



**UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA LTDA -FACULDADE
INTEGRADAS ASMEC- CURSO DE PSICOLOGIA**

**A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO GRUPAL NA SAÚDE FÍSICA E PSÍQUICA:
UM ESTUDO DE CASO COM IDOSOS DA ASSOCIAÇÃO DE BAIRRO AMBA,
OURO FINO -MG**



RAFAEL SANTOS FERREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO GRUPAL NA SAÚDE FÍSICA E PSÍQUICA:
UM ESTUDO DE CASO COM IDOSOS DA ASSOCIAÇÃO DE BAIRRO AMBA,
OURO FINO -MG**

Artigo científico apresentado ao Curso de Psicologia das Faculdades Integradas ASMEC, de Ouro Fino, Minas Gerais, como requisito parcial para colação de grau.

Orientador(a): Prof. Dr. Fábio Couto de Souza

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

(colar aqui)

Dedico este trabalho a todo o curso de Psicologia das Faculdades Integradas Asmec, corpo docente e discente, a quem fico lisonjeado por dele ter feito parte. Aos meus pais, irmãos e sobrinhos, minhas razões de viver. Dedico este trabalho a todos os que me ajudaram ao longo desta caminhada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois sem ele nada disso seria possível, por ter me sustentado e fortalecido durante toda caminhada.

A minha família que é minha base, e meu incentivo a concluir mais esta etapa da minha vida, em especial a minha mãe Benedita Donizete Santos Ferreira que sempre me incentivou, bem como ao meu pai José Carlos Ferreira.

Ao meu sobrinho Higor Felipe Ferreira que considero meu irmão e sempre está comigo recarregando minhas energias. E um agradecimento especial as minhas colegas e amigas Ranieli Stefani Silva e Tainá Coutinho por estarem comigo no campo de estágio no qual este trabalho foi desenvolvido.

Agradeço a Associação de moradores do Bairro do Alto, juntamente com seus representantes Paulo e Simone, e toda comunidade e frequentadores que sempre nos receberam com muito carinho.

Agradeço ao meu orientador Fábio Couto de Souza, que sempre teve o maior zelo em me ajudar, agradeço pela dedicação e carinho.

Agradeço a todos que de uma forma indireta contribuíram para meu sucesso.

Essa conquista é nossa!

*“Ao falar você apenas repete o que já sabe,
mas ao ouvir, talvez possa aprender alguma
coisa.” (Delai Lama)*

SUMÁRIO

1 Introdução.....	10
2 Intervenção grupal	11
3 Relação entre psicologia e saúde nos idosos	12
4 Resultados.....	17
5 Considerações finais.....	22
Referências	23

**A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO GRUPAL NA SAÚDE FÍSICA E
PSÍQUICA: UM ESTUDO DE CASO COM IDOSOS DA ASSOCIAÇÃO DE
BAIRRO AMBA, OURO FINO -MG**

**THE IMPORTANCE OF GROUP INTERVENTION IN PHYSICAL AND
PSYCHIC HEALTH: A CASE STUDY WITH ELDERLY FROM THE
ASSOCIATION OF AMBA NEIGHBORHOOD, OURO FINO -MG**

Aluno: Rafael Santos Ferreira¹

Orientador: Prof. Fábio Couto de Souza²

RESUMO

Nos últimos tempos, a humanidade passa pelo fenômeno do envelhecimento populacional, com a redução da taxa de natalidade e de mortalidade. Assim sendo, surgiu mais um desafio para a área da saúde, que é o trabalho com esta parcela da população, possibilitando que esta tenha uma melhor qualidade de vida. Isso porque, sabe-se que muitas vezes, quando uma pessoa chega na terceira idade, esta não possui mais a mesma rotina, os mesmos contatos, além dos mais variados problemas que esta enfrenta e enfrentou. Dentre esses problemas tem-se os transtornos de ansiedade, depressão, ausência de atividade física, dependência para a execução de tarefas simples, o que são indicadores de má qualidade de vida. Portanto, uma das formas de auxiliar os idosos a enfrentarem estas adversidades é por meio da intervenção grupal, que permite a socialização destes trabalhos com conteúdo que promovem a saúde e bem-estar dos idosos. Logo, o presente estudo teve como objetivo verificar a importância da intervenção grupal na saúde física e psíquica dos idosos da Associação de bairro Amba, na cidade de Ouro Fino – MG. Foi verificado que a intervenção grupal é importante para os idosos, pois, estes escutam, orientam, discutem sobre as diversas temáticas da vida, promovendo o bem-estar físico e psíquico aos idosos.

Palavras-chave: Idosos. Intervenção Grupal. Saúde. Bem-estar.

¹ Aluno do 10º período do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas Asmec de Ouro Fino – MG.

² Doutor pela Universidade do Vale do Sapucaí e Docente do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas Asmec de Ouro Fino – MG.

ABSTRACT

In recent times, humanity has gone through the phenomenon of population aging, with a reduction in the birth rate and mortality rate. Therefore, another challenge has arisen for the health area, which is to work with this part of the population, enabling them to have a better quality of life. This is because, it is known that many times, when a person reaches old age, he no longer has the same routine, the same contacts, in addition to the most varied problems that he faces and has faced. Among these problems are anxiety disorders, depression, lack of physical activity, dependence to perform simple tasks, which are indicators of poor quality of life. Therefore, one of the ways to help the elderly to face these adversities is through group intervention, which allows their socialization, working with content that promotes the health and well-being of the elderly. Therefore, the present study aimed to verify the importance of group intervention in the physical and psychological health of the elderly in the Amba neighborhood association, in the city of Ouro Fino - MG. It was found that group intervention is important for the elderly, as they listen, guide, discuss the various themes of life, promoting physical and psychological well-being for the elderly.

Keywords: Seniors. Group Intervention. Health. Welfare.

