

## ENVELHE(SER): UM RELATO DE EXPERIENCIA ACERCA DA VIVENCIA DO ENVELHECIMENTO E SEUS SENTIDOS

Amanda Rouse Temóteo Gomes Araújo<sup>1</sup>  
Carlinda Cordeiro de Micena Neta<sup>2</sup>  
Caroline Vitória Firmiano dos Santos<sup>3</sup>  
Jéssica Caroliny Melo da Silva<sup>4</sup>  
Caroline Cavalcanti Padilha<sup>5</sup>

### RESUMO

O projeto Envelhe(Ser), fruto de uma intervenção do estágio básico em Psicologia, durante o ano de 2022, visou compreender os aspectos psicológicos envolvidos no processo de envelhecimento, bem como, os desafios e potencialidades vivenciados pelos idosos membros do Grupo de Estimulação Cognitiva, do Centro Especializado em Reabilitação - Associação dos Deficientes Físicos e Mentais de Arapiraca (ADFIMA). No processo de reabilitação, a intervenção psicológica não se restringe somente ao tratamento ou controle de condições crônicas, mas também à promoção da saúde mental e prevenção da intensificação de patologias, por meio de intervenções que visam a praticidade cotidiana e a singularidade dos sujeitos. A “vida idosa” é muitas vezes estigmatizada pela sociedade, e grupos como os presentes na ADFIMA são reconhecidos por alterar as perspectivas que tentam degradar esse período da vida. Diante disso, o presente projeto foi desenvolvido através de encontros realizados uma vez por semana, na qual foram trabalhadas questões socioemocionais relacionadas às vivências do envelhecimento e das doenças acometidas por essa fase. Para isso, utilizou-se da fala e escuta qualificada recorrendo a recursos como jogos, dinâmicas de grupo, musicalização, atividades impressas, fotografias e outros recursos criativos. Desse modo, conclui-se que as atividades realizadas propiciaram melhora na qualidade de vida, autoestima, identidade, fortalecimento com os pares e novas formas de se perceber, viabilizando assim que eles reconheçam as possibilidades de ser no envelhecer.

**Palavras-chave:** Reabilitação, Idosos, Envelhecimento, Saúde mental, Psicologia.

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno intrínseco à condição humana, marcado por um processo gradativo de desgaste fisiológico que pode impactar diversas dimensões da vida. À medida que os anos avançam, as capacidades físicas tendem a diminuir e comprometer a autonomia e qualidade de vida dos indivíduos. A Lei brasileira nº 10.741/2003, também conhecida como Estatuto do Idoso, não apenas estabelece a idade de 60 anos como o critério

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Alagoas - UFAL, [amanda.araujo@arapiraca.ufal.br](mailto:amanda.araujo@arapiraca.ufal.br);

<sup>2</sup> Pós Graduanda em Geriatria e Gerontologia com Olhar Interprofissional da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, [carlindacmn@gmail.com](mailto:carlindacmn@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Alagoas - UFAL, [vitoriafirmiano.ac@gmail.com](mailto:vitoriafirmiano.ac@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Alagoas - UFAL, [jessica.caroliny@arapiraca.ufal.br](mailto:jessica.caroliny@arapiraca.ufal.br);

<sup>5</sup> Professor orientador: mestre, Universidade Federal de Alagoas - UFAL, [carolpadilha@palmeira.ufal.br](mailto:carolpadilha@palmeira.ufal.br)

para considerar uma pessoa como idosa, mas também incorpora importantes diretrizes para proteger os direitos e a dignidade dos idosos no país. Contudo, cada indivíduo viverá sua velhice de uma maneira, sempre respeitando suas singularidades.

Paschoal (2006 *apud* Paschoal 2000; 2007) afirma que a qualidade do envelhecimento está intrinsecamente ligada a fatores como autonomia, boa saúde física, desempenho de papéis sociais e desfrute de significado pessoal. Segundo essa perspectiva, se os indivíduos conseguirem envelhecer preservando tais aspectos, estarão mais propensos a desfrutar de uma boa qualidade de vida. Entretanto, o autor destaca que embora o envelhecimento populacional seja celebrado como um triunfo decorrente do progresso e das realizações da sociedade, apresenta-se como um desafio significativo. A longevidade, em alguns casos, pode resultar em anos marcados por sofrimento e dependência, gerando uma ambivalência emocional. Isso envolve a coexistência do desejo de prolongar a vida e, simultaneamente, o receio de vivê-la em um estado de vulnerabilidade e incapacidade.

No Brasil, a compreensão e vivência do envelhecimento passam por uma otimização crescente, refletindo mudanças marcantes nos padrões demográficos. Conforme estimado pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2021, projeta-se que, até 2060, aproximadamente 25% da população brasileira terá 60 anos ou mais. Essa projeção implica uma transformação na pirâmide etária, com a perspectiva de ter mais idosos do que crianças e adultos. Essa realidade está intrinsecamente ligada aos modos de vida adotados nas últimas décadas.

