



OFICINAS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE COM UM GRUPO DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bárbara Tejo Bezerra Araújo de Souza ¹
Maria do Carmo Eulálio ²

RESUMO

A pandemia da COVID-19 acarretou em uma série de impactos para a saúde mental da população idosa. A sua repercussão ganhou especial destaque neste segmento populacional, sobretudo por tratar-se de um dos principais grupos de risco da COVID-19, além de apresentarem maior vulnerabilidade aos efeitos psicossociais do isolamento social. Desse modo, em função da necessidade de atender à demanda por cuidados especializados à saúde mental da população idosa, o presente trabalho teve por objetivo realizar oficinas pautadas no campo da promoção de saúde para pessoas idosas. Este trabalho tem abordagem qualitativa e caráter descritivo. A amostra foi composta por 21 pessoas dos dois sexos, com idade a partir de 60 anos. Foram realizados 15 encontros (um por semana), de forma virtual, com duração aproximada de 1 hora e 40 minutos, ao longo dos meses de maio a agosto de 2021. As oficinas foram desenvolvidas de forma online pela plataforma do Google Meet, com idosos alunos da Universidade Aberta à Maturidade (UAMA) da UEPB. A partir das intervenções, foi possível observar que as oficinas puderam proporcionar a aquisição de conhecimento e novos aprendizados relacionados ao envelhecimento; facilitando, também, a expansão da rede de apoio social; incentivando-os à implementação de hábitos de vida mais saudáveis; contribuindo, ainda, para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento aos desafios relacionados à velhice.

Palavras-chave: Promoção de saúde, Envelhecimento, COVID-19, Idosos.

INTRODUÇÃO

No mundo todo, tem sido verificado um fenômeno de envelhecimento populacional. Em 2020, havia cerca de 727 milhões de pessoas com 65 anos ou mais ao redor do mundo. Estima-se que a população mundial de idosos deve chegar a mais de 1,5 bilhão em 2050. Segundo projeções das Nações Unidas, espera-se que a proporção global de idosos com 65 anos ou mais aumente de 9,3% em 2020 para cerca de 16,0% em 2050 (UNITED NATIONS, 2020).

Nos países em desenvolvimento, o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada. No Brasil, o aumento proporcional de pessoas com 60 anos ou mais é

¹Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, barbara.souza@aluno.uepb.edu.br;

² Prof.^a Dr.^a docente do Mestrado em Psicologia da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, carmitaeulalio@gmail.com;

significativamente mais rápido do que a população geral (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA [IBGE], 2018). De acordo com o último censo realizado em 2010 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pessoas com 65 anos ou mais representavam 7,32% da população; e, em 2050, espera-se que elas representem cerca de 21,87% da população do país (IBGE, 2010).

Dessa forma, paralelamente a esse processo de transição demográfica vivenciado no Brasil, o país também passa por uma transição epidemiológica, na qual verifica-se uma mudança no perfil de saúde da população (VERAS; OLIVEIRA, 2018). Com isso, há uma crescente demanda por cuidados especializados em saúde, na qual o idoso consome mais serviços de saúde, as internações hospitalares são mais frequentes e o tempo de ocupação do leito é maior quando comparado a outras faixas etárias (VERAS; OLIVEIRA, 2018; VERAS; OLIVEIRA, 2016).

Soma-se a isso o atual cenário da pandemia da COVID-19, que acarretou em uma série de impactos para a saúde mental da população geral; sobretudo no que diz respeito aos idosos, por se caracterizarem como um dos principais grupos de risco da COVID-19 (FIOCRUZ, 2020), além de apresentarem maior vulnerabilidade aos efeitos psicossociais do isolamento social (HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020; FIOCRUZ, 2020). O que acentua a necessidade por cuidados em saúde para essa população.

Desse modo, considerando que a promoção de saúde visa a “capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo” (Carta de Ottawa, 1986, p.1), programas de promoção da saúde para a população idosa são de significativa relevância, uma vez que fornecem condições à pessoa idosa para vivenciar o envelhecimento de forma positiva e saudável.