Submissão em:

Aprovação em:

FERREIRA, Rafael Santos; SOUZA, Fábio Couto de (Orient.). A Importância da Intervenção Grupal na Saúde Física e Psíquica: Um Estudo com Idosos da associação de Bairro Amba, Ouro Fino - MG. Artigo de Conclusão de Curso. Ouro Fino, Minas Gerais: Faculdades Integradas ASMEC, 2022. Disponível em: https://www.unisep.edu.br/mografias_de_conclusao_de_curso

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é algo perceptível tanto nos países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento, motivado pela redução da taxa de natalidade e de mortalidade. E aqui no Brasil, não é diferente, pois há cerca de 30,2 milhões de idosos (AGUIAR et al., 2021).

Um dos grandes desafios para a área da saúde é trabalhar com a população idosa. Isso porque, o processo de envelhecimento deve ocorrer de forma saudável, proporcionando uma melhor qualidade de vida para esta parcela da população, fato este, que geralmente não ocorre (NOGUEIRA et al., 2013).

Os transtornos de ansiedade, depressão, ausência de atividade física e dependência para a execução das atividades diárias são fatores característicos de uma saúde ruim e de má qualidade de vida (SANTOS et al., 2020).

Desta forma, o presente estudo, teve como objetivo verificar a importância da intervenção grupal na saúde física e psíquica com os idosos da Associação de Moradores do Bairro do Alto (Amba), na cidade de Ouro Fino – MG. Outro objetivo não menos importante foi relatar as intervenções realizadas nos encontros para que este relato inspire outros programas que possam ser adaptados ao contexto social desejado.

Isso porque, é notório que a maioria das pessoas, ao chegarem na velhice, temem por pensarem que serão abandonadas, ou por pensarem que terão que depender de seus familiares, aliado a falta de atividade física e de interação social (SANTOS et al., 2020).

Assim sendo, em um primeiro momento, será discutido sobre os principais conceitos para a melhor compreensão do tema: intervenção grupal em idosos, importância do psicólogo na intervenção grupal, saúde e bem-estar do idoso. Após, adentra-se ao relato do estudo, com seu respectivo resultado.

Portanto, o presente estudo justifica a sua importância, visto que demonstra o quanto é importante a socialização, escuta, orientação dos idosos para a promoção do bem-estar físico e mental, além de propor uma análise crítica do papel social da atuação como profissional, visto que o grupo busca sanar uma demanda que beneficia a comunidade local.

Por fim o presente é caracterizado por ser uma pesquisa qualitativa, a qual utilizou-se de revisão bibliográfica para a elaboração do referencial teórico e no trabalho

de intervenção grupal com os idosos foi utilizada da exposição dialogada, jogos, palestras, dinâmicas, filmes comentados, baralhos terapêuticos e rodas de conversa.

2 INTERVENÇÃO GRUPAL

É notório que a maioria das pessoas ao chegar na velhice, temem por acharem que serão abandonadas ou, que terão que depender de seus familiares o que, não deixa de ser a realidade de muitos idosos ainda que seja uma prática desumana. Neste sentido, entender o que cada setor na vida de um idoso representa para este e reflete em sua saúde fica ou psíquica, se faz de suma importância (SANTOS et al., 2020). E, umas das formas encontradas para ouvir, acolher, ensinar e entender melhor a mente das pessoas da terceira idade é a intervenção em grupo que vem se mostrando de grande valia.

Todo ser humano é um ser social sendo que, somente existe em razão de seus relacionamentos. Se pararmos para refletir a vida do ser humano, esta sempre se dá em grupo desde quando ele nasce, cresce, trabalha, e morre, tornando assim, fundamental entender a importância e os benefícios de uma intervenção grupal na terceira idade.

Segundo Zimmerman e Osório (1997), toda pessoa é um grupo na medida em que, no seu mundo interno, existe um grupo de personagens introjetados, tais como os pais, os irmãos, dentre outros os quais, convivem e se relacionam entre si, fato este que tem como indicativo que, para que possamos entender um indivíduo, devemos vê-lo dentro do grupo em que ele está inserido. Para Grinberg, Sor e Bianchedi (1973), as pessoas reunidas em grupo, por regra, sempre apresentam uma maior riqueza das qualidades de cada ser humano, sendo uma delas, a comunicação.

Ensina Lewin (1978) que o recomendado é que a comunicação entre os participantes do grupo seja o mais autêntica possível, para que isso seja possível, é interessante a observação e a forma como cada indivíduo do grupo, realiza as atividades a ele passadas ao realizar cada tarefa. Portanto, um grupo no qual não apresenta um espaço interno de cada um para que os indivíduos possam ser autênticos e se comunicarem em todos os níveis, certamente irá começar a formar redes paralelas a este, se tornando cada vez vazios e sem força.

A importância da intervenção grupal vem explanada de forma sólida sob a visão de Bleger (1998) que descreve que, somada a necessidade de um grupo de pessoas que atuem para se interagirem entre si, dentro de um grupo, é primordial que uma sociabilidade seja estabelecida a partir de uma união de vários papéis individuais onde cada integrante possa trocar de papel quando solicitado para compreender melhor o outro.

Um indivíduo que possui um papel muito importante nos grupos de intervenção com idosos é o psicólogo. Nesse sentido, Bechelli & Santos (2005) explicam que quando realizado trabalhos em grupo, o psicólogo tem como característica principal se atentar e manter sempre focado naquele indivíduo que tem mais dificuldades em interagir com os demais, mediando possíveis conflitos assegurando que todos consigam cumprir com os objetivos propostos na dinâmica ou, escutar de forma calma, os que se sentem mais vulneráveis.

Nessa perspectiva, o psicólogo quando atuante em intervenções em grupo, deve sempre ser um instrumento facilitador, seja de qualquer dificuldade que um membro do grupo tenha, devendo proporcionar condições facilitadoras para seu desenvolvimento e autonomia (MOLITERNO et al, 2012). Como ensina Moreira (1999) que, o termo facilitador é usado quando se refere ao profissional que vai possibilitar que um processo se desenvolva, ou seja, não será este profissional que vai pré-estabelecer todo o processo em grupo, mas sim, proporcionará condições para o que o próprio grupo o desenvolva.

