



Terceira idade e saúde mental: Contribuições da psicologia para a saúde mental no projeto Feliz Idade

Elderly and mental health: Contributions of psychology to mental health in the project Happy Age

Tercera edad y salud mental: Contribuciones de la psicología para la salud mental en el proyecto Feliz Edad

Maihelly Martins de Souza¹
Jennifer Carolina dos Santos Guimarães¹
Jhenifer Luana Barreira Cazé¹
Valéria Menegate dos Reis¹
Michele Nascimento Romão¹

Resumo

O envelhecimento é uma etapa vida caracterizada pelos seus aspectos biopsicossociais que, de acordo com a interação econômica sociocultural, produz diversas representações e concepções de seu significado. O objetivo deste trabalho foi promover a saúde mental e qualidade de vida, assim como realizar integração social e oportunizar autonomia aos idosos participantes do Projeto denominado Feliz Idade, desenvolvido pela Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal - FACIMED - em Cacoal/RO/Brasil. Este estudo consiste em um relato de experiência vivenciado pelas acadêmicas junto às intervenções neste projeto. Através da observação e da escuta terapêutica realizada, observou-se a frequente ocorrência de pensamentos, emoções e comportamentos indicativos de transtornos depressivos nos participantes do projeto. Identificou-se também que as condições socioeconômicas, estilos de vida, doenças crônicas, perdas e habilidades sociais como fatores de influência nos sintomas depressivos dos participantes. Pode-se ainda observar que, apesar de esses fatores serem constantes e intensos na vida dos idosos, grande parte dos participantes do projeto utiliza do suporte social e do pensamento religioso como estratégias de enfrentamento. Contudo as mesmas não se fazem suficientes nesse processo, explicitando a necessidade de atuação de profissionais da saúde neste contexto. Portanto, perceber-se através das intervenções realizadas a importância do convívio social para a formação de representações positivas a respeito da velhice, como também, a necessidade de oferta deste tipo de intervenção por parte do poder público a esta população, especialmente visando sua reinserção social; cabendo ao psicólogo neste contexto de promoção de saúde mental dos idosos seja na atuação de elaboração dos medos, preconceitos, sintomas depressivos e/ou ansiogênicos, bem como na reestruturação cognitiva e construção de estratégias mais funcionais e adaptativas diante do envelhecimento.

Palavras-chave: Terceira Idade. Saúde Mental. Psicologia.

1. Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal - FACIMED, Rondônia, Cacoal. Endereço para correspondência: Maihelly Martins de Souza, Av. Rosilene Transpadini, 2070, Jardim Eldorado, Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal - FACIMED, Cacoal, Rondônia - RO, CEP: 76966 - 180, maihellypsi@gmail.com.

Abstract

Aging is a life stage characterized by its biopsychosocial aspects that according to socio-cultural economic interaction produces diverse representations and conceptions of its meaning. Therefore, the objective of this study was to promote mental health and quality of life, as well as to achieve social integration and to provide autonomy to the elderly participants of the Happy Age Project, developed by the Faculty of Biomedical Sciences of Cacoal - FACIMED - in Cacoal / RO. This study consists of an experience report by the students of the interventions in this project. Through observation and therapeutic listening, we observed the frequent occurrence of thoughts, emotions and behaviors indicative of depressive disorders in the participants of the project. It was also identified that socioeconomic conditions, lifestyles, chronic diseases, losses and social skills as factors of influence in the participants' depressive symptoms. It can also be observed that although these factors are constant and intense in the lives of the elderly, most of the project participants use social support and religious thought as coping strategies. However, they are not sufficient in this process, explaining the need for health professionals in this context. Therefore, it is possible to perceive through the interventions carried out the importance of social interaction for the formation of positive representations regarding old age, as well as the need to offer this type of intervention by the public power to this population, especially with a view to their social reintegration ; it is incumbent upon the psychologist in this context to promote the mental health of the elderly, whether in the preparation of fears, prejudices, depressive and anxiogenic symptoms in the face of aging, as well as in the cognitive restructuring and construction of more functional strategies.

Keywords: Elderly. Mental Health. Psychology.

