

PROMOÇÃO E INTERAÇÃO SOCIAL DOS IDOSOS

PROMOTION AND SOCIAL INTERACTION OF OF THE ELDERLY

Alan de Menezes Pires Lopes¹
Ana Beatriz de Araújo Lobato²
Beatriz Teixeira Carvalho³
Geisiane Márcia Moreira⁴
João Tiradentes de Sousa⁵
Rodrigo da Silva Marinho⁶
Viviane Noronha Fernandes⁷

RESUMO

O projeto se concentra em promover o envelhecimento ativo entre pessoas com mais de 60 anos, alinhando-se com a proposta da Organização Mundial da Saúde. Visa proporcionar trocas de experiências, desenvolvimento de novas habilidades e ressignificação da velhice, integrando o bem-estar físico, emocional e social. Destaca-se a importância de considerar as necessidades individuais dos idosos, respeitando suas preferências e limitações. As dinâmicas de grupo surgem como uma estratégia valiosa para facilitar essas conexões, oferecendo um espaço seguro e inclusivo para os idosos se envolverem em atividades colaborativas, compartilharem experiências e desenvolverem habilidades sociais. Além disso, as dinâmicas de grupo têm demonstrado impactos positivos no aspecto psicológico, emocional e cognitivo dos participantes, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento mais saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; dinâmicas de grupo; saúde mental.

ABSTRACT

The project focuses on promoting active aging among people over 60 years of age, in line with the proposal of the World Health Organization. It aims to provide exchanges of experiences, development of new skills and a new meaning of old age, integrating physical well-being, emotional and social. The importance of considering the individual needs of elderly people is highlighted, respecting their preferences and limitations. Group dynamics emerge as a valuable strategy to facilitate these connections, offering a safe and inclusive space for older people to engage in collaborative activities, share experiences and develop social skills. Furthermore, group dynamics have demonstrated positive impacts on the psychological, emotional and cognitive aspects of participants, contributing to a better quality of life and healthier aging.

KEYWORDS: Elderley; group dynamics; mental health.

¹Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁶Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁷Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

1 INTRODUÇÃO

A maturidade é uma fase da vida marcada por transformações físicas, psicológicas e sociais significativas. É importante reconhecer o valor das conexões interpessoais na maturidade e buscar maneiras de promover um ambiente inclusivo, solidário e acolhedor para todas as idades. Nesse contexto, a terceira idade emerge como um período de desafios e oportunidades únicas, onde a promoção do bem-estar e da qualidade de vida se tornam essenciais. A aplicação de dinâmicas de grupo apresenta-se como uma abordagem eficaz para promover o engajamento social, o fortalecimento de vínculos, o desenvolvimento pessoal e a identificação de demandas psicossociais. Com base em teorias da psicologia social e do envelhecimento, este trabalho busca explorar a importância das conexões interpessoais na maturidade e os benefícios das dinâmicas de grupo como ferramentas facilitadoras desse processo inclusivo.

2 OBJETIVO GERAL

Desenvolver e aplicar o projeto “*Melhoridade*” no qual tem como objetivo promover a inclusão social e o bem-estar emocional dos idosos, proporcionando atividades em espaços de convivência que estimulem a interação, a troca de experiências e o fortalecimento dos laços sociais entre os participantes.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir sobre os principais transtornos mentais em idosos;
- Criar oportunidades para que os idosos se sintam integrados na comunidade;
- Propor momentos de diversão e aprendizado para que assim possam compartilhar suas vivências, sentimentos e interesses com outras pessoas;
- Estimular a prática de atividade física e da boa alimentação, além de levar conhecimento quanto aos seus impactos;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, do combate ao isolamento e da promoção do envelhecimento ativo e saudável.
- Possibilitar momentos de escuta, onde o público alvo possa compartilhar suas vivências, seus desejos e expectativas;

