



REDE DE SUPORTE SOCIAL NO ENVELHECIMENTO

Alice Viana Guimarães¹
Gabriela Araújo Almeida²
Gabriela Gomes de Faria²
Lorena Araújo Martins²
Artur Vandrê Pitanga³

Resumo: Compreende-se que o envelhecimento é um processo complexo e grandes modificações. Tratando-se da atenção à saúde do idoso um importante fator de proteção é o apoio social. O apoio social pode ser integrado por variadas perspectivas e pode ser descrito em rede de suporte social informal e formal, referindo-se as pessoas ou as instituições respectivamente. Autores ressaltam as redes sociais e comunitárias como determinantes sociais definitivos para a saúde dos idosos, uma vez que contribui diretamente promovendo bem-estar e qualidade de vida a este. Em consideração ao contínuo desenvolvimento das capacidades físicas e mentais e a promoção de um ambiente em que o idoso possa estar envolvido com atividades culturais, sociais e emotivas, a Universidade Aberta a Pessoa Idosa (Uni-API) visa a integração dos idosos, assim como, o desenvolvimento de novas capacidades e aquisição de novos conhecimentos, promovendo a saúde de forma integral. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivida pelos monitores e participantes da oficina de Psicologia oferecida pela Universidade Aberta à Pessoa Idosa, assim como descrever o suporte social disponibilizado ao público-alvo. Trata-se de um estudo, tipo relato de experiência, elaborado no contexto do projeto de extensão Uni-API. O grupo constitui-se de aproximadamente 60 idosos e os encontros são realizados semanalmente em uma sala disponibilizada pela instituição de ensino, e tem aproximadamente uma hora de duração no turno vespertino. A atuação dos monitores baseia-se na promoção e prevenção da saúde, por meio da atenção integral ao idoso. É perceptível aos monitores a formação de vínculo e de redes de apoio entre os idosos integrantes da oficina e também entre estes e os monitores. A melhora é relatada e, por vezes, é realizado algum tipo de orientação sobre as maiores necessidades apresentadas pelo público participante. Conforme observações da equipe e relatos das participantes, a oficina proporciona aparente bem-estar e aumenta qualidade de vida, considerando conjuntamente a assiduidade e participação das mesmas durante a realização dos encontros. Logo, se mostra evidente a relevância da existência de uma Oficina de Psicologia dentro do projeto de extensão, visto que existe uma crescente procura por lugares onde o idoso encontre apoio e manutenção de sua saúde emocional e psíquica para além da promoção de uma saúde física e desenvolvimento intelectual.

Palavras-Chave: Apoio Social. Idoso. Qualidade de Vida.

SOCIAL SUPPORT NETWORK IN AGING

Abstract: It is understood that aging is a complex process with major modifications. In the case of the health care of the elderly a important protection factor is social support. Social support can be integrated with various perspectives and can be described in as informal and formal social support network, referring to people or institutions, respectively. Autores highlight social networks and community as definitive social determinants for the health of the elderly, since it directly contributes by promoting well-being and quality of life to these. In consideration of the continuous development of physical and mental capacities and the promotion of an

¹ Bacharel em Psicologia e pos-graduanda em psicologia da saúde. UniEvangélica – Centro Universitário de Anápolis.

² Graduando-se em Psicologia. UniEvangélica – Centro Universitário de Anápolis.

³ Professor do Curso de Psicologia, Centro Universitário de Anápolis-UniEVANGÉLICA, Anápolis, Goiás, Brasil



environment in which the elderly may be involved with cultural, social and emotional activities, the Open University for the Elderly (Uni-API) aims at the integration of the elderly, as well as the development of new capacities and acquisition of new knowledge, promoting health in an integral way. The present work aims to report the experience lived by the monitors and participants of the Psychology workshop offered by the Open University the Elderly, as well as describe the social support made available to the target audience. This is a study, type of experience report, elaborated in the context of the Uni-API extension project. The group consists of approximately 60 elderly and the meetings are held weekly in a room provided by the educational institution, and is approximately one hour long in the afternoon shift. The performance of the monitors is based on the promotion and prevention of health, through comprehensive care to the elderly. It is noticeable to monitors the formation of bonds and networks among the elderly participants of the workshop and also among the monitors. According to observations of the team and reports of the participants, the workshop provides apparent well-being and increases the quality of life, jointly considering the attendance and participation of them during the meetings. Therefore, it is evident the relevance of the existence of a psychology workshop within the extension project, since there is a growing search for places where the elderly find support and maintenance of their emotional and psychic health beyond the promotion of a physical health and intellectual development.

Keywords(ou Palavras-Chave): Social Support. Elderly. Quality of life.