Resumen

El envejecimiento es una etapa de vida caracterizada por sus aspectos biopsicosociales que, de acuerdo con la interacción económica sociocultural, produce diversas representaciones y concepciones de su significado. El objetivo de este trabajo fue promover la salud mental y calidad de vida, así como realizar integración social y oportunizar autonomía a los ancianos participantes del Proyecto denominado Feliz Edad, desarrollado por la Facultad de Ciencias Biomédicas de Cacoal - FACIMED - en Cacoal / RO / Brasil. Este estudio consiste en un relato de experiencia vivido por las académicas junto a las intervenciones en este proyecto. A través de la observación y de la escucha terapéutica realizada, se observó la frecuente ocurrencia de pensamientos, emociones y comportamientos indicativos de trastornos depresivos en los participantes del proyecto. Se identificó también que las condiciones socioeconómicas, estilos de vida, enfermedades crónicas, pérdidas y habilidades sociales como factores de influencia en los síntomas depresivos de los participantes. Se puede observar que, a pesar de que estos factores son constantes e intensos en la vida de los ancianos, gran parte de los participantes del proyecto utiliza el soporte social y el pensamiento religioso como estrategias de enfrentamiento. Sin embargo, las mismas no se hacen suficientes en ese proceso, explicitando la necesidad de actuación de profesionales de la salud en este contexto. Por lo tanto, percibir a través de las intervenciones realizadas la importancia de la convivencia social para la formación de representaciones positivas respecto de la vejez, así como la necesidad de ofrecer este tipo de intervención por parte del poder público a esta población, especialmente visando su reinserción social ; en el contexto de la promoción de la salud mental de los ancianos, en la actuación de la elaboración de los miedos, prejuicios, síntomas depresivos y / o ansiogénicos, así como en la reestructuración cognitiva y la construcción de estrategias más funcionales y adaptativas ante el envejecimiento.

Palabras clave: Tercera Edad. Salud Mental. Psicología.

INTRODUÇÃO

A proposta de envelhecimento ativo surgiu pela Organização Mundial da Saúde¹ com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, oportunizando saúde física e psicológica a esta população através de três pilares basilares: saúde, segurança e participação. O envelhecimento ativo também preconiza que as pessoas idosas participem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades.

Para, além disto, também propicia proteção, segurança e cuidados adequados quando necessários. Uma vez que evidências científicas indicam que o exercício pode reduzir os efeitos negativos no envelhecimento². O conceito de qualidade de vida está relacionado ao bem-estar pessoal, sendo subjetiva e dependente de diversos fatores, entre eles podemos citar a capacidade funcional, estilo de vida, religiosidade, valores culturais entre outros³.

O projeto Feliz Idade já existe há mais de 10 anos, com o objetivo de promover, com o apoio de uma equipe multidisciplinar, atividades voltadas para o campo físico, como fisioterapia, hidroterapia, atividades físicas, e do campo psicológico com intervenções

que promovam a saúde mental destes participantes. De modo que o objetivo deste estudo foi relatar um trabalho psicossocial realizado no projeto denominado Feliz Idade, desenvolvido pela Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal (FACIMED) em Cacoal/RO, visando promover a saúde mental e qualidade de vida, assim como realizar integração social e oportunizar autonomia aos idosos participantes do projeto.

MÉTODOS

Este estudo consiste de um estudo transversal, com um relato de experiência vivenciado pelos acadêmicos junto às intervenções com os idosos participantes do Projeto denominado Feliz Idade, desenvolvido pela Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal (FACIMED) em Cacoal/RO, em parceria com os discentes do curso de bacharelado em Educação Física e Psicologia (aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, número do CAAE 90475518.6.0000.5298). Assim sendo, o grupo foi composto por 25 idosos, sendo destes 04 do sexo masculino e 21 do sexo feminino, com a faixa etária de 68 a 84 anos.

Foram realizados 04 encontros com a presença média de 25 sujeitos por encontro, com o intuito de promover a saúde mental na terceira idade, assim como a promoção do bem-estar psicológico respeitando suas limitações e potencialidades. Dentro desses objetivos, realizaram-se encontros com a utilização de técnicas ‘dinâmicas grupais’ sobre temas de entrosamento e integração, autoconhecimento, manifestações lúdicas, identidade e singularidade.

Obtiveram-se relatórios e preenchimentos de fichas avaliativas (ver **Tabela 1**) dos encontros como forma de registro e avaliação dos encontros, nos quais foram anotados minuciosamente os procedimentos realizados, e analisados desde as respostas emocionais, cognitivas e comportamentais até os resultados das dinâmicas propostas, apontando facilidades e dificuldades encontradas. Ademais, foi utilizado como critério de intervenção uma associação entre dinâmicas e diálogos, visto que em cada encontro empregou-se do diálogo como ferramenta para manejar conteúdos que poderiam ser trabalhados.

RESULTADOS

Foram realizados 04 encontros com a presença média de 25 sujeitos por encontro, como intuito de promover a saúde mental bem como sua relação

com a terceira idade, assim como a promoção do bem-estar psicológico respeitando suas limitações e potencialidades.