Silva; Dessen & Costa Junior (2012) também salientam que as dimensões as quais engloba, todas as inter-relações entre a sociedade, biologia e cultura, demandam do profissional da psicologia um olhar mais holístico e que este busque abranger esses aspectos, indo além de uma única disciplina ou razão para aquela intervenção, vendo o indivíduo como um todo e único. A seguir vamos explicar a importância entre psicologia e a saúde física e psíquica dos idosos.

3 RELAÇÃO ENTRE PSICOLOGIA E SAÚDE NOS IDOSOS

Em se tratando aqui, em especial das pessoas da terceira idade, cumpre destacar a relação de extrema importância que existe entre a psicologia e a saúde. Assim, Guimarães; Grubits e Freire (2007), narram que a psicologia na saúde de um ser humano, pode ser conceituada com um conjunto de contribuições tanto educacionais, científicas e

profissionais específicos na psicologia, a qual serve para promover a manutenção da saúde de outrem, seja no aspecto físico quanto psíquico, tanto com um viés de tratamento, quanto para prevenção, por isso, essa união entre psicologia, intervenção grupal e terceira idade se torna muito rica pois se trabalha todos os pontos talvez mais vulneráveis de alguém na terceira idade.

Toda essa atuação do psicólogo com os idosos deixa implícito que se faz comprometido com todo o contexto social, razão pela qual a prática com idosos que une a psicologia com a saúde controle um novo saber aos idosos, tendo uma nova perspectiva de uma velhice mais autonomia e consciente (GOMES; VASCONCELOS & CARVALHO, 2021).

O momento em que um idoso se sente ouvido e acolhido por um profissional capacitado, por si só já traz um sentimento para esta pessoa de importância e acolhimento, resultando em regra, numa melhora na vida deste indivíduo (BECK, 2015).

De acordo com Diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (2014), para prestar assistência ao idoso, o profissional necessita desenvolver habilidades e competências específicas para que seja capaz de diferenciar os idosos das demais faixas etárias. A escolha da abordagem e das técnicas pelos profissionais que lidam com idosos exige conhecimento e habilidades que muitas das vezes não foi contemplado no repertório de formação desse profissional, e isso terá consequências na sua atuação, podendo não levar em consideração o reconhecimento de habilidades e experiência de vida dessa faixa etária, e não trabalhar questões essenciais que respeitem sua autonomia e superação do estigma que a velhice está inserida em nossa cultura ocidental.

As intervenções psicossociais em grupo são ferramentas importantes para o cuidado da população idosa, auxiliando no enfrentamento dos desafios do envelhecimento e desbloqueando suas potencialidades. As atividades em grupo e as oficinas terapêuticas constituem uma estratégia de promoção da saúde contrária ao modelo biomédico. Eles se tornaram populares e sua eficácia foi reconhecida pela comunidade científica (RABELO & NERI, 2013).

Tornaram-se um recurso capaz de forjar novas relações sociais, restabelecer a comunicação e promover a cidadania para essas pessoas e suas famílias. Com atividades expressivas, verbais, plásticas, corporais utilizadas nas oficinas funcionam como elementos organizadores e estruturadores, voltada para um outro tipo de clínica, onde o objetivo é a produção de subjetividades e de novas possibilidades de existência (GUERRA, 2008).

A intervenção grupal é importante para os idosos, visto que auxiliam na promoção da saúde física e mental. Sendo assim, passa-se a uma breve explanação do porquê o trabalho com a saúde dos idosos é um grande desafio para a área da saúde.

O envelhecimento populacional é algo perceptível nos países desenvolvidos e nos países em desenvolvimento, devido a redução da taxa de natalidade, de mortalidade, e aumento da expectativa de vida das pessoas. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada pelo IBGE, a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos, as pesquisas apontam que existem aproximadamente 30,2 milhões de idosos no Brasil no ano de 2017 (PARADELLA, 2018).

Atualmente um dos grandes desafios para a área da saúde é o trabalho com a população idosa. Isso porque, o processo de envelhecimento deve ocorrer de forma ativa e saudável, de modo a proporcionar uma melhor qualidade de vida a essa parcela da população (NOGUEIRA et al, 2013). Os fatores característicos de uma saúde ruim e de má qualidade de vida são a presença dos transtornos de ansiedade e depressão, ausência de atividade física e a dependência para a execução das atividades diárias (AGUIAR et al., 2021).

O envelhecimento ocasiona mudanças fisiológicas que aumentam a suscetibilidade às doenças que levam tanto ao comprometimento das capacidades físicas quanto das mentais. Tal fato, resulta no declínio da cognição, mobilidade e restrição das atividades diárias, determinando quedas da capacidade funcional e das respostas adaptativas. Esta condição gera um impacto na saúde mental dessas pessoas, visto que antes eram ativos e agora dependem de outras pessoas para executar as tarefas do cotidiano (SANTOS et al., 2020). Nesse sentido, é fundamental o desenvolvimento e execução de ações que promovam o cuidado e a orientação sobre os fatores de riscos previsíveis, e para a promoção da saúde (COSTA e CASTRO, 2014).

A depressão é a doença crônica que mais prevalece no período da velhice, e é relacionada com o aumento da morbimortalidade, ao déficit de autocuidado, baixa adesão aos tratamentos. Pode ser caracterizada pela presença de humor triste, vazio, irritável, sendo acompanhado de alterações somáticas e cognitivas. Importante destacar, que as alterações decorrentes do processo de envelhecimento podem dificultar o diagnóstico da depressão, pois, nesta fase há a maior suscetibilidade de aparecimento de patologias crônicas, retardo psicomotor, sintomas subjetivos de perda da concentração e memória, além das alterações do sono (AGUIAR et al., 2021).

O estado de ansiedade é inerente ao organismo do ser humano, possuindo um valor de sobrevivência, pois este estado pode sinalizar as situações de perigo. Contudo, este estado pode ser um problema na medida em que se tornar desproporcionais, ocorrendo com frequência de modo a limitar as ações cotidianas. Este estado, pode resultar em problemas de sofrimento para os idosos (JÚNIOR FEN et al., 2020).

