

GRUPOS DE CONVIVÊNCIA COMO SUPORTE AO IDOSO NA MELHORIA DA SAÚDE

Karla Pezavento¹
Franciele Ribeiro²

RESUMO

Este texto é fruto de observações para a disciplina de Estágio Básico III, do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina; teve-se por objetivo refletir acerca das demandas sociais de um grupo de convivência de idosos do Município de Joaçaba, SC. A metodologia utilizada foi a descrição das atividades observadas em fichas de registro. As observações empíricas que embasam este estudo foram realizadas em três momentos distintos. Dessa forma, o que se evidenciou foi a importância dos grupos de convivência para a saúde física e emocional dos idosos de modo a promover a sua qualidade de vida. Palavras-chave: Idosos. Grupos de convivência. Observações.

1 INTRODUÇÃO

A população de idosos tem aumentado consideravelmente nesse cenário hodierno. Segundo Dawalibi et al. (2013, p. 394), estimativas mais otimistas afirmam que até 2025 o número de idosos será superior a 30 milhões. Esse fato é decorrente dos avanços da medicina, que trouxe consigo melhorias para as circunstâncias relacionadas à saúde e à redução dos níveis de mortalidade.

Pode-se conceituar como envelhecimento o processo sociovitual multifacetado ao longo de todo o curso da vida (LIMA et al., 2008 apud DAWALIBI et al., 2013, p. 394), ou seja, uma condição resultante de um processo de envelhecimento dentro das esferas sociais, políticas e individuais, sendo um processo irreversível. Ou ainda, segundo Mendes et al. (2005, p. 423), um processo natural que caracteriza uma etapa da vida do homem, a qual se correlaciona com as mudanças físicas, psicológicas e sociais por um período prolongado.

Diante desse contexto, surge a necessidade em se refletir sobre os processos que envolvem essa maior longevidade, pois além de vida prolongada, o que se quer garantir é qualidade de vida aos idosos.

Partindo desse parâmetro, quando se fala em qualidade de vida se quer relacionar à autoestima, à capacidade funcional, ao nível socioeconômico, ao estado emocional, à interação social, ao suporte familiar, ao estado de saúde, aos valores culturais, éticos e religiosidade, ao estilo de vida, entre outros aspectos (VECCHIA et al., 2005 apud DAWALIBI et al., 2013, p. 394). Portanto, fica evidente que a qualidade de vida é subjetiva, variando de acordo com questões individuais.

Dessa forma, os idosos passaram a apresentar outros interesses antes marginalizados, como projetos esquecidos, anseios e desejos, além da curiosidade em vivenciar novas experiências e compartilhar saberes. Nesse sentido, os grupos de convivência têm crescido consideravelmente no Brasil, de modo a promoverem melhora na qualidade de vida dos idosos frequentadores.

Segundo Almeida et al. (2010 apud WICHMANN et al., 2013, p. 823), “os grupos de convivência estimulam o indivíduo a adquirir maior autonomia, melhorar sua autoestima, qualidade de vida, senso de humor e promover sua inclusão social.”

Nessa perspectiva, o presente estudo emergiu de observações realizadas para a disciplina de Estágio Básico III, do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc); teve-

¹ Graduanda no Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina; kapezavento@gmail.com

² Graduanda no Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina; fran_mrribeiro@yahoo.com.br

se por finalidade a reflexão acerca das demandas de um grupo de convivência de idosos situado no Município de Joaçaba, SC. O grupo observado era formado por 14 idosos com idades variadas, sendo somente um homem.

Dessa maneira, selecionaram-se como objeto deste estudo as demandas sociais elencadas por meio da observação empírica de um grupo de convivência, de modo a descrever as atividades desenvolvidas, o perfil dos idosos participantes e a correlação existente entre as observações e os estudos teóricos produzidos pela comunidade acadêmica.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo apresentado tem caráter qualitativo e emerge de observações empíricas realizadas com um grupo de convivência de idosos do Município de Joaçaba, SC. Esse grupo tem como entidade mantenedora a Prefeitura Municipal de Joaçaba, via Secretaria da Saúde, e conta com profissionais multidisciplinares que atuam semanalmente.

Os profissionais que atuaram durante as observações foram uma educadora física e uma psicóloga. As observações ocorreram nos dias 29 de maio, 05 e 07 de junho de 2018, das 14 às 15 horas. Nesse sentido, caracteriza-se como observação a técnica que faz uso dos sentidos para a apreensão de determinados aspectos da realidade.