1. Introdução:

Compreende-se que o envelhecimento é um processo complexo de grandes modificações ao longo da vida. No nível biológico há um envelhecimento de células que desencadeia um aumento do risco de contrair doenças, além do enfraquecimento geral do corpo. No nível social, há uma mudança maior de papéis sociais, advindas das perdas das relações próximas vivenciadas. É nessa etapa que se observa certa tendência há escolhas mais minuciosas das atividades que irão desenvolver, portanto percebe-se um desenvolvimento psicossocial constante, devido a reelaboração de vivências, a adaptação ao meio e a escolhas mais assertivas e prazerosas (Relatório mundial de envelhecimento e saúde – OMS, 2015).

Embora possam existir percepções equivocadas quanto ao envelhecimento, é evidente que para a maioria dos idosos a manutenção da habilidade funcional é essencial para uma saúde integral, contudo, apesar de sua relevância, o declínio proveniente do processo de envelhecimento, não é necessariamente, um limitante para que se possa viver de forma saudável, segundo a percepção abordada pelo Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde – OMS (2015).

Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS (2015, p. 13), o envelhecimento saudável é definido como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada”, para chegar nessa definição dois conceitos são importantes, sendo que o primeiro é a capacidade intrínseca, que é entendida como capacidade física e mental em que o indivíduo se apoia a qualquer tempo, e o segundo conceito trata-se dos ambientes em que o indivíduo vive e desenvolve suas interações. A combinação destes diz respeito à capacidade funcional dos



11 de dezembro de 2019

sujeitos, se eles possuem o ambiente adequado e a capacidade intrínseca que favoreça o desenvolvimento de atividades que consideram importantes. Portanto, envelhecer de forma saudável depende de cada adulto, das condições ambientais e das capacidades que desenvolveu ao longo de sua trajetória, não havendo assim um idoso “típico”.

O envelhecimento da população tendo se mostrado um movimento global, observado ao longo dos últimos anos, despertou a necessidades de maiores estudos voltadas para essa nova organização etária populacional. Nesse contexto, mostra-se relevante observar qual a perspectiva voltada a realidade brasileira.

Segundo percepção de Araújo et. al. (2011),

No Brasil, as modificações têm transcorrido de forma veloz em uma sociedade pouco preparada para tal transição (1): o número de idosos passou dos 2 milhões em 1950 para 15,4 milhões em 2002, um aumento de 700% (2). As projeções indicam que, em 2025, o Brasil terá a sexta maior população mundial de idosos, correspondendo a aproximadamente 15% do povo brasileiro, ou seja, aproximadamente 30 milhões de pessoas (3).

Diante dessa realidade é imprescindível a adaptação dos serviços de saúde e a reorganização social para suprir as necessidades desse público. Uma das medidas adotadas foi a promulgação da Lei nº 10.741/2003, o Estatuto do Idoso, assegurando seus direitos, como expõe o Artigo 3º:

Art. 3.º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Tratando-se da atenção a saúde do idoso, entende-se que um importante fator de proteção e pauta de investigação nos serviços de saúde é o apoio social, sendo definido como a integração do suporte emocional, financeiro, instrumental e relacionamento social que pessoas ou instituições possam oferecer, neste caso, para os idosos (Guedes et al., 2014; Melchiorre et al., 2013; Neri; Vieira, 2013; Marques et al., 2013; Gonçalves, 2011).



11 de dezembro de 2019

Para maior compreensão entende-se que o apoio social pode ser integrado por variadas perspectivas e descrito em rede de suporte social informal e formal, referindo-se as pessoas ou as instituições respectivamente. Dessa forma, constitui a rede informal: os familiares, amigos, a vizinhança e a comunidade. Já as instituições, referindo-se aos serviços de saúde, de educação, de informação e instituições religiosas, por exemplo.

Guedes et. al (2017; Geib, 2012) ressalta ainda “as redes sociais e comunitárias como determinantes sociais definitivos para a saúde dos idosos, definindo-as como capital social formado por relações fortalecidas por confiança, cooperação e reciprocidade. Portanto, redes sociais são fortalecidas quando existe reciprocidade nas relações interpessoais”. O que contribui diretamente na saúde da pessoa idosa, uma vez que promove bem-estar e qualidade de vida a este.

Como também reflete Reis, Santos, Reis e Gomes, (2014) ao compreender que “as pessoas idosas que estão bem integradas em suas famílias e no seu meio social têm maiores chances de sobrevivência, além de concentrar melhor capacidade de se recuperar das doenças”. E ressalta que “sabe-se que o isolamento social é importante fator de risco para a morbidade e mortalidade”.

Em consideração ao contínuo desenvolvimento das capacidades físicas e mentais e a promoção de um ambiente em que o idoso possa estar envolvido com atividades culturais, sociais e emotivas, a Universidade aberta para terceira idade (UniaTi), atualmente denominada de Universidade Aberta a Pessoa Idosa (Uni-API), foi readaptada e instituída pelo Doutor Américo Piquet Carneiro no ano de 1992 no Rio de Janeiro, embasada na idealização de Pierra Vellas em 1973 na França. Esse projeto visa a integração dos idosos, assim como, o desenvolvimento de novas capacidades e a aquisição de novos conhecimentos, promovendo a saúde de forma integral (Oliveira & Simoneau, 2019).

