



BENEFÍCIOS DO GRUPO DE CONVIVÊNCIA COM IDOSOS OFERECIDO PELO CRAS DE UMA CIDADE DO INTERIOR DA ZONA DA MATA MINEIRA

Denise Ribeiro de Paula¹
Magalí de Paula Silva Santana²
psicomagalasantana@gmail.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências Humanas

RESUMO

De acordo com as exigências do Estágio Supervisionado I, do curso de Psicologia da Faculdade Vértice-UNIVÉRTIX, foi realizada uma observação por meio de plataformas digitais, como o aplicativo de mensagens Whatsapp, em um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) localizado em uma cidade da Zona da Mata Mineira. Este estudo é fruto dessa experiência e objetivou analisar e discutir o papel dos profissionais de Psicologia no CRAS, frente ao acompanhamento do envelhecimento humano por meio dos grupos de convivência, e como a prestação desse serviço pode influenciar, prevenir incapacidades e recuperar a autonomia dos idosos. Foi possível compreender com esse estudo, que os grupos de convivência com idosos e as dinâmicas desenvolvidas com os participantes podem proporcionar o desenvolvimento de uma ação coletiva de discussão e reflexão sobre o envelhecimento.

PALAVRAS- CHAVE: Envelhecimento ativo, idoso, grupo de convivência, CRAS, SUAS.

INTRODUÇÃO

A assistência social no Brasil foi efetivada como política pública a partir da Constituição Federal de 1988, com a regulamentação da Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS) no ano de 1993 e a aprovação da Política Nacional de Assistência Social (PNAS) em 2004, marcando historicamente o reconhecimento desta política como direito do cidadão; essa política de assistência social se insere no sistema do bem-estar social brasileiro, e compõe o chamado tripé da seguridade social no Brasil juntamente com a previdência social e o direito à saúde. De acordo com a Política Nacional de Assistência Social (PNAS) a assistência social deverá ser

¹ Acadêmica do curso de Psicologia – Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – MATIPÓ.

² Psicóloga – Graduada em Psicologia pela UCB – Especialista em psicopedagogia institucional e clínica pela UNB e em docência superior pela UNIVÉRTIX. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX em Matipó – MG

prestada a quem dela necessitar, independentemente de contribuição à seguridade social (ANDRADE e MORAIS, 2017).

Essa assistência social se divide em duas formas de proteção no Brasil, a Proteção Social Básica (PSB) e a Proteção Social Especial (PSE), que se diferenciam pelo oferecimento de serviços e programas. A PSE tem o objetivo de oferecer ações e benefícios de caráter protetivo, quando já ocorreu a violação dos direitos humanos, buscando assim alcançar a dignidade perdida dos indivíduos e familiares. A PSB, de forma mais preventiva, visa evitar o agravamento dos riscos sociais e das vulnerabilidades, cuidando para que não ocorra violação dos direitos de cidadania e se fortaleçam os vínculos familiares e comunitários. (ANDRADE e MORAIS, 2017).

Os serviços e ações da PSB são oferecidos prioritariamente no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), unidade pública que se localiza, em geral, em áreas de maior vulnerabilidade social. O CRAS é um local que atende pessoas de baixa renda, ou não, e que apresentem alguma vulnerabilidade, seja ela emocional, social, ou familiar. É uma unidade que possibilita o acesso de um grande número de famílias à rede de proteção e assistência social, é responsável também pela execução de serviços e projetos que potencializam a família como unidade de referência, reconhecendo os diversos arranjos familiares, fortalecendo esses vínculos e articulando-o em seu contexto comunitário (ANDRADE e MORAIS, 2017).

Moreira *et al.* (2020), em seus estudos, chegou a conclusão de que o envelhecimento da população mundial é um desafio a ser enfrentado atualmente. No Brasil, cerca de 17,6 milhões de pessoas possuem idade acima de 60 anos, e de acordo com a organização Mundial de Saúde (OMS), em 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com maior número de idosos. Esse envelhecimento populacional causa mudança de indicadores como diminuição das taxas de fecundidade e da mortalidade, diminuição das capacidades físicas, psicológicas e comportamentais do indivíduo, aumento da esperança de vida.