A observação consiste em ver, ouvir, examinar os fatos e os fenômenos que se pretende investigar. A técnica de observação desempenha um importante papel no contexto da descoberta, pois obriga o investigador a ter um contato mais próximo com o objeto de estudo (FANTINATO, 2015, p. 43).

Diante dessa definição, optou-se em utilizar como material de apoio um caderno de registros. Durante a observação, este foi o único material utilizado para registrar os fatos mais relevantes.

Dessa forma, as observações ocorreram em três momentos, sendo o primeiro uma aula de dança; o segundo uma aula de massagem; e o terceiro uma terapia grupal. Após as observações, buscou-se referencial teórico para embasar os aspectos observados, elaborando-se, assim, este estudo.

3 DISCUSSÃO

A sociedade está em constante transformação em razão do avanço das tecnologias. Esse cenário hodierno vem influenciando a vida das pessoas, entre elas, dos idosos. Essa população vem aumentando consideravelmente nos últimos tempos, o que se deve ao avanço da tecnologia e também da medicina moderna. Ambos os processos influenciaram para a redução de níveis de moralidade e a melhora na qualidade de vida das pessoas.

Segundo Miranda (2016, p. 508), o processo de envelhecimento não precisa estar associado a algo negativo, de modo que as tecnologias modificaram esse cenário.

Envelhecer não significa necessariamente adoecer. A menos que exista doença associada, o envelhecimento está associado a um bom nível de saúde. Além disso, os avanços no campo da saúde e da tecnologia permitiram para a população com acesso a serviços públicos ou privados adequados, uma melhor qualidade de vida nessa fase.

O processo de envelhecimento é inerente à vontade das pessoas, provocando cotidianamente mudanças físicas, sociais e também psicológicas. Portanto, envelhecer pode ser considerado um processo natural que caracteriza uma etapa da vida humana abarcada de conquistas, mas também de perdas, entre as quais se pode citar a saúde como um dos fatores de maior relevância. Para Ferreira et al. (2010, p. 357), o conceito de envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo.

O envelhecimento é um fenômeno do processo da vida, assim como a infância, a adolescência e a maturidade, e é marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo. No entanto, este fenômeno varia de indivíduo para indivíduo, podendo ser determinado geneticamente ou ser influenciado pelo estilo de vida, pelas características do meio ambiente e pela situação nutricional de cada um. (ÁVILA; GUERRA; MENESES, 2007 apud FERREIRA et al., 2010, p. 357).

Segundo Dawalibi et al. (2013, p. 393), até 2025 o número de idosos será superior a 30 milhões, sendo que esse número virá acompanhado por saúde e bem-estar, mas também por altos níveis de doenças crônicas.

Diante desse contexto, algumas políticas quanto à saúde dos idosos precisam de atenção, principalmente em países emergentes, como o Brasil, de modo que se garanta não apenas a longevidade, mas também qualidade de vida e satisfação pessoal.

Nesse contexto, considera-se envelhecimento saudável a capacidade de aceitar as mudanças fisiológicas decorrentes da idade, de modo que não impeçam a vivência de novas experiências pessoais. Portanto, pode-se destacar que a qualidade de vida e o envelhecimento saudável abrangem a compreensão de um conjunto de fatores que compõem o cotidiano do idoso.

Diante desse parâmetro, os grupos de convivência têm ganhado espaço na comunidade idosa. O grupo observado nesta pesquisa segue o molde de um grupo de convivência multiprofissional, organizado pela Secretaria Municipal de Joaçaba, SC.

Os encontros acontecem no Centro de Convivência do Município, que é um espaço destinado à prática de atividade física, cultural, educativa, social e de lazer. Os alunos são idosos que apresentam ou não problemas de saúde. Entre os que apresentam, pode-se citar doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial e diabetes. Os que não apresentam nenhum problema de saúde buscam nesse grupo oportunidades de convívio social.

Nesse sentido, Wichmann et al. (2013, p. 823) afirmam que de maneira geral os idosos buscam, inicialmente, nesses grupos, melhoria física e mental, por meio de exercícios físicos. Posteriormente, as necessidades aumentam, e as atividades de lazer, como viagens, também ganham espaço. Em relação ao grupo observado, evidencia-se que as atividades propostas são variadas, de modo que o que se busca é a melhora integral da saúde do idoso, tendo consciência de que a saúde mental está atrelada à saúde física.

Nos dias 29 de maio e 07 de junho de 2018, os encontros foram coordenados pela educadora física do grupo. No dia 29 de maio, o que a educadora desenvolveu foi uma aula de dança, com duração de uma hora. Os alunos, de maneira individual, dançavam seguindo os passos demonstrados por ela, no entanto cada um dentro do seu limite muscular e cardíaco.

