

OFICINAS DO CRAS E O PROTAGONISMO DOS IDOSOS: UM CAMINHO PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

VÂNIA APARECIDA DOS SANTOS SANTANA¹
POLLYANA BRANDÃO GOMES²

polly.matipo@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Sociais e Aplicadas

RESUMO

O presente trabalho aborda o papel das oficinas oferecidas pelo Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) na promoção do envelhecimento ativo e saudável dos idosos. Diante dos desafios enfrentados pela população idosa, como doenças crônicas e declínio funcional, as políticas públicas desempenham um papel crucial na melhoria da qualidade de vida. As oficinas de zumba, pintura e violão se destacam como estratégias eficazes para promover a saúde mental e física, fortalecer vínculos sociais e combater o isolamento. A pesquisa, de natureza qualitativa, foi realizada através da observação das atividades no CRAS, com o objetivo de compreender o impacto dessas oficinas na vida dos idosos. Os resultados evidenciam melhorias significativas na saúde mental e física dos participantes, além de um aumento na socialização e na autoestima. No entanto, foram identificados desafios, como a necessidade de adaptar as atividades às limitações físicas dos idosos. Conclui-se que as oficinas do CRAS são fundamentais para garantir um envelhecimento ativo, promovendo a autonomia e dignidade dos idosos. Para otimizar os benefícios, é essencial que as políticas públicas se adaptem às necessidades dos idosos, garantindo acesso a serviços e oportunidades que valorizem sua participação social. Recomenda-se que futuras pesquisas explorem mais detalhadamente esses impactos em diferentes contextos, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; Envelhecimento saudável e ativo; CRAS; oficinas e atividades; qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento saudável e ativo é um objetivo crucial para assegurar que a terceira idade seja vivida com qualidade e satisfação. No entanto, o envelhecimento é frequentemente acompanhado por desafios significativos, como o desenvolvimento de doenças crônicas e o declínio funcional, que podem afetar a qualidade de vida dos idosos. A eficácia das políticas públicas desempenha um papel fundamental na

¹Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Univértix.

² Psicóloga, Mestre em Educação e Professora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Univértix.

mitigação desses riscos e na promoção de uma vida saudável e gratificante para a população idosa (Duarte *et al.*, 2010).

No Brasil, os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) têm um papel preponderante nesse contexto. Estes centros oferecem o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), que proporciona uma série de oficinas e atividades voltadas para apoiar o envelhecimento saudável e ativo (Melo, 2016).

Este trabalho visa explorar a influência dessas atividades na qualidade de vida dos idosos, considerando a importância do SCFV na promoção do bem-estar e inclusão social.

O trabalho em questão justifica-se pela necessidade de compreender o impacto dessas atividades promovidas pelo CRAS na vida dos idosos. Em um contexto de crescente envelhecimento da população, é essencial que se avalie a eficácia das políticas públicas voltadas para essa faixa etária (Fleck & Lemos, 2007). As oficinas realizadas nos CRAS, como zumba, violão e pintura, apresentam-se como ferramentas promissoras para promover o envelhecimento ativo, a inclusão social e o bem-estar dos participantes. A análise de como essas atividades contribuem para a saúde física, mental e social dos idosos é imprescindível para o desenvolvimento de novas estratégias de intervenção.

Nossa hipótese é que a participação dos idosos nas oficinas e atividades desenvolvidas pelos Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) contribui significativamente para a promoção do envelhecimento saudável e ativo. Especificamente, pressupõe-se que a participação em atividades como zumba, violão e pintura favorece melhorias na saúde física e mental, fortalece os vínculos sociais, estimula a autonomia e contribui para uma melhor adaptação às mudanças inerentes ao processo de envelhecimento, em consonância com as diretrizes do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), ofertado no âmbito do CRAS (BRASIL, 2009). Supõe-se que essas atividades não apenas minimizam o impacto das alterações morfofuncionais, mas também promovem um ambiente de inclusão e suporte social, essencial para a manutenção da qualidade de vida.

O objetivo deste trabalho é analisar como as atividades promovidas pelos CRAS influenciam a qualidade de vida dos idosos. A pesquisa busca identificar os benefícios dessas atividades em termos de saúde mental, saúde física, integração social e bem-estar geral. Além disso, pretende-se avaliar como as políticas e programas implementados pelos CRAS podem ser aprimorados para melhor atender às necessidades da população idosa, contribuindo assim para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e políticas sociais mais eficazes.