Com o isolamento social decorrente a pandemia da COVID-19, impossibilitou que os idosos realizassem contatos com outras pessoas, e somado ao menor acesso às tecnologias de comunicação, houve o aumento dos casos de ansiedade. O medo de adoecerem e da morte, tanto para si quanto para os familiares, motivou a origem dos transtornos de ansiedade, ataques de pânico, insônia e estresse pós-traumático (PECOITS et al., 2021).

Por fim, cumpre destacar que o maior fator de risco para o suicídio em idosos é a depressão, a qual muitas vezes é motivada pela angústia e medo, rupturas de vínculos afetivos, além do sentimento de solidão ocasionado pelo processo de envelhecimento. Tal vulnerabilidade emocional é potencializada para os idosos que vivem sozinhos, e pode evoluir para o estado de depressão com resultado de ideias suicidas (REIS et al., 2021).

Como já mencionado no presente estudo, o processo de envelhecimento traz diversas alterações morfológicas, neuromusculares, metabólicas, fisiológicas, cognitivas e comportamentais, que comprometem a saúde e autonomia, qualidade de vida, e longevidade (BOSS e SEEGMILLER, 1981).

Não obstante, com o avanço da idade ocorre a redução da massa muscular, e o aumento da gordura corporal (visceral e intramuscular), diminuição da densidade óssea. Estas condições favorecem o desenvolvimento de diversas patologias como: sarcopenia, obesidade e osteoporose. Além disso, a redução da força muscular e conseqüentemente da capacidade funcional, deixa esses indivíduos mais vulneráveis à desequilíbrios, quedas, lesões, e em casos mais graves, fraturas (van ASSELT e GROOT, 2017; HOOGENDIJK et al., 2019).

O principal fator que contribui para a diminuição da atividade física, aumentando o sedentarismo para esta parcela da população, é o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas.

Desta forma, as pequenas modificações das atividades físicas para os idosos, pode contribuir para o bem-estar (COELHO RAVAGNANI et al., 2021). Isso porque, a prática das atividades física possibilita maior disposição, melhora na saúde, a aumento da

autonomia, de modo que os idosos passam a valorizar cada vez mais suas capacidades (FLORES et al., 2018).

Outra contribuição da prática regular de atividades física é a diminuição do desenvolvimento de patologias como a depressão, benefício ao sistema cognitivo e melhora no relacionamento com os familiares (CAVALLI et al., 2014). Ou seja, a atividade física é um fator muito importante para que o idoso tenha uma melhor qualidade de vida, prevenindo das doenças e dando mais disposição e autonomia para a execução das atividades cotidianas.

Por fim, cumpre destacar a importância que a autoestima para a saúde da pessoa idosa. A autoestima é uma condição importante que deve ser mantida em toda vida. Ela consiste na satisfação da pessoa com ela mesma, tanto na questão da beleza, quanto para a saúde e o bem-estar. Contudo, com chegada da velhice, a autoestima tende a cair, motivada por diversas situações (ROQUE, 2019, p.1).

Goldman e Faleiros (2010) explicam que o envelhecimento traz consigo uma tríplice perda: a do trabalho, da saúde e da rede social.

A fase do envelhecimento é observada com uma relação biopsicossocial, a qual envolve: as trajetórias individuais, familiares, sociais, culturais no decorrer da vida de uma pessoa, entre trabalho e não trabalho; reprodução/infertilidade; normas e papéis de utilidade e inutilidade, defasagem e sabedoria, isolamento e integração, perdas e ganhos, autonomia e dependência. Trata-se de um processo de “mão única”, que relaciona cada situação vivenciada (GOLDMAN e FALEIROS, 2010).

Para manter a autoestima na velhice, umas das alternativas é os grupos de convivência, os quais oferecem diversas atividades para esta população. A participação nestes grupos é benéfica, pois, afastam a solidão, possibilitam amizades, aumentam a autoestima, melhora na integração com a família, resgate dos valores pessoais e sociais, além do suporte social para a adoção de uma vida mais ativa (ADAMI, 2015).

Portanto, é possível verificar que a intervenção grupal em idosos é muito importante, pois promove a saúde, a socialização, maior autonomia, independência para a execução das atividades do dia a dia. Não obstante, a figura do psicólogo é fundamental para que o propósito da intervenção grupal seja alcançado.

4 RESULTADOS

O presente estudo foi realizado com um grupo da Associação de moradores do Bairro do Alto (Amba), na cidade de Ouro Fino, Minas Gerais. Sendo que o início dos encontros ocorreu no começo do mês de agosto de 2022. O grupo foi composto por cerca de 15 idosos com participações na faixa etária entre 60 e 78 anos, sendo 12 do sexo feminino e 3 do masculino.

Estabeleceu-se contato preliminar com o responsável pela Amba. Este aprovou prontamente a ideia da elaboração do grupo, pois também avaliava que os idosos necessitavam de acolhimento e que havia demanda na comunidade. O artigo foi elaborado por um discente, mas o estágio era composto por 3 estagiários. Foram utilizados como material de análise o diário de campo, composto pelo registro escrito a partir das observações e intervenções durante as disciplinas; e pelas impressões pessoais (significações, emoções, visões e percepções) após o término das atividades.

Os recursos didáticos adotados em cada sessão foram selecionados segundo o critério da adequação ao conteúdo a ser trabalhado naquele dia.

Um fator importante é construção do vínculo dos facilitadores com os integrantes do grupo e o laço entre os próprios integrantes. Sendo assim, a participação de grupo por idosos é importante na medida que as atividades desenvolvidas permitem o redescobrimto sobre si e do outro, além de permitir com o decorrer dos encontros o desenvolvimento de laço afetivo entre eles (LOPES et al. 2020). Não obstante, a busca por novas estratégias é importante, utilizando movimentos e os sentidos dos idosos, o que melhora a adaptabilidade em relação às necessidades do ambiente e atividades propostas no grupo (ALMEIDA, SPNILOA & LACMAN 2009).