Promover saúde significa fomentar a construção de novas atitudes, a modificação de condutas e a elaboração de crenças propícias, por meio de distintas relações funcionais, seja através de formulações verbais, campanhas, trabalho em grupo, intermediação em centros laborais, ou intersetorialidade, promovendo uma saúde ótima, bem como esclarecendo de que forma esses comportamentos podem vir a se instituir (REYES et. al., 1999). Assim, as intervenções com vistas à promoção de saúde encontram-se relacionadas com a implementação de comportamentos promotores de uma boa condição de saúde.

Nessa perspectiva, a promoção da saúde a partir do trabalho em grupo com idosos representa um ganho expressivo para esse público, considerando ser a vivência em grupo um meio que proporciona reflexão sobre valores e direitos, trocas de experiências, dificuldades e



aprendizagens, apoio e soluções para os problemas enfrentados no cotidiano (RABELO; NERI, 2013).

As oficinas de grupo têm se mostrado como uma estratégia efetiva para o trabalho de promoção da saúde com idosos, apresentando, inclusive, um impacto positivo no desempenho cognitivo desse grupo (CASEMIRO et al., 2018; DIAS et al., 2017). Afonso (2010, p. 24) afirma que a conjuntura do grupo é o espaço adequado para “sensibilizar, repensar e sugerir ideias e práticas que tenham por finalidade promover a saúde e o bem-estar” dos indivíduos. Ainda segundo a autora, as oficinas de grupo buscam unir a fala e escuta em um processo que consiste na percepção e reflexão individual e coletiva, promovendo troca de ideias, crenças e práticas de saúde para cada um dos participantes. Nesse sentido, as oficinas de grupo apresentam-se como estratégias promotoras de saúde para a pessoa idosa.

Desse modo, partindo de uma perspectiva de promoção da saúde através de oficinas de grupo, bem como considerando a necessidade de atender à demanda por cuidados especializados à saúde mental de idosos, o Serviço de Psicologia de uma Universidade da Paraíba desenvolveu o projeto de extensão “Intervenção Psicossocial Online com Idosos da UAMA para promoção de saúde”; com o objetivo de realizar oficinas pautadas no campo da promoção de saúde para pessoas idosas.

METODOLOGIA

Este trabalho tem abordagem qualitativa e caráter descritivo. Este estudo fez parte de um projeto de extensão intitulado “Intervenção Psicossocial Online com Idosos da UAMA para promoção de saúde”. Participaram dos encontros 21 pessoas de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. Ao todo, foram realizadas 15 oficinas, uma por semana, de forma virtual, com duração aproximada de 1 hora e 40 minutos, cada, ao longo dos meses de maio a agosto de 2021.

As oficinas de dinâmica de grupo foram desenvolvidas de forma online pela plataforma do Google Meet, com idosos matriculados na Universidade Aberta à Maturidade (UAMA) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). A utilização de oficinas de dinâmica de grupo enquanto metodologia utilizada para promoção de saúde justifica-se por ser esta uma estratégia que possibilita esclarecer e trabalhar aspectos de uma questão de saúde, visando à reflexão, adaptação e/ou mudança, e estimulando novas aprendizagens para o enfrentamento de dada problemática (AFONSO, 2006).



As oficinas foram registradas através da elaboração de diários de campo respectivos às intervenções realizadas, por meio dos quais os procedimentos éticos da pesquisa com seres humanos foram integralmente respeitados, assegurando sigilo e confidencialidade dos dados obtidos durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica, atendendo, assim, à Resolução CNS n.º. 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As oficinas realizadas objetivaram a promoção de cuidados em saúde, além da possibilidade do compartilhamento de experiências e de socialização entre o grupo. A cada encontro, a equipe facilitadora, composta pela professora supervisora Dr.^a Maria do Carmo Eulálio e pelos extensionistas Bárbara Tejo, Leonardo Farias, Victória Freitas, Maria Gabriela Pereira, Virgínia Bezerra e Mirella Araújo, realizava a mediação de um tema. Desse modo, as 15 oficinas distribuíram-se entre diferentes momentos. Todos os encontros lançaram mão da exposição de temáticas relacionadas ao envelhecimento, variando desde temas como qualidade de vida, promoção de saúde e prevenção de doenças, a questões referentes a estresse, ansiedade, depressão, e uso de tecnologias de informação.