Todavia, no dia 07 de maio, a mesma educadora física promoveu uma aula de massagem, sendo que nesta os alunos se organizaram em duplas nas quais um massageou o outro, com o auxílio de bolas com cravos e ao som de uma música instrumental.

Nesse sentido, pode-se destacar que o uso desses instrumentos fisioterápicos é importante em relação à melhora da circulação sanguínea, fortalecimento dos músculos, alívio de dores musculares e aprimoramento do controle motor.

Outro aspecto relevante correspondeu ao uso de músicas durante as aulas. Segundo Degani e Mercadante (2011, p. 161), a música estimula diversas partes do cérebro, contribuindo para que ele se reorganize com maior prontidão.

Ouvir música sensibiliza as estruturas subcorticais (núcleos cocleares, tronco cerebral, cerebelo) e, em seguida, avança para o córtex auditivo de ambas as partes do cérebro. Tentar acompanhar uma música conhecida ativa o hipocampo (centro da memória), o córtex frontal inferior [...] Acompanhar ritmos mobiliza os circuitos de regulação temporal do cerebelo. Tocar, cantar, ou

reger, ativa os lobos frontais no planejamento do comportamento, o córtex motor do lobo parietal e o córtex sensorial, conferindo a resposta tátil do instrumento, as percepções sensoriais do canto e os movimentos da regência.

Além disso, segundo Almeida et al. (2010 apud WICHMANN et al., 2013, p. 824), os grupos de convivência estimulam o indivíduo a adquirir maior autonomia, melhorar sua autoestima, ganhar qualidade de vida, equilibrar seu senso de humor e promover sua inclusão social.

Partindo desse contexto, pode-se frisar que, até a Constituição atual, os idosos não tinham direitos garantidos, sendo, assim, marginalizados socialmente por não desempenharem papéis importantes para a sociedade capitalista. Ainda em tempo, a Política Nacional do Idoso (PNI), pela Lei n. 8.842/94, estabeleceu direitos sociais, garantindo autonomia, integração e participação do idoso na sociedade.

Outrossim, instituiu-se o Conselho Nacional do Idoso, responsável pela viabilização do convívio e da ocupação deste na sociedade, por meio, inclusive, da sua participação na formulação das políticas públicas, projetos e planos destinados à sua faixa etária. Portanto, o grupo observado é resultado de políticas públicas governamentais voltadas ao atendimento dos idosos que têm como objetivo estimular a participação no contexto social em que estão inseridos.

Cabe salientar que esse grupo é regido por uma equipe multiprofissional, contando com uma educadora física, uma nutricionista, uma psicóloga e uma assistente social. Para Peduzzi (1998 apud PEDUZZI, 2001, p. 108), o trabalho em equipe multiprofissional consiste em uma modalidade de trabalho coletivo que se configura na “relação recíproca entre as múltiplas intervenções técnicas e a interação dos agentes de diferentes áreas profissionais. Por meio da comunicação, ou seja, da mediação simbólica da linguagem, dá-se a articulação das ações multiprofissionais e a cooperação.”

Seguindo esse parâmetro, as equipes multiprofissionais têm sido um tema recorrente, visto se reconhecer a necessidade de um conjunto de profissionais para atuar de forma mais integrada e qualificada, de modo a atender com maior eficiência os pacientes, nesse caso, os idosos.

No dia 05 de junho, quem atuou com o grupo foi a psicóloga, desenvolvendo uma terapia grupal. Ela apresentou temas recorrentes no cotidiano dos idosos, como alimentação saudável, discriminação de gênero, agressividade na família, imunologia, importância do auxílio psicológico e dicas de atitudes assertivas.

O que se percebeu ainda foi que o grupo estava, de maneira geral, confortável em participar, sendo que quando surgia algum assunto com o qual se identificava, imediatamente buscava expressar seus sentimentos e relatar situações vivenciadas.

Vale destacar que a presença da psicologia nessa etapa da vida é de extrema relevância, visto o idoso enfrentar diversas situações de estresse que precisa elaborar, como perda de familiares e amigos, aparecimento de doenças e perda da independência. Além disso, são temas recorrentes o papel da família e na família, a solidão pela saída dos filhos de casa, a necessidade de adaptação às mudanças da sociedade e dificuldades com habilidades sociais.

Diante desse cenário, ter um grupo de referência propicia ao idoso suporte emocional e é um fator de motivação. Além disso, permite interações sociais e, por meio delas, a possibilidade de compartilhar suas angústias, incertezas, experiências, vivências e aprendizagens. Afinal, para muitos idosos esse é o único espaço no qual encontram escuta ativa.

