



## **A PSICOLOGIA COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA OS IDOSOS: CUIDANDO DO ENVELHECER EM UM PROGRAMA PARA TERCEIRA IDADE.**

Artur Vandr  Pitanga<sup>1</sup>  
Isabela Aparecida Caixeta Gonçalves<sup>2</sup>  
Julia Alves<sup>3</sup>  
Luana Lorrane Marques deSouza<sup>4</sup>  
Ludymilla Pollyana Magalhães Mendanha<sup>5</sup>

### **Resumo:**

A expectativa de vida da população mundial vem crescendo gradativamente. Dentre os principais motivos desse acréscimo podemos destacar que a facilidade das informações e a prática de hábitos saudáveis são coadjuvantes desse crescimento. O principal objetivo deste estudo foi promover maior compreensão sobre as diferentes etapas do envelhecimento, dando ênfase nos aspectos positivos do envelhecer e apresentando estratégias de enfrentamento (coping) que podem auxiliar os idosos a terem um envelhecimento saudável. Trata-se de um estudo descritivo de uma oficina terapêutica do Projeto Interdisciplinar Universidade Aberta   Pessoa Idosa (UNIAPI), realizado no Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGéLICA, situado em Anápolis, GO. Para alcance do objetivo fez-se necessário a realização de uma oficina com o tema "Cuidando do Envelhecer" promovida por discentes do curso de psicologia participantes do Projeto UNIAPI. Os acad micos foram diretamente supervisionados por um Docente durante toda a realização da oficina. O encontro foi dividido em: aquecimento grupal, exposição ao tema, abertura   diálogos acerca do tema proposto e encerramento. Durante a reunião as vivências individuais foram abordadas, resultando em maior dinamismo entre acad micos e idosos, facilitando a reflexão dos espectadores acerca do tema abordado e favorecendo a estabilidade grupal. Conclui-se então que as informações apresentadas durante a oficina promoveram melhor percepção nos participantes acerca do envelhecimento saudável, possibilitando que os mesmos passem a compreender a fase idosa não somente em seus dessoros, mas também em seus aspectos positivos.

**Palavras-Chave:** psicologia; idosos; interven es grupais.

## **PSYCHOLOGY AS A HEALTH PROMOTION FOR ELDERLY: CARING FOR AGING IN A THIRD AGE PROGRAM**

### **Abstract:**

The life expectancy of the world population has been growing gradually. Among the main reasons for this increase we can highlight that the ease of information and the practice of healthy habits are supporting this growth. The main objective of this study was to promote greater understanding about the different stages of aging, emphasizing the positive aspects of aging and presenting coping strategies that can help the elderly to have a healthy aging. This is a descriptive study of a therapeutic workshop of the Interdisciplinary Project University Open to the Elderly (UNIAPI), held at the University Center of An polis-UniEVANG LICA, located in An polis, GO. In order to reach the objective, it was necessary to hold a workshop with the theme "Caring for the Aging" promoted by students of the psychology course participating in the UNIAPI Project. The academics were directly supervised by a lecturer throughout the workshop. The meeting was divided into: group warm-up, exposure to the theme, openness to dialogues about the proposed theme and closing. During the meeting, the individual experiences were approached, resulting in greater dynamism between academics and the elderly, facilitating the reflection of the spectators about the theme addressed and favoring group stability. It is concluded that the information presented during the workshop promoted better perception among the participants about healthy aging, allowing them to understand the elderly not only in its desorbors, but also in its positive aspects.



**Keywords:** psychology; seniors; group interventions.

## 1. Introdução

De acordo com Veras (2005), pode-se considerar o envelhecimento da população mundial como um evento atual, o que antes era apenas uma realidade de países desenvolvidos, atualmente, tornou-se uma experiência crescente em todo o mundo. Segundo o mesmo autor, estima-se que em 2025 a população idosa, com 60 ou mais anos de idade, no Brasil será de aproximadamente 31,8 milhões de pessoas, o que fará com que o país se encontre na sexta posição no ranking mundial em contingente de idosos.

Gatto (2005), ressalta que a medida em que se envelhece, depara-se com algumas perdas significativas como, por exemplo, ocorrências de doenças crônicas deteriorando a saúde, dificuldades financeiras, decorrentes da aposentadoria, a viuvez, morte de amigos e parentes, entre outras. Esses acontecimentos, geralmente, resultam em crises. O modo com que cada pessoa lida com esses acontecimentos é único, contudo, pode ser que o idoso se sinta incapacitado pra enfrentá-las. O profissional da saúde mental é de grande importância para ajudá-lo a elaborar essas situações, adaptar-se, fazer com que enxergue suas potencialidades, sinta-se valoroso, e consiga ajustar seu equilíbrio emocional.