As discussões e dinâmicas de grupo facilitadas buscaram favorecer a consolidação dos conhecimentos adquiridos, com ênfase na relação entre os conteúdos e as vivências trazidas pelos idosos. Além disso, recursos midiáticos como a exibição de vídeos, imagens e músicas também foram utilizados, a fim de promover a discussão e reflexão dos assuntos abordados.

Ainda durante os encontros, foi possibilitado o esclarecimentos de dúvidas e a realização de orientações sobre cuidados à saúde por profissionais de diferentes área de atuação além da Psicologia, como cardiologista, psiquiatra, nutricionista e fisioterapeuta. De forma abreviada, a estruturação de cada encontro encontra-se projetada no quadro abaixo.

Quadro 01 – Síntese da estrutura das oficinas

Oficina 1 - Formação do vínculo no grupo e Discussão sobre qualidade de vida	Esclarecimento sobre o trabalho, seus objetivos e da importância do comprometimento com o trabalho em grupo. Discussão sobre o conceito de qualidade de vida e como promovê-la na velhice.
--	---

<p>Oficina 2 - Promoção de saúde e Prevenção de doenças</p>	<p>Discussão sobre os conceitos de promoção de saúde e prevenção de doenças e de que forma encontram-se relacionados com o envelhecimento.</p>
<p>Oficina 3 - Vivência sobre promoção de saúde</p>	<p>Retomada do encontro anterior destacando o conceito de promoção de saúde.</p> <p>Dinâmica abordando as representações que os participantes possuíam dos fatores que contribuem para a promoção de saúde no contexto de suas vivências.</p>
<p>Oficina 4 - Estresse, Ansiedade e Depressão</p>	<p>Discussão sobre estresse, ansiedade e depressão na terceira idade.</p>
<p>Oficina 5 - Roda de conversa com uma Psiquiatra</p>	<p>Exposição de temáticas relacionadas ao envelhecimento e saúde mental, como depressão em idosos, insônia em idosos, demência e confusão mental.</p> <p>Esclarecimento de dúvidas dos participantes com relação à palestra e, sobretudo, o relato de vivências pessoais.</p>
<p>Oficina 6 - Cognição e memória</p>	<p>Discussão a respeito da diferença entre sensação e percepção, atenção e foco, memória e os tipos de memória, além das mudanças cognitivas em função do envelhecimento.</p>
<p>Oficina 7 - Roda de conversa com um Cardiologista</p>	<p>Discussão sobre cuidados que se deve ter com o coração, além de orientações e esclarecimentos sobre medicamentos e diagnósticos recebidos pelos participantes.</p>
<p>Oficina 8 - Sistema osteolocomotor, força, marcha e equilíbrio</p>	<p>Exposição da temática da síndrome de sarcopenia e discussão sobre a vivência de cada integrante na busca por manter a atividade e a força na sua condição física.</p>

<p>Oficina 9 - Roda de conversa com um Fisioterapeuta</p>	<p>Explicação e discussão da temática “aparelho osteolocomotor: por uma prática corporal saudável”.</p> <p>Exposição prática de técnicas de alongamento.</p>
<p>Oficina 10 - Roda de conversa com uma Nutricionista</p>	<p>Discussão sobre a importância de ter uma alimentação saudável para a prevenção de doenças, regulação do sono e promoção de qualidade de vida.</p>
<p>Oficina 11 - Luto e velhice</p>	<p>Exposição e discussão sobre como se caracteriza o luto e as diversas formas de vivenciá-lo, as fases do luto, diferenças e semelhanças entre luto e depressão, e estratégias de enfrentamento no luto.</p>
<p>Oficina 12 - Suporte social e Resiliência</p>	<p>Exposição sobre os tipos de apoio e suporte social, conceito de resiliência, fatores de risco e de proteção para a resiliência e relação entre suporte social e resiliência.</p>
<p>Oficina 13 - Criatividade na velhice</p>	<p>Explicação a respeito do aspecto da criatividade enquanto habilidade de solução de problemas.</p> <p>Dinâmica para estimular a criatividade na resolução de problemas a partir de um problema escolhido pelos participantes.</p>
<p>Oficina 14 - Uso de internet e redes sociais como ferramenta de promoção de saúde</p>	<p>Exposição sobre as funções das tecnologias para a promoção de saúde, cuidados no uso de dispositivos móveis e de que forma as tecnologias poderiam auxiliar no enfrentamento ao isolamento.</p>
<p>Oficina 15 - Encerramento do grupo</p>	<p>Revisão das temáticas trabalhadas através de uma atividade lúdica.</p> <p>Avaliação dos encontros.</p>

