



## HABILIDADES INTERPESSOAIS: ELEMENTOS DE UMA OFICINA DE PSICOLOGIA PARA A TERCEIRA IDADE

Jéssica Samara de Albuquerque Ferreira <sup>1</sup>  
Mel Gehlen Madueño <sup>2</sup>  
Nathália de Sá Matias <sup>3</sup>  
Dr. Artur Vandrê Pitanga <sup>4</sup>

### Resumo:

A realização desse trabalho tem em vista ressaltar a importância das competências sociais na manutenção da qualidade de vida biopsicossocial de sujeitos na terceira idade, sendo essa fase de desenvolvimento humano tão importante quanto as outras. Essa importância é demonstrada nesse trabalho, através da realização da oficina coordenada pelo curso de Psicologia na Universidade aberta para Idosos (UniApi) da UniEVANGÉLICA. Tem referências bibliográficas para conceitualização do assunto e fundamentação teórica desse relato de experiência. Os participantes foram os matriculados na oficina de Psicologia da UniEVANGÉLICA que se encontravam presentes no dia da realização da psicoeducação. Este projeto é realizado no Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA, todas as segundas-feiras, das 14h às 15h. O público trabalhado é constituído por uma média de 40 idosos, entre 60 e 90 anos, sendo em sua maioria mulheres. As atividades são orientadas pelo professor Dr. Artur Vandrê Pitanga e realizadas por quinze monitores, estudantes do curso de Psicologia da instituição acolhedora. A oficina base para tal trabalho teve como tema as habilidades sociais, que utilizou-se de recursos audiovisuais para a exposição do conteúdo, como também de dinâmicas vivenciais (DEL PRETTE. A., DEL PRETTE. Z., 2017). Observou-se inicialmente, como esperado, disfunções de crenças e comportamentos que confluíam para uma baixa assertividade. Concluiu-se através dos relatos dos participantes, que a partir de então eles foram habilitados à lidarem assertivamente com as situações cotidianas e que o ensino e treinamento de habilidades sociais nesse público é uma demanda urgente.

**Palavras-Chave:** Habilidades sociais. Terceira idade. Assertividade

## INTERPERSONAL SKILLS: ELEMENTS OF A THIRD AGE PSYCHOLOGY WORKSHOP

### Abstract:

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia, UniEVANGÉLICA, Brasil jessicasamaraaf@gmail.com

<sup>2</sup> Graduanda em Psicologia, UniEVANGÉLICA, Brasil mel.madueno@gmail.com

<sup>3</sup> Graduanda em Psicologia, UniEVANGÉLICA, Brasil nsamatias@gmail.com

<sup>4</sup> Docente universitário, UniEVANGÉLICA, Brasil arturvandre@gmail.com



This work aims to emphasize the importance of social skills in maintaining the biopsychosocial quality of life of elderly subjects, and this phase of human development is as important as the others. This importance is demonstrated in this work by conducting the workshop coordinated by the Psychology course at UniEVANGÉLICA's Open University for the Elderly (UniApi). It has bibliographical references for conceptualization of the subject and theoretical foundation of this experience report. Participants were enrolled in the Psychology workshop of UniEVANGÉLICA who were present on the day of psychoeducation. This project is held at the University Center of Anápolis - UniEVANGÉLICA, every Monday, from 14h to 15h. The working population consists of an average of 40 elderly, between 60 and 90 years old, mostly women. The activities are guided by Professor Dr. Artur Vandrê Pitanga and conducted by fifteen monitors, students of the Psychology course of the host institution. The basic workshop for such work had as its theme social skills, which used audiovisual resources to expose content, as well as experiential dynamics (DEL PRETTE. A., DEL PRETTE. Z., 2017). Initially, as expected, dysfunctions of beliefs and behaviors that led to low assertiveness were observed. It was concluded from the participants' reports that from then on they were able to deal assertively with everyday situations and that the teaching and training of social skills in this audience is an urgent demand.

**Keywords:** Interpersonal skills. Third age. Assertiveness.

## 1. Introdução:

Uma revisão crítica de literatura realizada na Biblioteca Virtual de Saúde por Medeiros et. Al (2017) mostra o exponencial crescimento da população de idosos no Brasil. No entanto, o que fica claro é a falta de políticas públicas e atenção para lidar com essa população.

“A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social” (SEGRE, FERRAZ; 1997, p. 539). Dessa forma, há um crescente reconhecimento de que os programas mais eficazes na prevenção e promoção da saúde são aqueles que adotam abordagens abrangentes, visando não só os determinantes individuais mas também determinantes sociais (ABREU, 2012; JACKSON et al., 2007), como acontece na UniApi.