O envelhecimento é considerado uma experiência heterogênea, pois dependerá de como o indivíduo organiza sua vida a partir de circunstâncias

histórico-culturais, incidência de patologias e interação entre fatores genéticos e ambientais, dessa forma um envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo (BELEZA e SOARES, 2019)

Com o aumento da população idosa, surgiram alguns programas educacionais voltados principalmente ao lazer (MOURA e VERAS, 2017). E para Mariano *et al.* (2020) estar envolvido com atividades de estimulação cognitiva e motora tira os idosos da rotina diária, dando-lhes a oportunidade de melhorar, tanto fisicamente, como psicologicamente, como os sentimentos de angústia e sofrimento. Dessa forma, ressalta-se a possibilidade dessas atividades serem instrumentos de prevenção de sintomas depressivos ou, até mesmo, terapêuticos para minimizar estes problemas (MARIANO, *et al.*, 2020).

Diante desse cenário, o objetivo desse trabalho é analisar como os serviços prestados pelos grupos de convivência para a população idosa podem proporcionar bem-estar aos participantes do grupo e se esse movimento caracteriza-se como um espaço social, onde são desenvolvidas atividades que exploram o potencial dos idosos e como contribuem para que eles exerçam seu papel na sociedade.

REFERENCIAL TEÓRICO

Para Moraes (2009), o Brasil está deixando de ser considerado um país de jovens. Em concordância, Wichmann *et al.* (2013), ressalta que a população de idosos no mundo tem aumentado notavelmente nos últimos tempos. Alguns fatores que podem justificar esse aumento são os avanços da medicina, que melhoram as condições de saúde e reduzem a morbidez e a mortalidade; a redução da taxa de natalidade, devido as mulheres poderem optar por ter poucos filhos, vista a eficácia dos métodos contraceptivos. Esses processos, responsáveis pelo aumento da longevidade, são resultado de políticas e de incentivos na área da saúde e de um grande processo tecnológico.

A velhice é caracterizada como um processo heterogêneo e individual, é determinada por diversos fatores, como a predisposição genética, hábitos e estilo de

vida, condições de saúde e até condições ambientais podem interferir na experiência pessoal de velhice, assim, torna-se necessário levar em consideração a capacidade de manutenção funcional ou disfuncional do idoso para realizar suas atividades cotidianas. (MOREIRA *et al.*, 2020).

O envelhecimento vem ganhando uma nova visão, na qual passa a ser percebido como uma fase com muitas possibilidades de aprendizagem e conhecimento (MORAIS, 2009). Os idosos procuram viver bem, de forma que sintam satisfação com a própria vida, para que possam ter um envelhecimento bem-sucedido e, conseqüentemente, saudável e com qualidade de vida. Para tanto, precisam aceitar as mudanças fisiológicas decorrentes da idade (), utilizar e aprender novas estratégias de seleção, otimização e compensação para viverem de forma plena a velhice. A partir dessa nova concepção de envelhecimento como uma fase com muitas possibilidades de aprendizagem e conhecimento, torna-se necessário buscar estratégias para facilitar ao idoso o enfrentamento desse processo (GATTI *et al.*, 2015; MORAIS, 2009 e WICHMANN *et al.*, 2013)

A busca por um envelhecimento com autonomia, dignidade, saúde, e independência tem sido relacionada com uma participação da pessoa idosa em movimentos sociais, culturais, cívicos ou espirituais, uma vez que contribuem para a manutenção da autonomia e independência na velhice, através da promoção da saúde e da prevenção de doenças, é possível buscar um envelhecimento saudável, por meio da manutenção da capacidade funcional por maior período possível. (WICHMANN *et al.*, 2013)

Segundo o pensamento de Araújo *et al.* (2005), nas últimas décadas, a Psicologia Social, tem desenvolvido teorias que contemplam a velhice, e que contribuem, ao lado da Psicologia da Personalidade, para o entendimento dos diversos fatores intrínsecos ao processo de envelhecimento.