Assim sendo, no primeiro encontro, o grande objetivo foi estabelecer um contato inicial e apresentar a proposta do estudo, sendo dada a oportunidade aos idosos para tirar suas respectivas dúvidas e para expor suas opiniões. Também, foi preenchida uma ficha de cadastro de informações pessoais, a fim de traçar o perfil de cada integrante do grupo, além de auxiliar o planejamento das atividades. Não obstante, foi construída a caixa de elogios, reclamações e sugestões, a qual esteve disponível em todos os encontros.

A atividade trabalhada com os idosos no primeiro encontro foi uma oficina de jogos, na qual foi composta de diversos jogos como: xadrez, dama, dominó, quebra-cabeça, jogo de pega varetas entre outros.

A esse respeito Lara et al. (2017) explica que os jogos possuem como objetivo a manutenção das habilidades dos idosos, saúde cognitiva, e socialização. Não obstante, os desafios contidos nos jogos possibilitam que o idoso mantenha a mente ativa, auxiliando assim os estímulos cognitivos.

No segundo encontro, foi trabalhado a temática da ansiedade, sendo explicitado acerca do seu conceito, sintomas físicos e emocionais, origens e formas de tratamento. Foi dada a oportunidade para o grupo sanar suas dúvidas sobre a temática, além de ser discutido em roda sobre: quais os momentos que os participantes costumam sentir mais ansiedade; quais sintomas costumam sentir; e as estratégias que costumam utilizar para diminuir a ansiedade.

O desenvolvimento de dinâmicas de grupos com idosos é uma opção que deve trabalhar e interpretar os fenômenos da velhice, suas realidades sociais e as diversas variáveis como mudanças no papel social, com significados positivos, ao demonstrar as oportunidades de aquisição de novas habilidades, e desempenhar tarefas (SILVA e GUNTHER, 2000). Sendo assim, após a conversa sobre ansiedade foi desenvolvida a dinâmica da Bexiga Cheia, criada pela psicóloga Vânia Barbosa. Esta dinâmica tem a finalidade de identificar os níveis de estresse, de modo a trabalhar a resignação para suportar as contrariedades e reconhecimento de emoções. Assim sendo, foi entregue a cada integrante uma bexiga, e explicado que uma soprada era nível baixo, duas era nível médio e 3 nível alto de estresse. A brincadeira acaba quando a bexiga estoura. Ao final, foi aplicado um exercício de respiração diafragmática, que é indicado para o controle da ansiedade.

Para Melo, Maia & Chaves (2014) o desenvolvimento de dinâmicas de grupo, em que o espaço vital seja constituído pela percepção do idoso do meio externo, por meio de suas expectativas, medos, metas e experiências, que atuem em conjunto com fatores culturais, biológicos e sociais, presentes em sua realidade, é positivo ao idoso.

No terceiro encontro, foi trabalhado a importância dos exercícios físicos para a Saúde Mental. E para isso, foi convidado um aluno do curso de Educação Física da faculdade ASMEC - Ouro Fino, o qual ensinou aos participantes exercícios de alongamento adaptados para a terceira idade. Também, foi passado um vídeo elaborado por Stephanie Levy (2019) intitulado: “Quais os benefícios da atividade física na saúde mental?”

(Disponível em: <
<https://www.youtube.com/watch?v=QdjUFoIiMjw&feature=youtu.be>>.), o qual explica

que a liberação de endorfina no momento da atividade física influencia nas questões de humor e ansiedade.

O principal objetivo da atividade física para o idoso é retardar o processo de envelhecimento, por meio da manutenção de um estado de vida saudável e equilibrado, ao qual possibilite a normalização da vida do idoso e afaste os fatores de riscos que surgem nesta fase. Destaca-se ainda que a atividade física realizada de forma regular diminui o risco de casos de depressão, especialmente quando realizada em grupo de pessoas com idade ou patologias semelhantes, além de permitir uma maior socialização, com novas amizades e interesses (KOPILER, 1997).

O quarto encontro foi iniciado com uma sessão de alongamento guiado, e foi realizada uma palestra sobre a autoestima, momento em que foi explicado sobre o conceito, origens, impactos na vida social e as possibilidades de mudanças que aumentam a autoestima.

Como atividade, foi aplicado a dinâmica em que cada participante teria que estourar duas bexigas que continham um papel escrito com qualidades, e eles deveriam indicar uma pessoa do grupo que representasse tal qualidade e dar-lhe um abraço. Assim sendo, foi trabalhado com o grupo a questão do elogio, socialização, autoconhecimento, autoestima. Verificou-se que a partir deste encontro o grupo ficou mais unido.

No quinto encontro foi trabalhada a temática depressão, sendo abordado o seu conceito, diferença entre depressão e tristeza, diagnóstico e tratamento. Foi aberto espaço para que cada participante relatasse experiência com este transtorno. E após o relato, foram distribuídas cartas de enfrentamento previamente selecionadas de acordo com a característica do grupo do baralho “Vencendo a depressão” desenvolvido por Laura Pordany do Valle, Ramiro Figueiredo Catelan e Vitor Rocco Torrez (2021). Nestas cartas estavam descritos cuidados que ajudam na depressão, como reconhecimento dos sentimentos, agindo como cartões de enfrentamento e atuando como ferramenta no processo psicoterapêutico.

Importante ressaltar que, após isso um dos participantes propôs uma brincadeira para que alguém pudesse achar a solução: Um fazendeiro tem que cruzar o rio com um lobo, uma cabra e um repolho. Ele só consegue levar um por vez em seu bote. Se levar o lobo, a cabra comerá o repolho. Se levar o repolho, o lobo comerá a cabra. Como fazer essa travessia? Todos os participantes entraram na brincadeira e depois de algumas tentativas uma das participantes conseguiu solucionar. Neste caso, percebe-se que a cabra é a chave para a solução por ser a personagem mais crítica: tanto pode ser comida (pelo

lobo) quanto pode comer (o repolho). Uma possível solução então seria: (1) leve a cabra para a outra margem; (2) volte com o barco vazio, pegue o repolho e leve-o para a outra margem; (3) deixe o repolho, mas traga a cabra de volta no barco; (4) troque a cabra pelo lobo e cruze o rio com o lobo; (5) volte para pegar a cabra. Note que uma existe uma outra solução: no passo (2) podemos levar o lobo ao invés do repolho.