Diante das abordagens da psicóloga alguns assuntos geraram discussões, entre eles se evidenciam os aspectos relacionados às relações familiares. Nesse sentido, vale a pena ressaltar que a família exerce fortes influências sobre os indivíduos, principalmente acerca das relações familiares.

Nessa significação, quando um dos integrantes chega na velhice, alguns conflitos podem acontecer. Segundo Mendes et al. (2005, p. 425), o idoso perde a posição de comando que exercia antes e ocorre um processo conhecido como inversão de papéis; neste, os filhos assumem a responsabilidade de cuidar

dos pais e acabam esquecendo de que eles devem ser ouvidos. Ainda se pode elencar que o equilíbrio da família é fundamental, à medida que, se houver zelo demais, o idoso pode se tornar muito dependente; e, em contrapartida, quando não há respeito entre os entes, o idoso pode se tornar deprimido e solitário.

Além desses aspectos, destaca-se a importância do convívio em sociedade. Por meio das interações sociais é possível a troca de experiências e afetos; afinal, o idoso precisa participar de atividades que o façam se sentir útil e proporcionem prazer e felicidade. Portanto, ser idoso não deve ser sinônimo de solidão.

Ainda se pode salientar que em se tratando de representações sociais, os idosos muitas vezes são correlacionados a ideias de negatividade, como figura decadente e que necessita de auxílio. Neste sentido, Almeida (2003 apud FERREIRA, 2010, p. 358) destaca que enquanto fenômeno social, essas representações acabam inferindo acerca dos processos de formação de comportamentos:

[...] essas concepções contribuíram para os processos de formação de condutas, orientação das comunicações sociais e estruturação da identidade do idoso, assim como para as práticas sociais a ele dirigidas. Portanto, o envelhecimento é marcado por diversas experiências, que são norteadas por valores, metas, crenças e formas próprias que o idoso utiliza para interpretar o mundo.

Nesse sentido, para Jodelet (2005 apud FERREIRA, 2010, p. 358), as representações sociais são construídas com base nas informações que circulam pela sociedade, nas relações sociais e no movimento do grupo no qual nascem, transformam-se e podem se extinguir, sendo importante conhecer o contexto em que são produzidas para que sejam compreendidas.

Segundo Capitanini (1998 apud ALMEIDA, 2013, p. 440), quanto mais atuantes e integrados, maiores são os ganhos quanto à saúde, sendo que o isolamento tem sido considerado um fator de risco à saúde, tão danoso como o fumo.

Partindo desse parâmetro, o grupo observado demonstra alegria ao desempenhar as atividades propostas, mas principalmente pela interação. Isso é possível descrever visto ser verbalizado por eles, que, durante as abordagens da psicóloga, expressavam o quanto felizes eram por estar ali e por terem com quem compartilhar suas vivências. Além do mais, ressaltam os ganhos quanto à saúde, em razão de alguns estarem nesse grupo por encaminhamento médico. Para reforçar essa ideia, Almeida (2013, p. 440) ressalta:

Os idosos que participavam de grupos de convivência parecem não apresentar apenas melhor qualidade de vida em relação aos domínios do componente mental. Eles apresentaram também melhor qualidade de vida em relação ao seu componente físico, uma vez que relataram melhor estado geral de saúde e capacidade funcional comparados aos idosos que não participavam de grupos de convivência.

Perante esse paradigma, evidencia-se que a fase da velhice é cercada por vários eventos estressantes, como lutos, aparecimento de doenças e perda da independência. Segundo Ribeiro (2016, p. 76), as habilidades sociais podem se tornar fundamentais para o enfrentamento desses estresses, bem como a atuação do idoso na convivência social e familiar. Para Del Prette e Del Prette (2001 apud RIBEIRO, 2016, p. 77), as principais habilidades sociais são as empáticas, assertivas, de comunicação, de civilidade, de trabalho e de expressão de sentimento positivo.

Entre essas habilidades, a assertividade é uma das mais importantes no relacionamento humano, sendo entendida como a capacidade de articular pensamentos e emoções e responder ao outro de forma adequada em cada contexto. Assim, em sua atuação com o grupo, a psicóloga fornecia dicas de como os idosos devem atuar diante das situações familiares e sociais, de modo a desenvolver algumas habilidades sociais fundamentais e com isso auxiliá-los em sua inserção social.