Apesar de pesquisas realizadas nos últimos anos evidenciarem a existência de neuroplasticidade no decurso da segunda metade da vida, ainda há predominância de um olhar social, acerca do desenvolvimento na velhice, pautado por um modelo de déficit, isso faz com que a maior parte dos trabalhos/cuidados para com os idosos sejam a nível de prevenção e/ou redução dos problemas advindos do envelhecimento. Por mais que não se possa negar a existência dos problemas acarretados pelo envelhecimento, é preciso que, para além de palear os problemas do envelhecimento, que seja trabalhada uma perspectiva positiva entorno do envelhecimento, focando a atenção na valorização das potencialidades dos idosos, a fim de promover adaptações cada vez mais bem sucedidas entre as competências do âmbitos individual e ambiental, Fonseca (2010).

## 2. Objetivos

Promover compreensão sobre as etapas do envelhecimento e os possíveis enfrentamentos dessa fase da vida dos idosos, valorizando suas potencialidades, a fim de promover adaptações cada vez mais bem-sucedidas entre as competências dos âmbitos individual e ambiental.



### 3. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, realizado em um grupo de idosos participantes da oficina de Psicologia do Projeto “Universidade Aberta à Pessoa Idosa”, criado por uma Instituição de Ensino Superior da cidade de Anápolis, município do Estado de Goiás. O Grupo acontece semanalmente às segundas-feiras tendo, cada encontro, 60 minutos de duração. A oficina é composta por 13 monitores, sendo 11 deles discentes do curso de Psicologia e 2 psicólogas. Os monitores são supervisionados por um Psicólogo docente da Instituição de Ensino. Participam da oficina 50 de idosos, com média de idade de 60 anos, sendo sua maioria composta por integrantes do sexo feminino.

Os temas trabalhados nas oficinas não são repetidos durante o semestre e, semanalmente, um grupo de monitores assume a responsabilidade de guiar o Grupo de idosos de acordo com o tema escolhido para a semana. As oficinas tendem a seguir o seguinte modelo: aquecimento grupal, exposição ao tema, abertura à diálogos acerca do tema proposto e encerramento.

Durante uma das oficinas, o tema escolhido foi “Cuidando do Envelhecer”. O encontro teve início com uma recepção de boas-vindas. Posteriormente, promoveu-se uma integração com a música: “Bamboleio”, com o intuito de estimular a socialização e o contato interpessoal entre os participantes. Na sequência, foi exposto o tema a ser trabalhado, a partir da leitura de uma poesia confeccionada por uma das monitoras responsável pela oficina da semana. Após a leitura, permitiu-se com que os idosos elaborassem formas saudáveis de envelhecer e que estas promovessem bem-estar nas esferas bio-psico-sócio-espiritual. Discutiui-se o tema sabedoria, enfatizando sua importância como recurso de enfrentamento diante as situações da vida, dando abertura para que os idosos participantes do grupo expusessem seus pensamentos e vivências acerca do que foi dito. Ressaltou-se as diferenças entre inteligência e sabedoria, visto que muitas vezes são tratadas como sinônimos, contudo sabedoria se aprende a partir experiências vividas por cada um, no âmbito da subjetividade.

Ao final, leu-se um poema de Isadora Squilassi, intitulado “Metamorfose”, que enaltece o percurso da vida do idoso. Em seguida, entregou-se uma lembrancinha com uma frase, a fim de reforçar a importância das pessoas na terceira idade no meio social e leva-los à reflexão sobre o que foi exposto durante a oficina.

Os idosos demonstraram interesse e participação, pontuando os positivos que o “envelhecer” trouxe em suas vidas, identificando aquilo que é bom, e muitas vezes tem passado despercebido. Houve uma interação apropriada por parte deles com as monitoras, percebeu-se que os idosos



refletiram sobre seus próprios pensamentos e comportamentos acerca de seu envelhecimento e sobre formas de promover um envelhecimento saudável.

#### 4. Conclusão

Percebe-se que a oficina de psicologia “Cuidando do Envelhecer” promoveu um impacto positivo nos idosos. Identificou-se um ambiente propício ao desenvolvimento de outras oficinas de psicologia dentro da UNIAPI, dando continuidade a outros temas relevantes.

Dessa forma, conclui-se que o tema discutido contribuiu para o enriquecimento da percepção dos participantes acerca da promoção do envelhecimento saudável e acredita-se que os mesmos aproveitem de alguma forma o assunto abordado em vários contextos, como familiar e social.

#### Agradecimentos

À Instituição UniEvangelica, por promover a inclusão dos idosos, permitir com que os alunos integrem os conceitos teóricos a prática. Ao professor orientador Artur Vandrê, por trilhar nosso percurso acadêmico/profissional e aos idosos pelo comprometimento e acolhimento.

#### Referências

Veras, R. P. Atenção preventiva ao idoso: uma abordagem de Saúde Coletiva. In: Netto, Matheus Papaléo. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo, Atheneu, 2005. p.383-393.

Gatto, I. B. Aspectos Psicológicos do Desenvolvimento. In: Netto, Matheus Papaléo. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo, Atheneu, 2005. p.109-113

FONSECA, A. M. Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. **Contextos Clínic**, São Leopoldo, v. 3, n. 2, p. 124-131, dez. 2010