3 JUSTIFICATIVA

O bem-estar para o público-alvo do presente trabalho, pode ser comprometido antes mesmo de atingirem os sessenta anos, devido a alterações físicas e emocionais. Além das limitações físicas,

como dificuldades de locomoção, redução da visão e audição, os idosos também enfrentam transformações emocionais significativas. Essas mudanças frequentemente envolvem perdas, como a ausência dos filhos, a viuvez e a sensação de inutilidade após a aposentadoria. O acúmulo dessas questões pode levar ao desenvolvimento de ansiedade, angústia, medo e depressão, afetando gravemente a saúde emocional. Portanto, torna-se essencial o desenvolvimento de estudos científicos que priorizem a saúde mental dos idosos, dada a gravidade dos impactos negativos associados à sua deterioração. É fundamental implementar ações de prevenção e promoção da saúde mental, bem como estratégias que previnam transtornos mentais, além de conscientizar a população sobre a importância de uma velhice saudável física e mentalmente. Essas iniciativas podem fortalecer a rede de cuidados e apoio aos idosos.

Neste contexto, o projeto "Melhoridade" surge com o objetivo de promover a inclusão social e o bem-estar emocional dos idosos, através do envolvimento de familiares, voluntários e da comunidade. Acreditamos que, por meio deste trabalho, será possível fomentar um ambiente de suporte que melhore a qualidade de vida dos idosos.

4 METODOLOGIA

O presente trabalho foi idealizado através do estudo de artigos científicos no qual abordam sobre a importância da prevenção e promoção da saúde mental em idosos. Em alguns deles foi possível observar os resultados negativos apontados em pesquisas com foco nesta temática. Crescimento do número de idosos, efeitos da transição para aposentadoria, abandono de familiares, suicídio da terceira idade, aumento de questões emocionais graves como transtornos de humor, depressão, ansiedade e bipolaridade foram alguns dos pontos que nos chamaram atenção e serão abordados no desenvolvimento deste trabalho.

Para além do conhecimento científico, foi feita uma pesquisa de cunho qualitativo descritivo com o professor Éser Técio Pacheco, que além de professor é também coordenador do curso de Psicologia e um dos orientadores do Projeto Mais Vida (Fapam 60+) atuando na oficina de filosofia. Éser nos descreveu sobre a importância de levar atividades extras às que já são ofertadas dentro da oficina e destacou o impacto positivo que este trabalho poderia levar aos usuários do projeto. Ele ainda acrescentou que seria muito útil se pudessemos contribuir levando como tema principal as emoções, visto que nas últimas oficinas ele havia abordado sobre o amor.

Diante o exposto, propomos ao professor Éser Pacheco um projeto de intervenção que visa a prevenção e interação social destinada ao público de terceira idade da cidade de Pará de Minas, onde sua aplicação se dará por meio do Projeto Mais Vida (Fapam 60+) que foi desenvolvido pela FAPAM - Faculdade de Pará de Minas. Com a junção destes projetos, aplicaremos atividades práticas

(dinâmicas, jogos, dança, atividade física) ao público que já é atendido pela instituição e que pode ser expandido conforme adesão da população. O que já é ofertado como, troca de experiências, desenvolvimento de novas habilidades e ressignificação da velhice será agregado a uma proposta de envelhecimento ativo, termo que foi adotado pela Organização Mundial da Saúde para representar um desejo comum de que a velhice seja uma experiência positiva, ou seja, a união entre o bem-estar físico, emocional e social.

5 DESENVOLVIMENTO

Através do nosso projeto voltado para o público com idade acima de 60 anos, com uma abordagem de envelhecimento ativo, que é uma proposta já realizada pela Organização Mundial da Saúde, buscase a troca de experiências, o desenvolvimento de novas habilidades e a ressignificação da velhice. Essa proposta vai de encontro ao desejo de promover uma experiência positiva do envelhecimento, integrando o bem-estar físico, emocional e social. Além disso, é importante considerar as necessidades individuais dos idosos, respeitando suas preferências, limitações físicas e cognitivas. A abordagem teórica deve ser sensível à diversidade de experiências e contextos de vida dos participantes.