A ocupação do tempo livre e nos períodos de solidão por partes dos idosos através dos grupos propiciam prazer a estes, sendo uma estratégia positiva para minimizar os efeitos do envelhecimento. Os idosos mais ativos vivem com mais satisfação (SOUZA; METZNER, 2013).

No sexto encontro, foi realizada a atividade adaptada “Caixa de Pandora” do livro “Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática” (DEL PRETTE, 2005). O objetivo da atividade foi de identificar e dar nomes aos sentimentos, identificar situações e ações associadas aos sentimentos, falar de si prestar atenção, responder e fazer perguntas.

Já no sétimo encontro foi proposta uma atividade com dois jogos de lógica, a fim de se obter a estimulação cognitiva. Sendo que após, foi abordado a temática do Setembro Amarelo, visto que é o mês da valorização da vida e prevenção ao suicídio. Foi trabalhado também com temas como: sofrimento intolerável, perturbação e pressão, frases de alerta, e o que se deve fazer nas situações de tentativa de suicídio. Este encontro foi muito importante para o grupo, pois, desmitificou os preconceitos relacionados ao suicídio, orientando e alertando os participantes.

O oitavo encontro foi marcado pela participação do Baile dos Idosos no Clube Éden, realizado para comemorar a semana do idoso. Sendo que os bailes são importantes para os idosos, pois, promovem a convivência entre eles e sua comunidade, e o fato de ter um espaço que foi preparado para este baile, proporciona uma maior abertura para a interação entre as diferentes gerações (RAMALHO, 2013). Logo trata-se de uma atividade que facilita a socialização do idoso.

O nono encontro foi iniciado com uma atividade de alongamento e relaxamento guiado, sendo utilizada a sala de informática e os computadores como apoio. Neste encontro, a tema foi livre, pois a proposta foi em ouvir como que estava a vida de cada participante, quais eram suas preocupações, inseguranças, medos. Foi um encontro muito importante para cada integrante, pois estes foram ouvidos. O ato de escutar os idosos podem trazer benefícios para a saúde desse, além do crescimento socioemocional (SERAPIÃO, 2020).

O décimo encontro iniciou com alongamentos adaptados para a terceira idade. Após, foi abordada a temática do autocuidado, sobre suas definições, importância, influência e relação com a autoestima, autoconhecimento. Por fim, foi exposta dicas para promover o autocuidado e colocá-lo em prática.

No décimo primeiro encontro, de início foi realizado alongamentos adaptados para terceira idade, e em seguida foi anunciada a temática que versou sobre acolhimento de lutos e perdas. Para isso foi utilizado dois vídeos adaptados da animação “*Up altas aventuras*”, 2009. Assim sendo, o objetivo do encontro foi demonstrar uma mensagem de ressignificação do luto, sobre aproveitar os momentos simples da vida, a importância de resgatar sonhos e buscar um propósito para a vida e a importância de uma amizade.

Após foi utilizado o baralho terapêutico “*Acolhimento lutos e perdas*” (2021), dos autores Laura Pordany do Valle, Ramiro Figueiredo Catelan, Vítor Rocco Torrez, momento em que foi dada a oportunidade a todos os integrantes de participarem da atividade.

Por fim, torna-se importante expor alguns relatos e feedbacks sobre os encontros:

Integrante L: “Eu vim com muitos medos, medos de sair de casa, medo de deixar meu marido acamado sozinho, e eu enfrentei, parece que escutava a voz de vocês do grupo me incentivando, tem que perder o medo, e semana passada eu consegui sair, fui na minha cunhada, fui dar uma volta na praça, e eu sempre fui em psicólogo e eles nunca me explicaram sobre depressão, ansiedade, só ouvem, vocês não, vocês conversam, participam, eu gosto de vir aqui e aqui eu tive a oportunidade de aprender muita coisa.”

Integrante B: “É um remédio para mente, sem produtos ruins”.

Integrante E: “Quem me trouxe foi minha amiga aqui, eu estava acabada, nos encontros me fizeram muito bem, eu perdi minha filha, da forma que foi, e depois meu marido, mas estou encontrando forças, eu melhorei muito, e vocês não sabem o quanto me fez bem vir aqui no grupo”

Integrante C: “É um momento diferente, estar perto de todo mundo, gente que a gente conhece, sair um pouco de casa”.

Integrante W: “Eu acho espetacular. Eu acho muito importante. O homem é um ser social por natureza. É muito interessante os assuntos de emoções e comportamentos. Quanto a sugestão eu já dei várias sem ser convidado. Eu gostaria que trabalhássemos além do corpo e as emoções é sobre a parte cognitiva. Eu queria dar um exemplo, eu conheço um senhor de 72 anos que se formou para advogado, então nunca é tarde para aprender. As pessoas podem pensar eu não consigo, mas conseguem. Por isso as vezes eu

dei sugestão de trabalhar mais o cognitivo, com coisas mais simples, não coisas de crianças, mas que as vezes pode se aproximar”.

Integrante C: “Achei muito positivo, achei importante a gente ser esse convívio, esses temas e principalmente essas ginásticas, que depois a gente leva pro dia a dia da gente, eu pelo menos não tinha muita noção disso e tem muita importância”.

Integrante JD: “Eu lembro que eu estava passando e você me chamou para participar, as quatro horas. Gosto de estar com as pessoas. É legal”.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo, teve como objetivo verificar a importância da intervenção grupal na saúde física e psíquica com os idosos da Associação de Moradores do bairro do Alto (Amba), cidade de Ouro Fino – MG. A metodologia utilizada para a intervenção grupal foi composta de exposição dialogada, jogos, palestras, dinâmicas, filmes comentados, baralhos terapêuticos e rodas de conversa.