Trabalhos como este são de grande importância, pois fornecem dados empíricos e insights sobre a eficácia das políticas públicas voltadas para os idosos (WHO, 2002). A análise detalhada do impacto das atividades oferecidas pelos CRAS pode revelar informações valiosas sobre como melhorar a qualidade de vida dos idosos. Compreender como essas atividades afetam a saúde mental, física e o bem-estar social dos idosos é crucial para a formulação de políticas e estratégias que atendam adequadamente às suas necessidades. Este tipo de análise é essencial para garantir que os programas e políticas sociais evoluam de acordo com as reais demandas da população idosa, promovendo um envelhecimento mais saudável e satisfatório.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Na década de 1960, começou a se promover um novo estilo de vida para os idosos, levando a uma mudança de perspectiva sobre o envelhecimento, que passou a ser visto de forma mais positiva e distante da inatividade. A partir desse momento, incentivou-se o aproveitamento do tempo livre por meio de atividades diversas, envolvendo saúde, lazer, relações interpessoais e aprendizado. O aumento da expectativa de vida, aliado à possibilidade de viver essa fase de maneira mais ativa, desafiou as concepções que viam o envelhecimento como um período de passividade, levando governos a desenvolver políticas públicas que incentivassem o envelhecimento saudável e ativo (Silva, 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), "o envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas

envelhecem" (p. 13). O termo "ativo" não se limita à atividade física, mas também inclui engajamento em atividades culturais, sociais e civis. O envelhecimento ativo se fundamenta nos direitos humanos e nos princípios de independência, participação e dignidade. Fatores econômicos, sociais, pessoais, comportamentais, ambientais, de gênero e culturais influenciam como os indivíduos vivenciam a velhice (OMS, 2005).

Tótora (2017), afirma que o envelhecimento ativo envolve comportamentos que prolongam a vida com qualidade, sendo um caminho natural da vida. Além disso, a promoção da troca intergeracional e a eliminação da discriminação contra os idosos fomentam uma cultura de valorização da diversidade entre gerações (OMS, 2005).

Ao se envolverem nos processos políticos comunitários, os idosos adquirem um status positivo, contribuindo para o acesso a direitos e oportunidades para as futuras gerações (Tótora, 2017).

Silva (2014), ressalta a importância do poder público em promover o envelhecimento ativo, reconhecendo os idosos como indivíduos autônomos e capazes de ressignificar suas vidas. Isso requer ações abrangentes em diversas áreas, como saúde física, mental e condições sociais. A Lei nº 10.741, de outubro de 2003, define o idoso como a pessoa com 60 anos ou mais, e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) prevê uma inversão na pirâmide etária até 2039. Apesar de o envelhecimento ser uma parte natural da vida, o estigma associado à idade muitas vezes está ligado a doenças e declínio (Beauvoir, 1990).

Camarano (2004), argumenta que, para garantir uma vida saudável na terceira idade, é fundamental que os idosos tenham acesso a uma alimentação adequada, saneamento básico e oportunidades para atividades físicas e de lazer.

O autor afirma que "estar saudável deixa de ser relacionado com a idade cronológica e passa a ser entendido como a capacidade do organismo de responder às necessidades da vida cotidiana" (Camarano, 2004, p. 4).

O Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) é um espaço dedicado à prestação de serviços para pessoas em situação de vulnerabilidade, oferecendo proteção integral e promovendo o fortalecimento dos vínculos sociais (Souza, 2014).

Os serviços do CRAS visam contribuir para um envelhecimento ativo, considerando as capacidades e o potencial de desenvolvimento individual dos

usuários (Alves, 2014). A convivência em grupo promove reflexões sobre valores, direitos e relações sociais, contribuindo para um ambiente de aceitação (Oliveira & Coelho Junior, 2018).

As oficinas do CRAS oferecem suporte psicossocial e estimulam a autonomia dos idosos, combatendo o isolamento, que é um grande desafio na terceira idade (Silva, 2014).

Essas atividades englobam artesanato, dança e oficinas de memória, proporcionando um ambiente de convivência onde os idosos compartilham experiências e se mantêm ativos (Alves, 2014). O engajamento em atividades significativas ajuda a prevenir o isolamento social e a depressão, problemas comuns nessa faixa etária (Andrade & Moraes, 2017).