Desse modo, o aumento da expectativa de vida, avanços na saúde e transformações nos hábitos cotidianos contribuíram para esse fenômeno demográfico. A sociedade, em seus mais variados aspectos, está sendo desafiada a se adaptar a essas mudanças expressivas. Essa adaptação se torna crucial para atender às novas demandas em áreas como saúde, moradia, e políticas públicas. O respectivo cenário não apenas reflete uma evolução demográfica, mas também revela uma necessidade de reconhecer e valorizar a diversidade de experiências vividas no processo de envelhecer. Assim, percebe-se a importância de a sociedade superar estigmas e estereótipos associados a esse ciclo natural da vida.

Segundo Goffman (1988), estigma é uma marca colocada sobre o sujeito no qual reduz sua identidade a uma única característica, reforçando ainda os preconceitos e limitando suas formas de expressão no ambiente em que vive. Tais preconceitos afetam diretamente a saúde mental do indivíduo, reduzindo sua autoestima, prejudicando a qualidade de vida e os relacionamentos dos mesmos, podendo acarretar problemas de saúde mental.

Declínios. Alzheimer. Câncer. Doenças crônicas. Acidentes. Abandono. Transtornos. Esses são apenas alguns dos fatores concernentes e tidos como comuns da vida idosa, determinados não apenas por fatores de saúde, mas também por questões culturais. Passando por problemas como esses, muitos idosos acabam encontrando nos centros de reabilitação o apoio que necessitam para melhor viver este período da vida. As queixas e encaminhamentos a que chegam os pacientes na reabilitação são dos caracteres mais variados possíveis, contudo é perceptível a similaridade da introspecção dos estigmas de dependência, incapacidade e inutilidade.

Neri (2004) aponta que novas perspectivas em relação ao envelhecimento possibilitaram a compreensão de que o desenvolvimento e o envelhecimento são processos multidimensionais e interligados. Aspectos como o ambiente social, cultural, além das condições genético-biológicas e psicológicas desempenham papéis cruciais na compreensão abrangente desses fenômenos, revelando que tais processos são marcados por vantagens e limitações. Ainda conforme a autora, a psicologia passou a descrever e explicar as condições que regem a mudança e a continuidade do desenvolvimento na velhice, as quais contribuem na prevenção de alterações patológicas e reabilitação de processos e desempenhos prejudicados.

Sob este prisma, Fonseca (1985) ressalta que o papel do psicólogo no contexto da reabilitação se configura, basicamente em dois níveis: preventivo e terapêutico, no qual nem sempre podem ser separados. Assim, os conhecimentos teóricos e clínicos sobre os efeitos psicológicos de doenças e deficiências possibilitam uma abordagem preventiva. Isso envolve criar condições ideais para a preservação da saúde mental e corrigir sinais de disfunção para evitar o desenvolvimento de estados patológicos, sendo, portanto, aspectos relacionados à prevenção secundária. A prevenção terciária concentra-se em evitar a progressão, cronicidade e o surgimento de complicações adicionais em distúrbios já existentes.

No contexto da intervenção clínica voltada para a população idosa, os profissionais de psicologia podem empregar técnicas abrangentes, a saber, intervenções comportamentais, centradas no tratamento e no enfrentamento de estresse, desamparo e ansiedade, bem como Reabilitação Cognitiva em síndromes neurológicas, por meio do treino da memória, orientação temporal, espacial e de compreensão verbal (NERI, 2004).

A manutenção da cognição é fundamental para a qualidade de vida do idoso. Nesse cenário “oficinas de estimulação cognitiva capacitam os indivíduos a conviver, lidar, contornar, reduzir e superar deficiências cognitivas, além de valorizar os desejos pessoais, subjetividades e histórias de vida” (CASEMIRO *et al.*, 2016, p. 684). As práticas efetivas da psicologia ao lidar com a população idosa atendida incluem as intervenções mencionadas. Em colaboração

com a supervisora de campo, as estagiárias direcionaram seus esforços para prevenir o agravamento de doenças e promover a saúde mental entre os idosos. Para alcançar esses objetivos foram executadas atividades musicais, motoras, reflexivas de concentração e estimulação da memória.

Diante disso, a intervenção de estágio visou compreender os aspectos psicológicos envolvidos no processo de envelhecimento, além dos desafios e potencialidades vivenciados pelos idosos membros do Grupo de Estimulação Cognitiva da ADFIMA (Associação dos Deficientes Físicos e Mentais de Arapiraca), CER III, localizada no agreste alagoano.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho tem abordagem qualitativa e trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir do projeto e intervenção de estágio intitulado “Envelhe(Ser)”, durante o ano de 2022, executado por três discentes do curso de Psicologia da Universidade Federal de Alagoas e a supervisora de campo. Desse modo, o contato direto das estagiárias se deu com os grupos de Estimulação Cognitiva cujo objetivo é proporcionar uma melhor qualidade de vida aos membros por meio do compartilhamento de experiências, interação social e intervenção direta. Essa dinâmica funcional é estabelecida pela profissional de psicologia que também atua como supervisora de campo das estagiárias.