A Uni-API, como um programa de promoção de saúde no envelhecimento, oferece aos idosos um ambiente interativo, acolhedor e de enriquecimento, sendo, uma rede de suporte social para os mesmos. Nessa etapa da vida, a rede de suporte social é fundamental para um envelhecimento saudável e amparado por demais pessoas e profissionais, objetivo principal ofertado pelo projeto.

Ainda, assim como a Uni-API, demais cidades brasileiras empenharam-se em desenvolver ações de promoção da saúde no envelhecimento, nesta mesma proposta. Como expõe Araújo et. al. (2011), ao relatar acerca do programa “Uniati na Universidade Estadual do Rio de Janeiro - UERJ e em Pernambuco”: “o fato de o programa permitir que os idosos frequentem o campus universitário é



uma iniciativa viabilizadora da convivência entre pares e com outras gerações” e reflete que os estudos abordados “demonstraram a importância dessas ações na melhoria da qualidade de vida dos idosos, uma vez que estimulam a participação, a interação, a integração e o empoderamento e libertação desses indivíduos”.

Visto isto, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivida pelos monitores e participantes da oficina de Psicologia oferecida pela Universidade Aberta à Pessoa Idosa, assim como descrever o suporte social disponibilizado para a pessoa idosa, uma vez que este se faz importante para que este processo de envelhecimento se dê de maneira mais saudável.

2. Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, elaborado no contexto do projeto de extensão Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UniAPI), oferecido pelo Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica, que tem como objetivo promover o bem-estar e qualidade de vida, desenvolver potencialidades e autonomia e estimular a reflexão e reelaboração de vivências.

O grupo constitui-se de aproximadamente 60 idosos, classificados segundo o Ministério da Saúde - pessoas acima de 60 anos - do sexo masculino e feminino, participantes da Oficina de Psicologia oferecida pela Universidade Aberta à Pessoa Idosa de Anápolis, no Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica, que visa promover a atenção à saúde integral do idoso. Os encontros são realizados semanalmente em uma sala disponibilizada pela instituição de ensino e tem aproximadamente uma hora de duração no turno vespertino.

A base metodológica utilizada na oficina está embasada em artigos científicos e documentos oficiais encontrados nas seguintes bases de dados: Scielo, PePsic e Biblioteca Virtual em Saúde. As atividades desenvolvidas abordam os diversos aspectos de vida envolvidos no processo de envelhecimento.

3. Conclusões

O intuito da experiência grupal trata-se por promover o bem-estar e a qualidade de vida, desenvolver potencialidades e autonomia, além de estimular a reflexão e a reelaboração de vivências.



11 de dezembro de 2019

A atuação dos monitores baseou-se na promoção e prevenção da saúde, por meio da atenção integral ao idoso.

A oportunidade de observação e intervenção que se dá sob o formato de grupo, organizados em oficinas, possibilitou maior experiência prática que dialoga com a teoria vivenciada em sala de aula, em especial, destacando a relevância do suporte social disponibilizado a pessoa idosa, por meio do levantamento e manutenção de tal suporte, para promoção do processo de envelhecimento de forma saudável.

Conforme relatos das participantes, as oficinas proporcionam aparente bem-estar e maior qualidade de vida, considerando conjuntamente a assiduidade e participação das mesmas durante a realização dos encontros. É perceptível aos monitores a formação de vínculo e de redes de apoio entre os idosos integrantes da oficina e também entre estes e os monitores. A melhora é relatada e, por vezes, é realizado algum tipo de orientação sobre as maiores necessidades apresentadas pelo público participante.

Diante do exposto, se mostra evidente a relevância da existência de uma Oficina de Psicologia dentro do projeto de extensão visto que existe uma crescente procura por lugares onde o idoso encontre apoio e manutenção de sua saúde emocional e psíquica para além da promoção de uma saúde física e desenvolvimento intelectual.

Referências

ARAÚJO, L.F *et al.* Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. Revista Panamericana de Saúde Pública, v. 30, n. 1, p. 80-86, dez./2005.

GUEDES, M.B.O.G *et al.* Apoio social e cuidado integral à saúde do idoso. Revista Physis de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, p. 1185-1204, dez./2005.

OLIVEIRA, C.D. de; SIMONEAU, S. A. Os programas universitários para pessoas idosas (UnATIs): um estudo de representação social. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 446-461, dez./2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. 2015.

REIS, L. A. de. *et al.* Suporte familiar, social, condições de saúde e sociodemográficas em idosos Revista Baiana de Enfermagem, Salvador, v. 28, n. 2, p. 176-185, dez./2005.