De acordo com Carmona e Melo (2000) ainda não existe um consenso quanto a uma definição de habilidades sociais, pois na literatura existente não encontra-se uma definição única. Para Del Prette e Del Prette (2001b), o termo habilidades sociais refere-se à existência de diferentes nichos de comportamentos sociais no repertório do sujeito para lidar de modo adequado com as demandas que emergem em situações interpessoais. Para eles, as principais classes das habilidades sociais são: habilidades sociais de comunicação; habilidades sociais de civilidade; habilidades sociais assertivas,



de direito e cidadania; habilidades sociais empáticas; habilidades sociais de trabalho e habilidades sociais de expressão de sentimento positivo. A classe trabalhada nessa oficina foi a de assertividade.

No treinamento em habilidades sociais é predominante o uso de técnicas cognitivo-comportamentais (CABALLO, 2003; DEL PRETTE. A., DEL PRETTE. Z, 1999). Dessa forma, as técnicas comumente empregadas em intervenções grupais, são as vivências (DEL PRETTE. A., DEL PRETTE. Z, 2001c). A vivência realizada foi adaptada de outra da obra “Compência social e habilidades sociais” de Del Prette. A., Del Prette. Z., (2018).

Ao fim foi formada uma roda de discussão sobre a dinâmica onde os participantes puderam expor e a associar suas experiências de vida e aspectos culturais com o conteúdo exposto, que foram notados como influências importantes na comunicação interpessoal deles.

## 2. Resultados e discussão

Num primeiro momento a equipe da oficina, como de costume, foi feita uma técnica de relaxamento com respiração diafragmática. Trabalhou-se com os idosos sobre habilidades sociais e a importância da assertividade dentro das relações cotidianas. As monitoras encenaram situações de assertividade, passividade e agressividade em que os participantes deveriam nomear cada cena apresentada. Num segundo momento, rodas de conversa compostas por pequenos grupos foram formadas com o objetivo de obter uma percepção mais cautelosa de como cada senhor e senhora percebiam o assunto tratado, tendo em vista ouvi-los através de relatos e experiências vividas no cotidiano. Tais escutas foram ricas para coleta de informações do retorno obtido após a dinâmica, auxiliando também para uma observação mais clara de como estes idosos se comportam atualmente perante algumas situações, sendo um arsenal comportamental construído ao longo da uma vida o qual também é permeado de crenças e um ambiente que favoreceu a manutenção desse comportamento até então.

Verificou-se que sabiam, na prática, sobre estas habilidades expondo exemplos de situações e devolvendo a palavra a eles de como resolveriam. Antes de conhecerem o tema, pôde-se perceber que tinham um discurso de comportamentos agressivos ou passivos, de extremos, ora omissos e silenciados, ora agressivos e impacientes. No entanto, após a explicação e amostra de vivências que reportavam essas habilidades sociais e a falta delas, os mesmos já conseguiram verbalizar a importância de serem assertivos. Com base nas constatações feitas, foi possível observar que o tema trabalhado foi bastante significativo para o enriquecimento da compreensão do assunto e da importância de desenvolver novas habilidades interpessoais.



### 3. Conclusão

As atividades relatadas foram fundamentais para uma real percepção de como um assunto altamente abrangente em termos teóricos, se relaciona com as histórias de vida de inúmeros sujeitos que se encontram na mesma fase de desenvolvimento, a qual é composta por inúmeros fatores e acontecimentos, por vezes comuns e por vezes idiossincráticos.

### Referências

- MEDEIROS, K. K. A. S.; COURA, A. S.; FERREIRA, R. T. O aumento do contingente populacional de idosos no Brasil e a atenção primária à saúde: uma revisão de literatura. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 21, n. 3, p, 201-207, set./dez. 2017.
- ABREU, S. **Prevenção em saúde mental no Brasil na perspectiva da literatura e especialistas da área**. Dissertação de Mestrado. Brasília: Universidade de Brasília, 2012.
- JACKSON, S. F.; PERKINS, F.; KHANDOR, E.; CORDWELL, L.; HAMANN, S.; BUASAI, S. Integrated health promotion strategies: A contribution to tackling current and future health challenges. **Health Promotion International**, 21(S1), 75-83, 2007.
- CARMONA, C. G. H.; MELO, N. A. **Comunicacion interpersonal: Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales**. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile, 2000.
- DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Inventário de Habilidades Sociais: Manual de aplicação, apuração e interpretação**. São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda, 2001b.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Competência Social e Habilidades Sociais: Manual teórico-prático**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.
- CABALLO, V. E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. São Paulo: Editora Santos, 2003.
- DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais: Terapia e educação**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. O uso de vivências no treinamento de habilidades sociais. Em M. L. Marinho & V. E. Caballo (Org.), **Psicologia clínica e da saúde** (pp. 117-135). Granada (Espanha), Londrina (Brasil): Ed. UEL e APICSA, 2001c.
- SEGRE, MARCO; FERRAZ, FLÁVIO CARVALHO. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 538-542, Oct. 1997.