Desse modo, as intervenções foram realizadas através de encontros semanais, objetivando compreender os aspectos psicológicos envolvidos no processo de envelhecimento, bem como os desafios e potencialidades do grupo, sendo, portanto, trabalhadas questões socioemocionais relacionadas às vivências do envelhecimento e das doenças acometidas por essa fase. A fala, escuta qualificada, utilização de jogos e dinâmicas de grupo, musicalização, atividades impressas e fotografias, foram recursos criativos utilizados durante a intervenção.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A gerontologia destaca a importância de integrar os idosos na vida social, especialmente por meio de oficinas de estimulação cognitiva. Essas oficinas são reconhecidas como um recurso significativo para promover a saúde, prevenir incapacidades, preservar a capacidade cognitiva e manter a qualidade de vida na velhice bem-sucedida. Acredita-se que as

oportunidades educacionais oferecidas por essas oficinas são essenciais para o desenvolvimento positivo na velhice, promovendo intensificação dos contatos sociais, troca de experiências e conhecimentos, além do aprimoramento pessoal (CASEMIRO *et al.*, 2016).

As intervenções foram estruturadas em quatro momentos distintos. No primeiro momento, a abordagem inicial consistiu na construção colaborativa de um cartaz utilizando letras provenientes de jornais e revistas. Essa atividade foi orientada pela seguinte pergunta disparadora: "O que é o envelhecimento?" Foi observado que diferentes aspectos, tanto positivos quanto negativos, surgiram em relação a esse período da vida.

Entre os aspectos positivos, destacam-se sentimentos como amor, união, família, carinho, confiança, paciência, orgulho, sabedoria, saúde, alegria, felicidade, amizade, filhos, neta, paz e tempo. Por outro lado, foram identificados aspectos negativos, como saudade, falta de atividade, doença, solidão, distância, dor, tristeza e impaciência. Ao término da atividade de colagem das palavras, foi realizada uma roda de conversa em que cada participante teve a oportunidade de expressar as razões por trás da escolha de cada palavra. Esse momento proporcionou uma reflexão coletiva, permitindo que cada um compartilhasse suas percepções e significados associados às palavras escolhidas.

No segundo momento da intervenção foi realizada uma sessão fotográfica com o grupo, onde foram consideradas as preferências e identificações individuais dos participantes. Para enriquecer a experiência, a equipe providenciou elementos como tabuleiro de xadrez, materiais de costura, flores, chapéus, terços, entre outros. Durante a sessão, a equipe buscou deixar o ambiente acolhedor para proporcionar conforto, especialmente para alguns idosos que não tinham familiaridade com fotos. Foi observado que, durante a produção de imagens, muitas mulheres demonstraram apreciação ao serem cuidadas, especialmente no momento da maquiagem. Por outro lado, os homens identificaram-se particularmente com a utilização de chapéus.

Ao final da sessão de fotos foi solicitado que os participantes compartilhassem suas impressões sobre a experiência e expressassem como se sentiram durante a atividade. Algumas falas notáveis incluíram afirmações como: "eu nunca tinha feito isso", "foi bom", "parecia foto profissional" e "fiquei feliz". Entretanto, quando mostramos as fotos individualmente, muitas mulheres do grupo manifestaram preocupações quanto à sua aparência, afirmando que ficaram "feias", "gordas", "estranhas" e "com papada" nas fotos.

De acordo com Motta (2000), historicamente, as mulheres têm sido avaliadas com base em critérios tradicionais, centrados na aparência física e na capacidade reprodutiva. Em resumo, a avaliação incide sobre o estado do corpo feminino, considerando a atração que a beleza pode

gerar, a saúde que possibilita a reprodução, a conformidade de um corpo que se deixa moldar para esses propósitos. Nesse contexto, percebe-se que normas e expectativas sociais moldaram a maneira como as mulheres veem a si mesmas, estabelecendo padrões muitas vezes inatingíveis, impactando negativamente a autopercepção.

Diante da reação manifestada por algumas participantes do grupo, a equipe identificou a necessidade premente de realizar uma atividade específica voltada para a promoção da autoestima. Dessa forma, foi organizada a atividade denominada "Fortalecendo a Autoestima", na qual foram abordados os quatro elementos básicos que a compõem: (1) Autoconceito: Refere-se ao que cada indivíduo pensa sobre si mesmo; (2) Autoimagem: relaciona-se com a forma como cada pessoa se percebe; (3) Auto-reforço: envolve as ações que cada um realiza em benefício próprio; (4) Autoconfiança: diz respeito à crença na própria capacidade de realizar tarefas.

