

A Psicologia Positiva como abordagem no desenvolvimento de potencialidades em grupo com idosos: relato de experiência.

Daniel Morais Azevedo ¹
Nubia Maria Freire Vieira Lima ²

INTRODUÇÃO

A modernidade trouxe consigo a ampliação do tempo de vida. No Brasil, “o número de idosos acima de sessenta anos passou de três milhões em 1960 para quatorze milhões em 2002 e poderá alcançar trinta e dois milhões em 2020” (Veras e Oliveiras, 2018, p. 1930). Em torno disso, a sociedade passa a apresentar um caráter aversivo para essa fase da vida devido a representação do declínio e desconsidera a possibilidade de continuação do desenvolvimento (Moreira, 2012, p. 456).

No entanto, Erikson a partir da teoria da *life span* desenvolvida por Baltes e Goulet em 1970, defende o envelhecimento como um período complexo e multifatorial (Ribeiro, 2015, p. 275-279). Para isso, ele apresenta cada fase

a partir de um balanço dinâmico entre um componente sintônico – que busca o equilíbrio interno – e um distônico – caracterizado pela desarmonia. Denominou-se crise à tensão dinâmica entre esses componentes, cuja resolução objetiva a conquista de uma força psicossocial. A fim de superar cada crise, o sujeito precisa experimentar a sintonia e a distonia. O êxito da sintonia dependerá do contexto e das relações sociais além da capacidade interna em vencer as próprias limitações (Lima e Coelho, 2011, p. 5-6).

Pensando a partir desse ponto de vista, Moreira (2012, p. 454) argumenta sobre a possibilidade de revisar a definição de “velhice bem-sucedida”. Essa etapa envolve mudanças significativas além das perdas biológicas. Com isso, os idosos tendem a diminuir o ritmo de atividades e buscam àquelas mais prazerosas e com grau de significância. Essas práticas são acompanhadas por substituições pelas perdas funcionais decorrentes do envelhecimento (OMS, 2005, p. 12).

Diante disso, a Psicologia Positiva proposta por Seligman, propõe uma nova perspectiva, com vistas a ter “um entendimento científico sobre as forças e vivências humanas com foco na felicidade e nas possíveis intervenções no sentido de aliviar as dores e incrementar o bem-estar subjetivo” (Pacico e Bastianello, 2014, p 16). Desse modo, esse paradigma pode ser aplicado na dinâmica de vida dos idosos.

Assim, essa ciência trabalha com o que há de melhor e mais forte nos indivíduos, nas famílias e na sociedade: qualidade de vida, esperança, bem-estar subjetivo, autoeficácia e outros. Pode-se considerar que os focos residem no estudo das emoções positivas, nas características individuais positivas e nas instituições positivas (desde famílias a locais de trabalho, que dão ênfase ao potencial humano) (Park & Peterson, 2006; Seligman, 2004, citado por Pires, Nunes e Nunes, 2015, p. 287).

¹ Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, danielcamoaz@gmail.com;

² Professor Orientador: Doutora, Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, nubiamaria@facisa.ufrn.br;

Para tanto, o projeto Acolhendo Memórias: Assistência Multiprofissional em Saúde a idosos e indivíduos com Comprometimento Cognitivo Leve e Demências e aos cuidadores, executado no campus da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) em Santa Cruz pela Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), foi campo para realização de atividades com idosos seguindo a perspectiva supracitada. Isso porque serviria como espaço de escuta e diálogo em um primeiro momento. O objetivo, então, foi descrever ou relatar a experiência do uso da Psicologia Positiva em idosos participantes do projeto.

Em vista desse trabalho, espera-se reforçar o papel dos temas trabalhados como centrais para o bem-estar na vida diária. Ainda assim, fomentar o espírito integrador do grupo como facilitador de atividades futuras.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O projeto de extensão ocorre na Clínica Escola de Fisioterapia da FACISA/UFRN, na sala de atividades em grupos e no jardim. Foram abordados de 7 a 11 idosos de ambos sexos, por grupo, no período vespertino. Discentes dos cursos de graduação em Nutrição, Psicologia e Fisioterapia acompanham o projeto de extensão.