“Inserem-se, assim, os grupos de convivência que propiciam formas de apoderamento de cidadania para o cotidiano de seus participantes através de uma reflexão do seu entorno sociocultural e suscita mecanismos individuais e coletivos para ações de intervenção na velhice. Esses grupos foram idealizados com objetivos, atividades e propostas diferenciadas, com

espaços para o lazer, a sociabilidade, a cultura e a construção de uma consciência de cidadania” (ARAÚJO *et al.*, 2005 *apud* COSTA & CAMPOS, 2003)

Os grupos de convivência para idosos no CRAS têm sido uma alternativa promovida em todo o Brasil, pois são uma forma de inclusão social, interação, são um espaço de possibilidades de partilhar as experiências pessoais, incertezas e angústias, permitindo uma validação e reconhecimento de suas vivências. Nesse convívio social surge a oportunidade de compartilhar aprendizagens e vivências, é também uma maneira de resgatar a autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de estar e ser saudável, não só fisicamente, mas psicologicamente. (WICHMANN *et al.*, 2013)

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 (...) há uma correlação negativa entre a participação em atividades sociais e os sintomas de depressão, ou seja, quanto mais amigos e mais atividades sociais, menor a sintomatologia depressiva. A socialização promovida pela participação no grupo de convivência pode ser uma explicação para a menor frequência de indivíduos com depressão. (WICHMANN *et al.*, 2013 *apud* ALMEIDA, 2010)

O apoio ou suporte social, manifestado por meio de redes sociais e relações íntimas, também permite satisfazer necessidades em situações cotidianas e de crise, sendo muito importante para sua adaptação no processo em que acontecem as perdas. Tais recursos são promovidos, apoiados ou colocados nos espaços de relações sociais significativas, mediante o acesso a vínculos sociais compensatórios que protegem os idosos de sentimentos negativos derivados das perdas. (WICHMANN *et al.*, 2013)

METODOLOGIA

O presente artigo é de caráter descritivo com abordagem qualitativa e analisa os serviços prestados pelo psicólogo com grupos de idosos que participam do CRAS. Para Godoy (1995) pesquisa qualitativa, aborda questões de amplos interesses definidos ao longo do desenvolvimento do estudo, envolvendo dados descritivos de pessoas ou processos interativos por meio do contato direto entre

pesquisador e situação estudada, compreendendo assim, fenômenos sob perspectiva do participante.

O estudo foi realizado em um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) em uma cidade da Zona da Mata Mineira, a partir de observações dos encontros realizados pelo profissional de psicologia do CRAS, Vitor, juntamente com as alunas do 10º período do curso de Psicologia da Faculdade Vértice- UNIVÉRTIX, e com a participação do grupo de idosas, as observações ocorreram por meios digitais - conversas de um grupo de WhatsApp onde eram realizadas as atividades com as idosas- devido a pandemia do Covid-19, e estarmos impossibilitados de visitar e acompanhar os trabalhos desenvolvidos pessoalmente.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As observações dos Grupos de Convivência com Idosos foram feitas por meio do Aplicativo de mensagens Whatsapp, pois, devido a pandemia do COVID-19 não foi possível participar e observar os grupos pessoalmente. Por meio das mensagens e da interação entre as usuárias e estudantes foi possível conhecer um pouco das vivências das idosas que participam do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) em uma cidade da Zona da Mata Mineira.

Conforme aponta Mariano *et al.* (2020), o envolvimento nesses grupos e as atividades de estimulação cognitiva e motora tiram os idosos da rotina diária, dando-lhes a oportunidade de melhorar, tanto fisicamente, como psicologicamente, sentimentos de angústia e sofrimento. É possível perceber nas falas das idosas o quanto os grupos são importantes. O mesmo autor ressalta a possibilidade dessas atividades serem instrumentos de prevenção de sintomas depressivos ou, até mesmo, terapêuticos para minimizar estes problemas.