Inicialmente, as fotos tiradas no encontro anterior foram apresentadas ao grupo, com a instrução para que cada participante elaborasse um elogio a si mesmo. No entanto, diante das dificuldades manifestadas pela primeira pessoa do grupo em realizar tal elogio, a equipe adotou a estratégia de fomentar a participação dos demais, promovendo um ambiente de reciprocidade. Isso evidenciou a notável dificuldade que os participantes enfrentavam ao tentar reconhecer as características positivas em si mesmos.

Posteriormente, a equipe explicou cada elemento que compõe a autoestima e, durante a atividade, uma paciente, que habitualmente focava nos aspectos negativos do cotidiano e de sua própria imagem, compartilhou experiências em que inicialmente duvidou de suas habilidades, mas no final obteve sucesso. A partir dessa troca inicial, outros participantes se sentiram motivados a falar o que faziam por si mesmos, compartilhando quais suas dificuldades e potencialidades, além das estratégias de enfrentamento. Ao término da atividade, foi notado que houve uma ampliação na visão que eles tinham de si mesmos.

Na última etapa da intervenção, que consistiu na confraternização, a presença ativa de familiares dos membros do grupo contribuiu para um ambiente integrado e emocionante. Durante a festa, a atmosfera foi enriquecida com apresentações musicais que já faziam parte da história compartilhada pelo grupo. Vale destacar que toda a decoração foi cuidadosamente concebida pelas estagiárias em colaboração com a supervisora de campo, evidenciando um esforço conjunto para criar um espaço acolhedor e significativo. Mesmo diante das dificuldades financeiras da instituição, a equipe conseguiu superar desafios e realizar o que estava alcance, e percebeu-se que o grupo apreciou profundamente o resultado dos esforços.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compreensão do envelhecimento como um processo multidimensional, influenciado por fatores sociais, culturais, genético-biológicos e psicológicos, oferece novas perspectivas para a promoção da saúde mental e qualidade de vida na velhice. O respectivo relato de experiência destaca a relevância das intervenções psicológicas para idosos, especialmente no contexto do Grupo de Estimulação Cognitiva. As atividades, como a construção colaborativa do cartaz, a sessão fotográfica e a abordagem da autoestima, demonstraram impacto positivo na percepção que os idosos têm de si mesmos.

A integração dos idosos membros do grupo na vida social, por meio das oficinas de estimulação cognitiva, revelou-se crucial para promover saúde, prevenir incapacidades e manter a qualidade de vida. O projeto "Envelhe(Ser)" não apenas proporcionou uma compreensão mais profunda dos desafios e potencialidades enfrentados pelos idosos, mas também ressaltou a necessidade contínua de práticas inclusivas e sensíveis às questões emocionais na promoção de um envelhecimento saudável e significativo. Os prazeres, gostos e preferências de cada um pode ser explorado de forma positiva para construir atendimentos e assim trabalhar as demandas apresentadas a fim de que eles reconheçam as possibilidades de ser no envelhecer.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria MS n. 2.528, de 19 de outubro de 2006. **Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Disponível em: <http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-2528.htm>>. Acesso em: 20 set. 2023.

CASEMIRO, F. G., RODRIGUES, I. A., DIAS, J. C., Alves, L. C. S., INOUE K., & GRATÃO, A. C. M. (2016). **Impacto da estimulação cognitiva sobre depressão, ansiedade, cognição e capacidade funcional em adultos e idosos de uma universidade aberta da terceira idade**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., 19(4), 683-694.

FONSECA, A. M.J.S.A.S. ROSIERS. **O Papel do Psicólogo na Reabilitação. Psicologia: Teoria e Pesquisa** [S. l.], v. 1, n. 1, p. 59–64, 1985. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistaptp/article/view/16799>. Acesso em: 09 dez. 2023.



GOFFMAN, Erving. **Estigma: notas sobre a Manipulação da Identidade Deteriorada**. 4ª edição, Editora.LTC. Rio de Janeiro, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. (2021). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), 2021. Rio de Janeiro, RJ: Umberlândia Cabral.

MOTTA, A.B. (2006). **Visão antropológica do envelhecimento**. In: Freitas, E.V.; Py, L.; Cançado, F.A.X.; Doll, J. & Gorzoni, M.L. Tratado de Geriatria e Gerontologia, 8: 78-82. (2ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

NERI, A. L. (2004). **Contribuições da Psicologia ao estudo do envelhecimento e à intervenção no campo da velhice**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, 69-80.

PASCHOAL, S. M. P. **Qualidade de vida na velhice**. In FREITAS, E. V. et al. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.