Além disso, as oficinas promovem acesso a direitos e informações, permitindo que os idosos recebam orientações sobre saúde e serviços públicos, melhorando sua qualidade de vida (Souza, 2014).

Assim, as oficinas do CRAS são essenciais para um envelhecimento saudável e ativo, contribuindo para a manutenção da autonomia e dignidade dos idosos (OMS, 2005)

3 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa. De acordo com Minayo (2001), a pesquisa qualitativa é caracterizada pela tentativa de compreender os fenômenos sociais a partir da perspectiva dos sujeitos envolvidos, considerando os significados e interpretações que atribuem às suas experiências. Dessa forma, o método qualitativo permite uma análise profunda e detalhada de fenômenos complexos, como as interações sociais, a subjetividade dos participantes e o impacto de intervenções psicossociais.

As ações de intervenção fazem parte do cumprimento do estágio supervisionado do curso de Psicologia da Faculdade Univértix e foi realizado através de observação no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), localizado no interior de Minas Gerais, cuja economia é predominantemente agrícola, com o café

sendo o principal produto de renda. Segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2022, a cidade possui uma população estimada de 18.552 habitantes (IBGE, 2022).

Segundo Angrosino (2009), a observação é um método de pesquisa que envolve o exame cuidadoso e sistemático dos comportamentos, interações e ambientes dos sujeitos em seu contexto natural. Ela permite ao pesquisador não apenas coletar dados, mas também compreender as dinâmicas e os significados das ações observadas.

No presente estudo, a observação foi usada como uma técnica para acompanhar o cotidiano das oficinas oferecidas aos idosos e analisar como essas atividades impactam suas vidas. A escolha do CRAS como campo de pesquisa deve-se à sua relevância como espaço para a promoção do envelhecimento ativo, especialmente por meio das oficinas, nas quais a maioria dos participantes são idosos.

O CRAS observado está situado em um casarão antigo no bairro da cidade, e sua estrutura física conta com uma sala de atendimento psicológico, quatro salas multifuncionais para oficinas, uma recepção, uma cozinha utilizada para os funcionários. A instituição dispõe de uma equipe composta por 16 funcionários, incluindo duas psicólogas, uma assistente social quatro monitores de oficinas (zumba, capoeira, pintura, violão e informática), um auxiliar administrativo, sete visitantes sociais do programa Criança Feliz e uma funcionária de limpeza.

A observação foi realizada nos meses de agosto e setembro de 2024, no período da manhã, durante 10 dias, totalizando 40 horas. O processo foi sistemático e incluiu o acompanhamento do trabalho do psicólogo responsável pelo CRAS, dos monitores das oficinas e da presença predominante de idosos nas atividades. O foco foi analisar as interações entre os idosos, a participação nas atividades e o impacto das oficinas no bem-estar e na socialização dos participantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A observação realizada no CRAS revelou que as oficinas, como zumba, pintura e violão, têm um impacto positivo significativo na vida dos idosos participantes. Durante as atividades, foi possível observar um aumento na interação social e no

envolvimento dos idosos, contribuindo para a construção de vínculos significativos entre eles. A literatura destaca que a convivência em grupo é fundamental para promover a qualidade de vida dos idosos, pois permite reflexões sobre valores e direitos, além de facilitar a conscientização sobre aspectos importantes do cotidiano (Oliveira & Coelho Junior, 2018).

Os idosos demonstraram melhorias em sua saúde mental, evidenciadas por relatos de maior satisfação e felicidade em participar das oficinas. Estudos apontam que a prática de atividades artísticas e físicas pode ajudar a prevenir quadros de depressão e ansiedade, muito comuns na terceira idade (Alves, 2014). A atividade física, como a zumba, é particularmente eficaz para melhorar a saúde física e funcional, conforme a Organização Mundial da Saúde (2005), que enfatiza a importância do envelhecimento ativo.

Além disso, as oficinas também serviram como espaço para aprendizado contínuo, onde os idosos puderam desenvolver novas habilidades, o que impactou positivamente sua autoestima e autoconfiança.

