C. L.; PEDRAZZANI, E. S.; Efeito da Universidade Aberta a Terceira Idade na qualidade de vida do idoso. **Educação e pesquisa**, v. 44, 2018.

LAURIA, B. V.; MALTA, P. C. C.; DATILO, G. M. P. A.; O papel da Universidade Aberta à Maturidade – UNATI, na inclusão educacional do idoso, possibilitando sua melhor qualidade de vida, 2015.

MENESES, R. M. V. et al. Ações educativas para a terceira idade. **Revista Rede de Enfermagem do Nordeste**, v. 14, n. 2, p. 417-27, 2013.

PEREIRA, R.J., et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista Psiquiatria**, v. 28, n. 1, p. 27-38, 2006.

SASSI, M. M. et al. Grupos de idosos e a inserção de acadêmicos de enfermagem: relato de experiência. **Revista de Enfermagem UFPE online**, v. 8, n. 5, p. 1394-9, 2014.

SILVA, W. et al. Ações educativas vivenciadas com idosos: um relato de experiência. **Revista de Ciências da Saúde**, v. 15, n. 3, dez., 2017.

TROMPIERI; N.; FECHINE, B. R. A. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, v. 1, n. 7, p. 106-132, 2012.

WORLD OF HEALTH ORGANIZATION: Envelhecimento ativo: uma política de saúde. **Organização Pan-Americana da Saúde**, 2005.