Outro aspecto relevante é em relação às manifestações somáticas. Durante a observação foi justificada pelos idosos a ausência de colegas durante as aulas pelas dores sentidas. Para Paschoal (1997 apud BESSE; OLIVEIRA; LEMOS, 2014, p. 210), na velhice as manifestações somáticas são consequências naturais do processo de envelhecimento. Nesse caso, o idoso apresenta sintomas físicos, mas sem causas orgânicas; isso se deve ao fato de que nessa fase da vida os idosos acabam perdendo a destreza motora, os papéis sociais e também afetivos.

Para concluir, vale a pena ressaltar que os idosos necessitam estar engajados em atividades que os façam se sentir úteis, independente das condições financeiras. De acordo com as observações feitas, o grupo de convivência demonstra ser um ambiente positivo para os idosos manterem o convívio social, de modo que a relação com as outras pessoas contribui de forma significativa para a sua qualidade de vida. No entanto, o idoso deve ter autonomia para decidir se quer participar ou não desses grupos, para que assim possa usufruir deles com satisfação.

4 CONCLUSÃO

O texto apresentado emerge de observações empíricas realizadas em um grupo de convivência de idosos, para a disciplina de Estágio Básico III, do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc). Teve-se por finalidade a reflexão acerca das demandas sociais apresentadas por esse grupo, composto por 14 participantes, em sua maioria mulheres.

Dessa maneira, levantou-se como objeto de estudo, além das demandas sociais, a descrição das atividades desenvolvidas nos dias de observação, o perfil etário dos participantes e a correlação existente entre as observações e os estudos teóricos produzidos pela comunidade acadêmica.

De acordo com as observações feitas e o embasamento teórico, pôde-se perceber a importância de os idosos participarem de grupos de convivência, de modo a se integrarem a uma rede social, a qual pode trazer maior qualidade de vida. Nesse sentido, pode-se destacar que alguns dos idosos participantes relataram que, antes de frequentarem os grupos, viviam com dores que os impediam de realizar atividades comuns da vida diária.

Para Wichmann (2009, p. 830), os idosos participam dos grupos não somente para usufruir das atividades físicas, mas também para trabalhar coletivamente, incluir-se nas discussões e proposições de alternativas, no planejamento de ações, na concretização de planos, no controle e na avaliação das atividades.

Nesse sentido, o envolvimento social pode proporcionar melhoras significativas na percepção da confiança pessoal, a satisfação em viver e a promoção de um envelhecimento saudável, com dignidade e autonomia. Diante desses fatores, pode-se perceber a importância que esses grupos exercem na vida dos idosos, visto ser uma oportunidade para eles encontrarem estímulos que melhorem sua qualidade de vida física e emocional, acarretando ganhos relacionados à autonomia e aceitação na sociedade.

Ainda em tempo, vale salientar que as artes, como as danças, têm sido exploradas como recursos terapêuticos e preventivos. Como Batidas (1996 apud DEGANI; MERCADANTE, 2011) “a arte e a prática clínica pertencem a terrenos diferentes. Por outro lado, a arte pode auxiliar o clínico à medida que promove novas aberturas do mundo e novas aberturas para o contato com o outro.”

Vale a pena salientar que os idosos são uma demanda crescente em nossa sociedade. Para Miranda (2016, p. 518), enfrentar esse processo com saúde é um fator emergente no que se refere às políticas públicas.

Enfrentar o desafio do envelhecimento é urgente. O país já tem um importante percentual de idosos, que será crescente nos próximos anos, demandando serviços públicos especializados que será reflexo do planejamento e das prioridades atuais das políticas públicas sociais. É, portanto,

mister que essas políticas tenham intervenções integradas, que assegurem o cuidado às doenças crônicas, mas que fortaleçam a promoção do envelhecimento saudável.

Por fim, estudos como este proporcionam aos acadêmicos oportunidade de compreender o processo relacional com a comunidade e o desenvolvimento humano. Dessa forma, os conhecimentos práticos correlacionados aos teóricos ocasionam aprendizagens significativas e contribuem para a formação dos profissionais.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edelves Alves de 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 Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 435-443, 2010.

BESSE, Mariela; OLIVEIRA, Luiz Carlos de; LEMOS, Cecílio Naira Dutra. A Equipe Multiprofissional em Gerontologia e a Produção do Cuidado: um estudo de caso. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 205-222, jul. 2014.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 393-403, jul./set. 2013.

FANTINATO, Marcelo. **Métodos de Pesquisa**. São Paulo: USP, 2015.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo. **Revista Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 357-364, set./dez. 2010.

MENDES, Márcia et al. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Revista Acta Paul Enfermagem**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 422-426, fev. 2005.

PEDUZZI, Marina. Equipe multiprofissional de saúde: conceito e tipologia. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 35, n. 1, p. 103-109, fev. 2001.

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