Os encontros aconteciam semanalmente, com aproximadamente uma hora de duração cada, sendo realizada, inicialmente, marcação com as idosas do dia e do horário, nos encontros foram realizadas atividades lúdicas que contribuíram para a compreensão de aspectos relacionados ao tema discutido pelos idosos, sendo

utilizados recursos como: fotos, textos, lembranças, depoimentos, entre outros. Em seguida, um tema era discutido, através das discussões, tais como técnicas de dinâmica dos grupos e/ou de algum texto, ocasião em que o grupo tinha um momento para reflexão e outro para a partilha da experiência vivenciada.

Foi possível identificar nos encontros a interação entre as pessoas, que se influenciavam de forma recíproca, em um dia do estágio, foi promovida uma dinâmica com as idosas com a seguinte questão: “Quais sentimentos têm prevalecido na vida de cada uma de vocês nesses últimos meses?”, e diante dessa pergunta as idosas começaram a contar um pouco de como elas estavam passando pela pandemia e pelas restrições que ela trouxe. Uma idosa relatou “... eu graças a Deus, apesar dos pesares e dos desafios do dia a dia me sinto muito bem e feliz e tenho muita gratidão pelo dom da vida”, uma outra nos contou “eu estou muito em casa por ser do grupo de risco, mas estou bem unida com minhas filhas, comunico nas redes sociais, invento alguma coisa pra fazer”, outra ainda “... como sou da área de risco estou muito em casa, só saí para ir ao médico, mas, graças a Deus está tudo bem. Essa pandemia vai passar.”

Foi possível perceber com essa dinâmica que mesmo diante das dificuldades, as idosas se sentem bem e motivadas a passar por esse momento, que por um lado houve a união em algumas casas como a senhora relata que está mais próxima das filhas, e pude perceber que o grupo tem ajudado bastante as idosas com algumas questões como por exemplo, distrair a cabeça, conversar um pouco, pois o grupo funciona como um lugar de escuta para elas.

Wichmann *et al.* (2013) reforça esse caráter de interação e inclusão social que os CRAS são capazes de promover, pois são espaços onde as idosas se sentem acolhidas e escutadas, podem partilhar experiências pessoais, incertezas e angústias. Se sentem reconhecidas e são capazes de se expressar com autenticidade. Isso é terapêutico. Além disso, ao conversar com pessoas que vivenciam experiências parecidas, surge a oportunidade de compartilhar aprendizagens e vivências, resgatando a autonomia e a dignidade.



É possível identificar que o conteúdo trabalhado nas atividades, na maioria das vezes estimula a participação das idosas, pois é possível “trabalhar” coletivamente, incluir-se nas discussões. As idosas compartilham suas angústias, tristezas, amores, alegrias, afetos, saberes, reduzem sentimentos como medo, insegurança, depressão, sobretudo após a perda de entes queridos e membros da família, doam e recebem afeto, conversam com os amigos e trocam experiências de vida. Além disso, afirmam ser o grupo de convivência um ambiente que possibilita fazer novas e boas amizades. De maneira geral, eles associaram bem-estar à saúde mental e física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das observações e resultados alcançados com esta pesquisa, é possível afirmar que o Grupo de Convivência com Idosos contribui de forma significativa para o bem-estar dos idosos, foi possível perceber a importância que esses grupos exercem na vida dessas pessoas, pois nesses encontros o idoso encontra estímulo para uma vida social sadia, onde desenvolve sua cultura e têm momentos de lazer, mesmo que sendo por meio tecnológicos, como nos últimos tempos.

É possível destacar também a satisfação dos usuários com a vida, pois os encontros propiciam vivências que estimulam e potencializam o desenvolvimento da autonomia e que valorizam as experiências já vividas. Isso ficou muito claro no grupo observado.