Nos parâmetros de uma intervenção psicossocial por semana com duração de uma hora à uma hora e meia. Em cada encontro era proposto um tema e realizada uma atividade com o grupo, seguida de um momento de *feedback* com os mesmos, objetivando elucidar e discutir a finalidade apresentada na atividade.

Através da observação e da escuta terapêutica realizada, observou-se a frequente ocorrência de pensamentos, emoções e comportamentos indicativos de transtornos depressivos nos participantes do projeto que comumente relataram o sentimento de solidão em morar sozinho e pensamentos recorrentes de inutilidade justificado pela impossibilidade física de trabalhar.

Identificou-se também que as condições socioeconômicas, estilos de vida, doenças crônicas, perdas (luto) e habilidades sociais como fatores de influência nos sintomas depressivos dos participantes.

“Fala 01” (quando agente fica velho é tanta doença que aparece que acaba deixando agente pra baixo) sic.

“Fala 02” (depois que pedi meu marido ando triste na maioria do tempo) sic.

Pode-se ainda observar que apesar de esses fatores serem constantes e intensos na vida dos idosos, grande parte dos participantes do projeto utiliza do suporte social e do pensamento religioso como estratégias de enfrentamento. Contudo as mesmas não se fazem suficientes nesse processo, explicitando a necessidade de atuação de profissionais da saúde neste contexto.

DISCUSSÃO

Observou-se que atividades em grupo oportunizam vivências e troca de experiências, que geram emoções, movimentam e produzem sensação de bem-estar na vida dos sujeitos¹.

Assim como também como a convivência em grupo é importante para os idosos proporcionam um “[...] *perfeito equilíbrio biopsicossocial, reduzindo ou removendo conflitos pessoais e ambientais, facilitando a socialização e oferecendo suporte social para enfrentar as dificuldades que surgem com o envelhecimento*”⁵, de modo que as atividades recreativas combinadas a está interação social podem promover a autonomia, satisfação, bem-estar, diminuir tensões, ansiedades e estresse⁶.

Sobre a utilização da religiosidade como estratégias de enfrentamento, pode-se afirmar⁷ que a velhice é uma fase de desenvolvimento pessoal em que há o investimento na

espiritualidade e no autoconhecimento, de busca interior em que a espiritualidade pode servir como fator de proteção em relação aos anseios e dificuldades desta fase do desenvolvimento, favorecendo emoções positivas a respeito da idade.

Levando em consideração que o bem-estar e a saúde mental do idoso estão relacionados com diversas dimensões que podem ser alcançado independente da presença de patologias⁸. Uma vida ativa melhora a saúde mental e contribui para o manejo de incapacidades funcional e desordens mentais⁹.

CONCLUSÃO

Desde o primeiro encontro pode-se constatar através de observação participante e da escuta terapêutica, pensamentos, emoções e comportamentos indicativos depressivos que são comumente enfrentados pelos idosos, que relataram o sentimento de solidão em morar sozinho e pensamentos recorrentes de inutilidade justificado pela impossibilidade física de trabalhar.

Nesse sentido, identificaram-se as condições socioeconômicas, estilos de vida, doenças crônicas, perdas (luto) e habilidades sociais como fatores de influência nos sintomas depressivos. Portanto, através das intervenções

percebe-se a importância do convívio social para a formação de representações positivas a respeito da velhice, no qual o idoso pode compartilhar suas histórias, dificuldades, vivências e crenças além de serem acolhidos pelos demais participantes.

Assim como também, a necessidade de oferta deste tipo de intervenção por parte do poder público a esta população, especialmente visando sua reinserção social; uma vez que junto ao contexto de promoção de saúde mental dos idosos o psicólogo pode atuar na elaboração dos medos, preconceitos, sintomas depressivos e ansiogênicos apresentados diante do envelhecimento, bem como na reestruturação cognitiva e construção de estratégias mais funcionais e adaptativas diante do envelhecimento.