Entender o que cada setor na vida de um idoso representa para este e reflete em sua saúde física ou psíquica, se faz de suma importância. Assim sendo, uma das formas que existem para ouvir, acolher, ensinar e entender melhor a mente das pessoas da terceira idade é a intervenção em grupo, a qual vem de mostrando de grande valia.

Foi observado que os encontros em grupo proporcionaram a socialização desses idosos, os quais compartilharam suas ansiedades, frustrações, medos, inseguranças. Foi possível observar uma motivação dos integrantes que foi refletida em uma participação média de 12 integrantes por encontro, e quando faltavam justificavam sua ausência e geralmente eram por problemas de saúde. Não obstante, as atividades desenvolvidas promoveram a saúde, autoestima, autocuidado, atividade física e a socialização. Também foi possível descrever os relatos dos encontros e das intervenções com o objetivo que este relato inspire outros programas que possam ser adaptados ao contexto social desejado.

Portanto, através desta experiência grupal, foi possível comprovar a real importância dos grupos de idosos, vistos que estes escutam, orientam, discute sobre os mais variados temas da vida, de modo a proporcionar um maior bem estar aos idosos.

REFERÊNCIAS

- ADAMI, M.I.S. et al. *A atuação do Serviço social no projeto casas de convivência e lazer para idosos – ações e contribuições*. Rio de Janeiro: 2015.
- AGUIAR, M.S.; et al. Covid-19 e seu impacto na saúde mental do idoso, uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Health review*, v. 4, n. 2, p. 8270-8281, 2021.
- ALMEIDA, M.H.M.; SPNILOA, W.; LACMAN, S. Técnica Delphi: validação de um instrumento para uso do terapeuta ocupacional em gerontologia. *Rev. Ter. Ocup. Univ.*, v.20, n.1, p. 40-58, 2009.
- BARBOSA, Vânia- Grupo baralhos, jogos e recursos terapêuticos- Medindo o nível de estresse dinâmica da bexiga cheia- <https://www.wetree.com.br/atividade-dinamica-da-bexigacheia/#:~:text=Chama%2Dse%20Din%C3%A2mica%20da%20Bexiga,para%20a%20introdu%C3%A7%C3%A3o%20do%20mindfulness>. Disponível em 30/11/2022.
- BECHELLI, Luiz Paulo de C.; SANTOS, Manoel Antônio dos. O terapeuta na psicoterapia de grupo. *Revista Latino Americana*, v. 13, n.2, 2005.
- BECK, Annelise Helena -Atenção biopsicossocial ao idoso: escuta de idosos institucionalizados- XVI Jornada de Extensão-2015: Salão do Conhecimento UNIJUÍ, 2015.
- BLEGER, J. *Temas de Psicologia: entrevistas e grupos*. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- BOSS, G.R.; SEEGMILLER, J.E. Age-related physiological changes and their clinical significance. *West J Med*, v. 136, n. 6, p.434-440, 1981.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no sus: proposta de modelo de atenção integral- xxx Congresso nacional de secretarias municipais de saúde, 2014.
- CAVALLI, A. et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. *Revista bras. Geriatria gerontologia*, v. 17, n. 2, p.255-264, 2014.
- COELHO-RAVAGNANI, C.F. et al. Atividade física para idosos: guia de atividade física para a população brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v.26, p. 1-8, 2021.
- COSTA, S.R.D.; CASTRO, E.A.B. Autocuidado do cuidador familiar de adultos ou idosos dependentes após alta hospitalar. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v.67, n.6, p. 979-986, 2014.
- DEL PRETTE, Zilda A.P.- Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática- Atividade: “Caixa de Pandora” - Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2005. 231p

GOLDMAN, S.N.; FALEIROS, V.P. *Percepções sobre a velhice*. Escola Nacional de Saúde Pública. 2010.

GOMES, E. A. P., VASCONCELOS, F. G., & CARVALHO, J. F. -Psicoterapia com Idosos: Percepção de Profissionais de Psicologia em um Ambulatório do SUS- Psicologia: Ciência e Profissão 2021 v. 41,2021

GRINBERG, L.; SOR, D.; BIANCHEDI, E. T. de. *Introdução às ideias de Bion*. Rio de Janeiro: Imago,1973.

GUIMARÃES, Liliana; GRUBITS, Sonia e FREIRE, Heloisa. Psicologia da Saúde: conceitos e evolução do campo. In: GRUBITS, Sonia, GUIMARÃES Lilian. *Psicologia da saúde. Especificidades e diálogo interdisciplinar*. São Paulo: Vetor, 2007.

JÚNIOR FEN, et al. Ansiedade em idosos em tempos de isolamento social no Brasil (COVID-19). *Rev Bras de Análise de Comportamento*, v.16, n. 1, p. 50-56, 2020.

HOOGENDIJK, E.O.; AFILALO, J.; ENSRUD, K.E.; KOWAL, P.; ONDER, G.; FRIED, L.P. Frailty: implications for clinical practice and public health. *Lancet*, v. 394, n. 10206, p.1365-75, 2019.

KOPILEr, Daniel Arkader- Atividade física na terceira idade-Rev Bras Med Esporte _ Vol. 3, Nº 4 – Out/Dez, 1997

LARA, D.D.; GULART, V.; CHICON, P.M.M.; QUARESMA, C.R.T. *A contribuição dos jogos para o estímulo cognitivo e social em idosos*. XXII Seminário Interinstitucional de ensino, pesquisa e extensão. 2017. Disponível em:<https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2017/XXII%20SEMIN%20C3%81RIO%20INTERINSTITUCIONAL%202017%20-%20ANAIS/GRADUA%20C3%87%20C3%83O%20-%20TRABALHOS%20COMPLETOS_CI%20C3%8ANCIAS%20EXATAS,%20AGR%20C3%81RIAS%20E%20ENGENHARIAS/A%20CONTRIBUI%20C3%87%20C3%83O%20DOS%20JOGOS%20PARA%20O%20EST%20C3%8DMULO%20COGNITIVO.pdf>. Acesso em: 14.out.2022.