Para Atuação no projeto, foi utilizada a Psicologia Positiva como embasamento para as dinâmicas, visto que, o papel da intervenção positiva é auxiliar o indivíduo a construir uma vida prazerosa, engajada e com sentido (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005, citado por Pacico e Bastianello, 2014, p 16). Desse modo, para o desenvolvimento do trabalho foram vivenciados seis encontros. Cada um norteado com um tema e abordado através de uma dinâmica. Entre as atividades, foram desenvolvidas: Dinâmica da Teia, Visita de Agradecimento, Dilema dos Comuns, *role player*, musicoterapia. Durante o procedimento, era permitido a livre associação combinado às reflexões.

No decorrer do processo, as dinâmicas possibilitaram o trabalho de temas como: Gratidão, Altruísmo, Respeito e Espiritualidade. Cumprindo esses objetivos, outros eram abordados como a promoção de autonomia, bem-estar, desenvolvimento de relações interpessoais, portanto, suas potencialidades.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A princípio, os participantes do projeto demonstraram interesse pelas atividades. Para firmar o compromisso de assiduidade e me apresentar enquanto facilitador, o primeiro encontro foi executada a dinâmica da Teia. Por meio dela os participantes eram dispostos em uma roda. Então, apresentado um barbante, explicou-se sua utilidade: cada um deveria jogar o rolo do barbante para outro de forma aleatória e com isso tinha direito a fazer uma pergunta (Como vai? Qual o seu nome? Qual sua cor predileta?). Com a passagem da linha, era construída a teia. Feito isso, a teia era desfeita de modo que à medida que o barbante era enrolado ao devolver o rolo, sua passagem era acompanhada com algum elogio ou agradecimento. Nesse encontro, foi perceptível o nível de interesse pela atividade e mesmo com as limitações físicas, havia esforço no manuseio do rolo.

Nos demais, a adesão era perceptível. Conseguiram firmar o acordo de participação feito no primeiro encontro. Particularmente, as tarefas por meio das quais trabalharam gratidão e espiritualidade foram marcadas pela participação dos presentes. Na primeira, a partir de folhas e canetas partilhadas, os participantes puderam escrever sobre algo que arremetesse à

gradidão. De modo geral, foram entregues aos estudantes de Fisioterapia que participavam do projeto e outro foi entregue individualmente em casa para resolução de um caso específico. O relato desse foi feito dois encontros depois, devido falta da participante ("foi um momento que choramos e foi muito bom para nós duas"). As estudantes que receberam ficaram comovidas e gostaram de receber os desenhos deles e eles relataram sentirem-se bem. ("gostei muito de ter feito isso"; "não sabia desenhar, mas foi bom"), em poder ser grato com essa atitude. A adesão nesse trabalho foi ainda maior e tornou-se um momento de falas tanto dos participantes, acompanhantes e alunos presentes. No segundo, sabendo como a religião fazia parte da vida dos integrantes, o tema surgiu como norte sobre espiritualidade. Então, foi sugerido lembrar canções que marcaram a vida de cada um. Para isso, era descrita uma situação vivenciada na infância e como estava relacionada à música. Em seguida, eles cantavam em coro. O hino da padroeira da cidade foi o mais cantado, refletindo na emoção do grupo. Destaca-se uma senhora com Alzheimer que em outros momentos teve participação reduzida e particularmente nesse encontro, participou ativamente ao cantarolar.

No entanto, houve dificuldade no desenvolvimento dos temas: altruísmo e respeito. Particularmente o tema do respeito foi marcado pela não aceitação da cultura dos jovens de hoje notadamente com a dinâmica do *role player*. Houve bastante comparação com a rotina deles, tal qual os valores, colocados como inexistentes na sociedade atual. No entanto, estiveram abertos para compreender a variância desses valores entre eles e seus pais, por exemplo, e a passagem do tempo enquanto agente de transformação cultural. Tudo isso envolvendo fatores de mudança positivos e necessários para a sociedade atual, como: desconstrução do pensamento machista, feminismo pela igualdade de gênero, liberdade de pensamento e expressão.