REFERÊNCIAS

1. Dawalibi; NW, Anacleto GMC, Witter C, Goulart RMM, Aquino RC. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. *Estud. psicol.* Sept. 2013; 30 (3): 393-403 [acesso em 30 set 2017]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2013000300009&lng=en&nrm=iso
2. Azevedo MSA. O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa. Dissertação [Mestrado Enfermagem Comunitária]. Escola Superior De Enfermagem do Porto, Portugal, 2015 [acesso em 30 nov 2018]. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20tese%20final%20-%20pdf.pdf>
3. Dawalibi NW, Anacleto GMC, Witter C, Goulart RMM, Aquino RC. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. *Estud. psicol.* Sept. 2013; 30 (3): 393-403 [acesso em 30 set 2017]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2013000300009&lng=en&nrm=iso
4. Pena FB, Santo FHE. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo da terceira idade. *Rev. Ele. de Enf* 2006; 08(01): 17-24 [acesso em 05 ago 2017]. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/948>
5. Victor JF, Vasconcelos FF, Araújo AR, Ximenes LB, Araújo TL. Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. *Rev Esc Enferm USP* 2007; 41(4): 724-30 [acesso em 29 set 2017]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342007000400026&lng=en&nrm=iso
6. Metzner AC, Camolesi DR. Atividades lúdicas na terceira idade: benefícios para um grupo de mulheres da cidade de Jaborandi. *Rev. Faf. nov.* 2012; 05 (05): 2-6 [Acesso em 24 set 2017]. Disponível em: <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/21/21112012211527.pdf>
7. Luz MMC, AmatuZZi MM. Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estud. psicol.* Jun 2008; 25(02): 303-307 [20 dez 2016]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2008000200014&lng=en&nrm=iso

8. Floriano PJ, Dalgarrondo P. Saúde mental, qualidade de vida e religião em idosos de um Programa de Saúde da Família. J. bras. psiquiatr. [Internet]. 2007 [Acesso em 20 dez 2016]; 56(3): 162-170. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S004720852007000300002&lng=en.

9. Benedetti TRB, Borges LJ, Petroski EL, Gonçalves LHT. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. Rev. Saúde Pública [Internet]. 2008 Apr [Acesso 24 set 2017]; 42(2): 302-307. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102008000200016&lng=en.

Informações do artigo / Information of the article:

Recebido: 17/12/2018

Aprovado: 28/12/2018

Publicado: 05/01/2019

Received: 17/12/2018

Approved: 28/12/2018

Published: 05/01/2019

Mrs. Maihelly Martins de Souza

ORCID: 0000-0003-4286-0642

Contribuição dos autores

Maihelly Martins de Souza: responsável pela concepção, execução, elaboração e revisão crítica do manuscrito.

Jennifer Carolina dos Santos Guimarães: responsável pela execução, elaboração e revisão crítica do manuscrito.

Jhenifer Luana Barreira Cazé: responsável pela execução e elaboração do manuscrito.

Valéria Menegate dos Reis: responsável pela execução e elaboração do manuscrito.

Michele Nascimento Romão: responsável pela orientação, execução e elaboração do manuscrito..

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Financiamento: O estudo não contou com nenhum tipo de financiamento.

Como citar este artigo:

De Souza, M. M.; Guimarães, J. C. S.; Cazé, J. L. B. e cols. **Terceira idade e saúde mental: Contribuições da psicologia para a saúde mental no projeto Feliz Idade.** Arq. Bras. Ed. Fis., Tocantinópolis, v. 1, n2. Ago./Dez., p. 37 - 44, 2018.

Tabela 1 - Modelo de ficha avaliativa dos encontros realizados - 1º Encontro.

FICHA AVALIATIVA DOS ENCONTROS	
Nº de participantes:	20
Respostas emocionais, cognitivas e comportamentais:	Os idosos apresentaram adesão á atividade proposta, apesar de poucos se disporem a participar ativamente da dinâmica, os outros integrantes do grupo escutaram ativamente aqueles que participaram. Em alguns momentos alguns se emocionaram com seus próprios relatos, enquanto outros buscaram apoio emocional com as facilitadoras.
Facilidades Encontradas:	Houve identificação do grupo com os temas propostos, facilitando o diálogo entre as facilitadoras e o grupo.
Dificuldades Encontradas:	Muitos idosos não se sentiram a vontade em se apresentar ao grupo e expor sua opinião, contudo foi observado que os mesmos comentavam em subgrupos
Avaliação do Desempenho no encontro:	() Excelente (X) Bom () Regular () Ruim () Péssimo
Avaliação dos participantes quanto ao encontro:	Ao final do encontro todos os idosos agradeceram a atividade, e solicitaram mais atividades.
Planejamento/Organização:	Houve alguns problemas referentes à organização do espaço físico, o sistema de ventilação e refrigeração do espaço foi insuficiente.
Motivação/ participação do grupo:	Apesar da pequena quantidade de idosos ativos na atividade, ao final todos os participantes expressaram sua gratificação com o encontro.
Aspectos positivos e pontos a melhorar da atividade proposta:	Verificar as condições físicas do local a ser realizado a prática e dispor os materiais de maneira mais funcional para a locomoção e participação do grupo.
Outras observações importantes	Buscar atividades que incentivem a participação dos integrantes mais introvertidos.

Fonte: elaboração dos autores.