LEVY, Stephanie- Quais os benefícios da atividade física na saúde mental?. YouTube, 10 de abril de 2019. Disponível em:<<https://www.youtube.com/watch?v=QdjUFoIiMjw&feature=youtu.be>>.Disponível em 30 de novembro de 2022.

LEWIN, K. *Problemas de dinâmica de grupo*. São Paulo: Cultrix, 1978.

LOPES, O.H.D.; SOARES, S.B.; BASTOS, L.C.M.N.; SOUSA, J.P.; SILVA JUNIOR, E.V.; FERREIRA, A.T.S.; SOUSA, E.B. A importância da terapia na reabilitação e manutenção de componentes cognitivos em um centro de convivência da terceira idade na cidade de Teresina/PI – relato de experiência. *Brazilian Journal of Development*, v.6, n.2, p.8922-8931, 2020.

MELO, A.S.E.; MAIA FILHO, O.N.; CHAVES, H.V. Conceitos básicos em intervenção grupal. *Encontro Revista de Psicologia*, v.17, n.26, p.47-63, 2014.

MEIRELLES, M.A.E. *Atividade Física na Terceira Idade*. 3. Ed. São Paulo: Sprint, 2000.

MOLITERNO, Ian Marinho de; VIEIRA, Jennifer Bruna dos; ARAÚJO, Luana Karla Oliveira de; CALDAS, Lucas Fittipaldi Neves; MELLO, Maria Karollina Padilha Gomes de; ROCHA JÚNIOR, José Rodrigues. A atuação do psicólogo com grupos terapêuticos. *Cadernos de Graduação*, v.1, n.1, p.95-98, 2012.

MOREIRA, Virginia. Grupo de encontro com mulheres vítimas de violência intrafamiliar. *Estudos de psicologia*, v.4, n.1, p.61-77, 1999.

NOGUEIRA, A.L.G; MUNARI, D.B; SANTOS, L.F; OLIVEIRA, L.M.A.C.; FORTUNA, C.M. Therapeutic factors in a group of health promotion for the elderly. *Rev Esc Enferm USP*, v. 47, n. 6, p. 1350-1356, 2013.

PARADELLA, Rodrigo- Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017- Editoria Estatísticas sociais- Disponível em:<<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>>. Acesso em 30/11/2022.

PECOITS, et al. O impacto do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. *Revista da AMRIGS*, v. 65, n. 1, p. 101-108, 2021.

RABELO, D.F. & NERI, A.L. - Intervenções psicossociais com grupos de idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 2013.

RAMALHO, R. F. *A cidadania por meio da dança: um estudo dos bailes para idosos e sua relação com a comunidade*. 2013. 80 f. Monografia (Bacharelado em Serviço Social). Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

REIS, E.M. et al. Ideação suicida e tentativa de suicídio em idosos: fatores de risco associados. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 6, p. 211-220, 2021.

ROQUE, Ludmila Pereira. “O poder do batom vermelho e de uma barba Bem-feita”- Autoestima na terceira idade, um estudo bibliográfico sobre a relação entre convivência e autoestima em idosos que frequentam centros de convivência. Anais do 16º Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais. Disponível em:<<https://broseguini.bonino.com.br/ojs/index.php/CBAS/article/view/400/392>>. Acesso em: 07 out. 2022.

SANTOS, Maria Angélica Bezerra et al. Fatores associados à violência contra o idoso: uma revisão sistemática da literatura-Ciência & Saúde Coletiva, 25(6):2153-2175, 2020

SERAPIÃO, S. *A importância da escuta no cuidar de idosos*. 2020. Disponível em:<<https://redebemestar.com.br/aprendizado/a-importancia-da-escuta-no-cuidar-de-idosos/#:~:text=Exercitar%20a%20escuta%20%C3%A9%20importante%20para,um%2>

Obom%20relacionamento%20com%20a%20pessoa%20idosa.>. Acesso em: 15.out.2022.

SILVA, Simone; DESSEN, Maria Auxiliadora; COSTA JUNIOR, Áderson Luiz. As contribuições da ciência do desenvolvimento para a psicologia da saúde. *Ciência, saúde coletiva*, 2012.

SILVA, I.R.; GUNTHER, I.A. Papés sociais e envelhecimento em uma perspectiva de curso de vida. *Psic.: Teor. e Pesq.*, v. 16, n.1, p. 31-40, 2000.

SILVA, R.S.; BEZERRA, J.A.X.; SILVA, K.V.; SILVA, N.N.; LOPES, D.T. A importância da atividade física em idosos com diabetes. *Revista Diálogos em Saúde*, v.1, n.2, p. 144-158, 2018.

SOUZA, J.C.L.; METZNER, A.C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe On-Line*, n. 6, p. 8-13, 2013.

UP ALTAS AVENTURAS. Direção:Pete Docter e Bob Peterson . Produção de Pixar e Walt Disney Pictures. Estados Unidos, 2009.

VALLE, Laura Pordany; CATELAN, Ramiro Figueiredo & TORREZ, Vitor Rocco-Acolhimento: luto e perdas - 100 cards para auxiliar na elaboração dos momentos difíceis- Editora Synopses, 2021.

VALLE, Laura Pordany; CATELAN, Ramiro Figueiredo & TORREZ, Vitor Rocco-Vencendo a Depressão: Cards Para Ajudar Você a Superar a Depressão Aumentando o Seu Ânimo- Editora Synopses, 2021.

VAN ASSELT, D.; GROOT, L.C.P.G.M. Chapter 8: Aging and Changes in Body composition. In: RAATS, M.M; GROOT, L.C.P.G.M, VAN ASSELT, D. *Food for aging population*. Woodhead Publishing, p.171-84, 2017.

ZIMERMAN, D. E.; OSÓRIO, L. C. *Como trabalhamos com grupos*. Porto Alegre: Artmed, 1997.