Ainda nesse sentido, o altruísmo foi trabalhado a partir do Dilema dos Comuns, sendo esse considerado um modelo para medir uma situação de "conflito entre um interesse agregado coletivo e numerosos interesses individuais" (Vlek, 2003, p. 223). Para representá-lo, foi montada uma dinâmica com peixes recortados de uma cartolina e um lago imagético. dispostas figuras dos peixes em meio a roda feita pelos participantes, foi explicado que deveriam ser retirados conforme necessidade de cada um, considerando o sustento alimentar diário e a reprodução deles como um peixe reproduz dois todo os dias. Em suma, percebida a necessidade de divisão dos peixes entre eles a partir de um acordo. Eles atribuíram esse pensamento à visão religiosa de que Deus pede para repartir a comida. Relatos dessa divisão na realidade de cada um foram feitos pelos participantes.

De modo geral, todos concluíram as atividades. O desejo de participar era reflexo no engajamento na realização dos trabalhos propostos. Como facilitador, era preciso regular a fala mediante a livre demanda dos demais. No entanto, não se tornou empecilho para o desenvolvimento do trabalho. Além de receptivo, o grupo apresentou-se bastante comunicativo e engajado o que possibilitou uma boa evolução das discussões e atividades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do supracitado, é possível pensar acerca da abordagem da Psicologia Positiva, como forma de atuar frente ao desenvolvimento de pessoas idosas. Espera-se sobre as atividades empreendidas tenham possibilitado uma experiência significativa sobre temáticas centrais na vida dos indivíduos em meio a uma sociedade marcada por violência, ódio e

opressão. Particularmente, essa fase do desenvolvimento, onde surgem demências e passam por exclusão e abusos.

Desse modo, projeta-se que tenha havido maior vinculação interpessoal, compreensão dos temas trabalhados através da história partilhada, reforço das potencialidades individuais, melhora da autonomia e bem-estar.

No entanto, é importante que esses trabalhos possam continuar e não apenas nos muros da universidade. Deve ser expandido para locais onde há uma parcela significativa dessa população. Sugere-se, ainda, a formulação de pesquisas nessa área para constatar se há grau de resposta a longo prazo dessa abordagem para a vida dos idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Psicologia Positiva, Bem-estar, Qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

LIMA, Priscilla Melo Ribeiro de; COELHO, Vera Lúcia Decnop. A arte de envelhecer: um estudo exploratório sobre a história de vida e o envelhecimento. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 31, n. 1, p. 4-19, 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932011000100002&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 18 Maio de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932011000100002>.

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. Mudanças na percepção sobre o processo de envelhecimento: reflexões preliminares. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, v. 28, n. 4, p. 451-456, Dec. 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722012000400003&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 18 de Maio de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722012000400003>.

OMS. Organização mundial de saúde. Relatório mundial de envelhecimento e saúde - Resumo. 28p. 2005

PACICO, Juliana Cerentini; BASTIANELLO, Micheline Roat. As origens da Psicologia Positiva e os primeiros estudos brasileiros. In: HUTZ, Claudio Simon (Org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed, 2014. Cap. 1, p. 16.

PIRES, Jeferson Gervasio; NUNES, Maiana Farias Oliveira; NUNES, Carlos Henrique Sancineto da Silva. Instrumentos Baseados em Psicologia Positiva no Brasil: uma Revisão Sistemática. *Psico-USF, Itatiba*, v. 20, n. 2, p. 287-295, Aug. 2015. Disponível <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712015000200287&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 18 de Maio de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200209>.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional. *Gerais, Rev. Interinst. Psicol.*, Juiz de fora, v. 8, n. spe, p. 269-283, dez. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acessado em em 18 maio 2019.

VERAS, Renato Peixoto e OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2018, v. 23, n. 6 [Acessado 18 Maio 2019], pp. 1929-1936. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>.

VLEK, Charles. Globalização, dilemas dos comuns e qualidade de vida sustentável: do que precisamos, o que podemos fazer, o que podemos conseguir?. *Estud. psicol. (Natal)*, Natal, v.8, n.2, p.221-234, Aug. 2003 Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2003000200004&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 18 Maio de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2003000200004>.