A habilidade de ser autônomo e independente determina fortemente a qualidade de vida do indivíduo. Por isso, a ideia do envelhecimento ativo considera o aumento da expectativa de vida, bem como melhora as condições de saúde física e mental. Um princípio importante do envelhecimento ativo é o desenvolvimento da interdependência e a solidariedade entre as gerações para que haja ajuda e o apoio mútuo quando necessário para um desenvolvimento digno (WHO,2002a). Com a premissa de que todas as pessoas vão envelhecer, é necessário propiciar as pessoas meios para um envelhecimento em boas condições para uma melhor qualidade de vida. Quando as políticas e os programas abordam as necessidades e os direitos dos idosos à segurança social, física e financeira, ficam asseguradas a proteção, dignidade e assistência aos mais velhos que não podem mais se sustentar e proteger.

De acordo com a Direção Geral da Saúde DGS (2004:3) “o envelhecimento humano pode ser definido como o processo de mudança progressivo da estrutura biológica, psicológica e social dos indivíduos que, iniciando-se mesmo antes do nascimento, se desenvolve ao longo da vida.” Envelhecer é, por isso, um processo natural, transversal a todo e qualquer ser humano sem exceção, “que caracteriza uma etapa da vida do homem e dá-se por mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma particular cada indivíduo com sobrevida prolongada.” (Mendes,Barbosa, Gusmão, Faro & Leite, 2005:423).

O modo como cada ser envelhece é, na verdade, influenciado por vários fatores, entre os quais configuram o estado de saúde, gênero, estilo de vida e local de residência. De acordo com Fonseca e

Lerner, o desenvolvimento psicológico no envelhecimento é composto por diferenças individuais que são essenciais nesse processo adaptativo, sendo resultado da interação única entre fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Durante o processo de envelhecimento percebem-se diversas perdas, naturais do ciclo da vida, que culminam na velhice e em maior fragilidade do ser idoso, gerando uma fonte tensão emocional, entre outros problemas. O círculo de amizades tende a se estreitar, e essa situação se agrava quando o idoso não consegue estabelecer novos relacionamentos, seja devido a limitações espaciais (ficar em casa com frequência), clínicas ou dificuldades de se adaptar aos novos valores sociais. Esse cenário pode levar a um aumento constante da solidão e do isolamento, conforme discutido por Robert (1994). Contudo, a maioria das pessoas apresentam imagens idadistas da velhice, surgindo estereótipos associados ao idoso. Termos como tristeza, doença, solidão e incapacidade surgem frequentemente como “rótulo” da pessoa idosa, tornando assim, o processo ainda mais sofrido e doloroso para aquele ser.

Em 1969, Robert Butler utilizou pela primeira vez o termo ageísmo, que é definido como a intolerância relacionada a idade. Os estudos de Priming realizando com idosos revelam que essa intolerância têm um impacto negativo na performance cognitiva deles e têm influência na imagem que possuem de si próprios. No Brasil um estudo semelhante a adaptação da pesquisa Ageism Survey realizada por Portugal, foi aplicada em 2006 com 111 indivíduos com idade entre 56 e 85 anos. Apesar de ter sido constatado, que os participantes não atribuíram as situações de discriminação como geradoras de estresse, é ressaltado pelos autores Maria Clara P. de Paula Couto, Sílvia Helena Koller, Rosa Novo e Pedro Sanchez Soares (2009) que a amostra era composta por idosos que participam de grupos de atividades destinados a essa faixa etária. Assim, os integrantes desses grupos tendem a repensar a velhice de forma positiva, fortalecendo o indivíduo para o enfrentamento de situações negativa, tais como o preconceito.

Envelhecer em um grupo social onde possa se sentir acolhido, ouvido e compreendido, pode auxiliar a tornar o processo mais leve. Estar inserido em um determinado grupo social é uma experiência carregada de características próprias deste grupo, bem como envolve o senso de pertencimento, de vínculo e de afeto, visto que estes elementos tendem a ressignificação.