A pesquisa de Tótora (2017) ressalta que o envelhecimento ativo deve envolver comportamentos que promovam a qualidade de vida e a troca intergeracional, aspectos que foram observados nas interações dos idosos nas oficinas.

No entanto, ainda existem desafios a serem enfrentados. Alguns idosos relataram dificuldades de mobilidade e resistência para participar das atividades. Isso ressalta a importância de adaptar as oficinas para atender às diferentes necessidades dos participantes, um aspecto destacado por Camarano (2004), que enfatiza a necessidade de garantir acesso a atividades que considerem as limitações físicas dos idosos.

As observações também indicaram que os idosos que frequentam o CRAS se beneficiam de informações e orientações sobre direitos e políticas públicas, um elemento que contribui para a sua autonomia e dignidade, conforme destacado por Souza (2014). Essa informação é vital para assegurar que os idosos possam acessar serviços essenciais e garantias legais.

A pesquisa reafirma a hipótese de que o envolvimento em atividades do CRAS é benéfico para os idosos, proporcionando um espaço de aprendizado e socialização

que combate o isolamento e a solidão. As evidências observadas corroboram a literatura existente, que ressalta a importância de políticas públicas que apoiem o envelhecimento saudável (OMS, 2005; Silva, 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou a importância das oficinas oferecidas pelo CRAS como ferramentas para promover o envelhecimento ativo e melhorar a qualidade de vida dos idosos. A participação em atividades como zumba, pintura e violão não apenas contribui para a saúde física e mental, mas também fortalece os vínculos sociais e a inclusão.

No entanto, para maximizar esses benefícios, é crucial que os programas sejam adaptados às necessidades específicas dos idosos, considerando suas limitações e promovendo a acessibilidade. Além disso, é importante que as políticas públicas continuem a evoluir, garantindo que todos os idosos tenham acesso a oportunidades que promovam sua autonomia e dignidade.

Assim, recomenda-se que futuras pesquisas explorem mais detalhadamente os impactos das oficinas em diferentes contextos e com diversas populações de idosos, a fim de contribuir para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes. Este trabalho não apenas fornece dados empíricos sobre a eficácia das políticas sociais, mas também destaca a necessidade de uma abordagem abrangente para o envelhecimento ativo, que considere os direitos e a dignidade dos idosos em todos os aspectos de suas vidas.

REFERÊNCIAS

ALVES, L. A. (2014). **O CRAS como espaço de promoção do envelhecimento ativo**. In: FERREIRA, A. T. (Org.). Envelhecimento e políticas públicas no Brasil (p. 65-82). São Paulo: Editora Moderna.

ANDRADE, J. L.; MORAIS, A. L. (2017). A atuação do CRAS na promoção do envelhecimento ativo. **Revista Brasileira de Assistência Social**, v. 12, n. 1, p. 45-59.

BEAUVOIR, S. (1990). A velhice. São Paulo: Editora Record.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: Senado Federal, 1988.

CAMARANO, A. A. (2004). **O desafio do envelhecimento**: O que muda com a longevidade? Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA).

DUARTE, Y. A. *et al.* (2010). "**Políticas públicas de saúde e envelhecimento**." Cadernos de Saúde Pública.

FLECK, M. P. A., & Lemos, T. (2007). "Qualidade de vida em idosos: aspectos físicos, psicológicos e sociais." **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 10, n. 1, 2007.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Orientações Técnicas: Centro de Referência de Assistência Social – CRAS**. Brasília, DF: MDS, 2009. 72 p.

OLIVEIRA, M. R.; COELHO JÚNIOR, A. P. (2018). Qualidade de vida na terceira idade: Reflexões sobre a convivência e a interação social. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 14, n. 2, p. 123-138.

ORG. MUNDIAL DA SAÚDE. (2005). **Envelhecimento ativo**: Uma política de saúde. Genebra: OMS. Disponível em: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/. Acesso em: 20 out. 2024.

SILVA, R. F. (2014). Mudanças no envelhecimento: Novas perspectivas para a terceira idade. **Revista Brasileira de Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 391-403.

SOUZA, L. M. (2014). O papel do CRAS na assistência social e no envelhecimento ativo. **Caderno de Assistência Social**, v. 9, n. 3, p. 34-49.

TÓTORA, R. (2017). **Envelhecimento ativo**: Um novo olhar sobre a velhice. São Paulo: Editora PQR.