	Exibição de vídeo com fotos dos encontros e homenagem aos participantes.
--	--

Na última oficina, foi realizado um momento de avaliação de todos os encontros ofertados. Com isto, a partir dos relatos apresentados pelos idosos, foi possível observar quais representações simbólicas essas oficinas de dinâmica de grupo apresentaram para o público-alvo atendido.

Dessa forma, foi possível verificar que o projeto pôde proporcionar a aquisição de conhecimento e novos aprendizados acerca de aspectos que circundam a temática do envelhecimento; facilitando a expansão da rede de apoio social da pessoa idosa através da criação de novas relações de amizade – conforme mencionado pelos participantes; incentivando-os a vivenciarem a fase da velhice com hábitos de vida mais saudáveis; colaborando, ainda, para o esclarecimento sobre as diversas possibilidades de vivência dessa etapa da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da realização das oficinas de grupo para promoção de saúde de um grupo de idosos alunos da Universidade Aberta à Maturidade da UEPB, foi possível discutir e suscitar a reflexão de diversas temáticas que perpassam o envelhecimento, desde aspectos como a promoção de saúde na terceira idade, estimulação da criatividade na velhice, a questões como o estresse, a ansiedade, a depressão e o luto, além de discutir formas de aliar esses conhecimentos adquiridos ao dia-a-dia dos participantes.

Através de um ambiente de partilha, escuta e acolhimento priorizando a promoção da saúde, o grupo de idosos que constituiu o público-alvo das intervenções relataram não apenas a aquisição de novos conhecimentos como também a expansão da sua rede de apoio e suporte social com os demais integrantes do grupo.

Desse modo, foi possível perceber que o presente projeto pôde contribuir para a promoção da saúde de idosos, por meio da discussão e reflexão de aspectos relacionados ao processo de envelhecimento, como também favorecendo o desenvolvimento de estratégias para os desafios enfrentados no cotidiano desse grupo.

REFERÊNCIAS



AFONSO, M. L. M. Oficinas em dinâmica de grupo na área da saúde. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BRASIL. RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012.

CASEMIRO, F. G. *et al.* Efeitos da educação em saúde em idosos com comprometimento cognitivo leve. **Revista Brasileira de Enfermagem**, V. 71, P. 801-810, 2018.

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1., 1986, Ottawa. Carta de Ottawa. Ottawa: [s. n.], 1986.

DIAS, J. C. *et al.* Efeitos de um programa de Educação em Saúde na cognição, humor e capacidade funcional. **Revista Brasileira de Enfermagem**, V. 70, N. 4, P. 814-821, 2017.

FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19: recomendações aos trabalhadores e cuidadores de idosos. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2020.

HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; SANTANA, R. F. Saúde do Idoso em Tempos de Pandemia COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, V. 25, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (2010). Dados do censo de 2010. <https://censo2010.ibge.gov.br/>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (2018). Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>



RABELO, D. F.; NERI, A. L. Intervenções psicossociais com grupos de idosos. **Revista Kairós-Gerontologia**, V. 16, N. 4, P. 43-63, 2013.

REYES, W. G.; ABALO, J. G.; LABRADA, M. C. P. ¿Cómo hacer más efectiva la educación en salud en la atención primaria? **Revista Cubana de Medicina General Integral**, V. 15, N. 2, P. 176-183, 1999.

UNITED NATIONS. Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat. New York: United Nations, 2020.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, V. 23, N. 6, P. 1929-1936, 2018.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. R. Linha de cuidado para o idoso: detalhando o modelo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, V. 19, N. 6, P. 887-905, 2016.