Esse envolvimento comunitário é um fator significativo para melhorar a satisfação em viver, pois esses idosos buscam os grupos de convivência, é devido a algum motivo como ficar viúva (o) e sozinha (o), estar com depressão, sair de casa, para conhecer pessoas, ter amigos, a mudança para perto do local do Grupo de Convivência. Assim muitas vezes, os idosos encontram-se fragilizados com os problemas do cotidiano e nos encontros há escuta e compreensão, percebe-se assim que os vínculos afetivos são, na verdade, a maior motivação para os idosos permanecerem no grupo. E nesse momento da pandemia, quando os idosos

precisaram ficar, muitas vezes, isolados em suas casas, o grupo do CRAS veio como um alento, um espaço de troca e interação.

É importante salientar o papel do psicólogo como facilitador do processo grupal, pois ele possibilita a socialização das experiências em comum, que precisam ser mantidas e/ou resgatadas. Portanto, a formação de grupos de idosos torna-se uma alternativa bastante viável na promoção e na prevenção da saúde biopsicossocial dos idosos no serviço público, e constitui uma experiência enriquecedora, que proporciona a formação de uma rede de suporte psicossocial entre os participantes enquanto modalidade de intervenção psicológica que contribui tanto para a valorização da identidade como para o reconhecimento da alteridade pelo idoso.

Há uma necessidade de novas pesquisas que possam identificar, nas práticas sociais da vida cotidiana, possíveis elementos de mudança das representações e suas consequências positivas na construção psicossocial da velhice e do processo de envelhecimento para que se possa atender a um número maior de idosos e às comunidades que não dispõem desse serviço, visto que os grupos oportunizam novas perspectivas de vida, a expansão das fronteiras de seu valor pessoal, a manutenção de atividades prazerosas e o planejamento de projetos de vida e crença no futuro, o que possibilita a aquisição e/ou manutenção de estratégias para o enfrentamento do processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Anne Graça de Sousa; MORAIS, Normanda Araújo de. Avaliação do Atendimento Recebido no CRAS por Famílias Usuárias. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 37, n. 2, p. 378-392, Jun. 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932017000200378&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 Out. 2020.

ARAUJO, Ludgleydson Fernandes de; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; CARVALHO, Virgínia Ângela Menezes de Lucena e. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 25, n. 1, p. 118-131, mar. 2005. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932005000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 21 out. 2020.

BELEZA, Cinara Maria Feitosa; SOARES, Sônia Maria. A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, p. 3141-3146, Ago. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000803141&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 20 Out. 2020. .

GATTI, Ana Lúcia *et al.* Pesquisa Qualitativa: Grupo Focal e Intervenções Psicológicas com Idosos. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 35, n. 1, p. 20-39, Mar. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932015000100020&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 21 Out.2020.

GODOY, Arlida Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Rev. adm. empres.**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, abr. 1995. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75901995000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 out. 2020.

MARIANO, Pâmela Patricia *et al.* . Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v.24, n.3, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452020000300216&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 Out. 2020.

MORAIS, Olga Nazaré Pantoja de. Grupos de idosos: atuação da psicogerontologia no enfoque preventivo. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 846-855, dez. 2009 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000400014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 21 out. 2020.

MOREIRA, Lorrane Brunelle *et al.* . Fatores associados a capacidade funcional de idosos adscritos à Estratégia de Saúde da Família. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 2041-2050, Jun. 2020 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000602041&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 20 Out. 2020.

MOURA, Aline Oliveira Dias; SOUZA, Luciana Karine de. Grupos de convivência para idosos: participantes, egressos e desinteressados. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 1045-1060, nov. 2015 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000300015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 21 out. 2020.

MOURA, Maria Martha Duque de; VERAS, Renato Peixoto. Acompanhamento do envelhecimento humano em centro de convivência. **Physis**, Rio de Janeiro , v. 27, n. 1, p. 19-39, Jan. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312017000100019&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 20 Out. 2020.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann *et al* . Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 4, p. 821-832, Dez. 2013 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000400821&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 21 Out. 2020.