6 APLICAÇÃO

A aplicação do presente trabalho se deu no dia 17/05/2024 de 14:00 às 16:00 no projeto 60+Vida da Fapam, na oficina do professor Éser Pacheco que participou ativamente da realização deste. Foi proposta a dinâmica do “Papel colorido”, onde os idosos participantes da oficina podiam escolher dentre os papéis que disponibilizamos, aquele que se sentisse à vontade. Logo após, propusemos que

cada um deles falassem o motivo pelo qual escolheu aquela cor e o que ela o fazia sentir. Assim, quando trouxemos o significado de cada cor, de acordo com a psicologia das cores, se criou um espaço interativo e rico em experiências singulares, colocações pertinentes e reflexões a cerca do quão terapêutico um momento como este pode se tornar.

7 RELATO DE EXPERIÊNCIAS

Ao longo deste trabalho, exploramos o papel vital das conexões interpessoais na fase da maturidade, com ênfase na importância do apoio social e do engajamento comunitário para promover o bem-estar e a qualidade de vida, especialmente entre os idosos.

No dia 17 de maio de 2024 às 14 horas estivemos presentes em uma aula do Grupo Fapam 60+ onde o professor do dia Éser Pacheco nos recebeu e nos apresentou ao grupo de participantes presentes. A monitora da oficina, Marisa nos auxiliou nos preparos do ambiente e demos início a dinâmica, aqui intitulada como “Dinâmica das cores”. Os participantes da oficina podiam escolher dentre os papéis de diferentes cores que disponibilizamos, aquele que se sentisse à vontade, a cor de papel que lhe despertasse emoções presentes naquele momento. Logo após, propusemos que se reunissem em pequenos grupos os participantes que escolheram o papel de mesma cor para discutirem suas ideias e sentimentos, sendo eles distintos ou não. Vimos alguns se emocionarem ao relatarem algo de sua trajetória e ao solicitar que cada membro, depois de alguns minutos, compartilhasse com todos presentes as suas colocações, vimos o interesse de todos em ouvir atentamente e contribuir ativamente à dinâmica proposta. No final, fizemos uma grande roda, onde encerramos dentro do horário previsto a dinâmica proposta, ressaltando a riqueza da experiência e da participação de cada um deles, que tiveram seus momentos de fala e de reflexão com riqueza de detalhes e de emoções. Em suma, este trabalho ressalta a importância de cultivar ambientes inclusivos e solidários para todas as idades, reconhecendo o potencial das dinâmicas de grupo como uma ferramenta valiosa na promoção do bem-estar e da qualidade de vida na terceira idade. Ao investir em iniciativas que fortaleçam as conexões interpessoais e promovam o engajamento social entre os idosos, podemos criar comunidades mais resilientes, coesas e enriquecedoras para todos os seus membros.

8 ANEXOS

Imagem 1, 2, 3 e 4: Aplicação do Projeto ao 60+ na FAPAM



Fonte: Próprios Autores, 2024.



Fonte: Próprios Autores, 2024.

REFERÊNCIAS

COUTO, M. C. P. DE P. et al. Avaliação de discriminação contra idosos em contexto brasileiro - ageismo. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, v. 25, n. 4, p. 509–518, 2009.

LEANDRO-FRANÇA, C.; GIARDINI MURTA, S. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 34, n. 2, p. 318–329, jun. 2014.

SARA, S. Qualidade de vida e bem-estar psicológico em idosos. *Bdigital.ufp.pt*, 2022.

Saúde mental dos idosos: vamos falar sobre isso? **UNIMED**, 2022. Disponível em: <https://viverbem.unimed.coop.br/familia-em-foco/cuidados-com-os-idosos/saude-mental-dos-idosos-vamos-falar-sobre-isso/> . Acesso em: 25 de Maio de 2024.