REVISTA CEREUS
ISSN: 2175-7275

Envelhecimento e Subjetividade: Experiência de atuação em psicologia com grupo *de idosas.*

Aging and Subjectivity: Experience of working in psychology with a group of elderly women.

Lucélia Siqueira Silva[1], Ackla Paula Marins[2], Daiane Alves Borges Vendruscolo[3], Vinicius Lopes Marinho[4]

[1] Graduanda em Psicologia.
E-mail: luceliassilva@unirg.edu.br

[2] Graduanda em Psicologia.

[3] Graduanda em Psicologia.

[4] Psicólogo, doutor em ensino, docente, Universidade de Gurupi, Tocantins, Brasil.

RESUMO

A fase do envelhecimento é marcada por mudanças físicas e biológicas, a saúde motriz e psicológica são aspectos que sofrem uma influência devido essas mudanças. Os cuidados com a saúde mental dizem a respeito de um conjunto de fatores que estão interligados com a saúde física, social e espiritual. Os cuidados com os idosos segundo a legislação, é de responsabilidade da família, órgãos de políticas públicas e da sociedade. Diante disto, a tarefa de cuidar deve ser considerada como um trabalho multiprofissional, onde diversas áreas fazem parte desse processo e participação social. Assim sendo, o presente trabalho é o resultado da experiência vivenciada por três acadêmicas estagiárias do 8° período do curso de Psicologia da Universidade de Gurupi. Com o objetivo de relatar e discorrer sobre as vivências da terceira idade, participantes da Universidade da Maturidade de Gurupi. Assim, discorrendo sobre desenvolvimento humano, a família como rede de apoio na fase do envelhecimento, invisibilidade da pessoa idosa na sociedade, saúde mental na terceira idade e a atuação do psicólogo para com a faixa etária.

Palavras chave: Envelhecimento. Saúde mental. Psicologia. Experiência.

ABSTRACT

The aging phase is marked by physical and biological changes, motor and psychological health are aspects that are influenced by these changes. Mental health care refers to a set of factors that are interconnected with physical, social, and spiritual health. The care of the elderly according to legislation is the responsibility of the family, public policy agencies and society. In view of this, the task of care should be considered as a multiprofessional work, where several areas are part of this process and social participation. Therefore, the present work is the result of the experience lived by three trainee students of the 8th period of the Psychology course at the University of Gurupi. In order to report and discuss the experiences of the elderly, participants of the University of Maturity of Gurupi. Thus, discussing human development, the family as a support network in the aging phase, the invisibility of the elderly in society, mental health in old age and the psychologist's role in the age group.

Keywords: Aging. Mental health. Psychology. Experience.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento faz parte do processo de desenvolvimento humano, uma etapa natural da vida que, apesar de ser inevitável, é frequentemente mal compreendida e até desvalorizada nas sociedades contemporâneas. Sendo a velhice marcada por características fisiológicas e traços psicológicos conforme discorrido no presente trabalho, onde alguns aspectos físicos sofrem mudanças consideráveis (Basso; Bohrer, 2023).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a partir de 60 anos, a pessoa é considerada idosa, especialmente nos países em desenvolvimento, embora no Brasil, a legislação determine que a faixa etária de 65 anos seja o marco para essa categorização. O envelhecimento, contudo, não é um processo homogêneo; ele envolve uma série de mudanças que vão além das alterações físicas, afetando também a cognição, a mobilidade e a interação social (Moraes, 2010 *apud* Paiva *et al*. 2022).

Igualmente, os aspectos psicológicos na maioria das vezes na velhice é marcada por adoecimento psíquico e sentimentos de solidão (Sjoberg, *et al*., 2017, *apud* Abrantes, 2022)

Em muitos contextos, a figura do idoso é associada a limitações, estigmas e estereótipos, o que pode impactar negativamente a saúde física, psicológica e social desses indivíduos (Morando, 2022, Schwarz, 2023).

Diante disso, o papel da família e o suporte psicossocial tornam-se essenciais para garantir uma vida digna e saudável na terceira idade, sendo fundamental a adaptação das condições sociais e culturais ao longo dessa fase (Rodrigues, *et al* 2024, Souza 2022).

Este trabalho busca explorar com bases em estudos já publicados os impactos do envelhecimento, as transformações que ocorrem durante esse processo e a importância do apoio familiar, da sociedade, especialmente no que se refere à saúde mental e bem-estar do idoso, aderido a experiência de estágio de três acadêmicas estagiárias do curso de psicologia em uma Universidade de Maturidade na região Sul do estado do Tocantins.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Esta experiência foi realizada durante o Estágio Ênfase A, sendo estágio disciplinar com carga horária de 120 horas (8 horas semanais), na grade curricular do curso de psicologia da Universidade de Gurupi-TO. Realizado por três acadêmicas do 8º período, com o público idoso da Universidade da Maturidade de Gurupi-TO.

Para o desenvolvimento das ações foi elaborado um cronograma de atividades a serem desenvolvidas nas aulas semanalmente, com temáticas acerca da saúde mental e qualidade de vida na velhice.

Foram também realizadas aulas práticas, parte que os idosos trabalhassem a coordenação motora e cognitiva, com danças, atividades ao ar livre, gincanas e jogos de ação.

Tabela 1. Temas das Ações

TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	TEMPO
Apresentação da equipe	Conhecer o público e fazer o rapport com as participantes.	Jujuba Cartaz	50 min
E hoje, quem sou eu?	Conscientizar sobre a atual fase compreendendo todo o processo de vida, que o passado passou e que resta o presente.	Quadro Pincel Resma	50 min
Lidando com a saúde mental	Conscientizar a respeito da importância de cuidar da saúde mental e dos aspectos que influenciam a mesma.	Data show Copo descartáveis Flores de papel	50 min
Autoestima	Conscientizar e abordar sobre a temática autoestima, com o objetivo de sensibilizar sobre a importância do autocuidado na construção da saúde mental.	Bingo Lápis bombons	50 min
Dia Internacional da Mulher	Devido as comemorações do dia Internacional da Mulher, realizamos uma roda de conversa, com o tema: “o que é ser mulher pra você?”.	Bis Caixa de som	50 min
Como melhorar a concentração e a memória	Conscientizar sobre as práticas de desenvolver melhoria na função cognitiva, concentração e memória.	Data show Notebook jogo online	50 min
Ganhos e perdas	Refletir sobre as experiências vivenciadas ao longo da vida e que cada perda e ganho é singular.	Folha a4	50 min
Aula sobre solidão e solitude.	Refletir sobre as experiências de cada uma, como estão se sentindo, se estão solitárias e o que fazer para mudar a rotina.	Data show	50 min
Qualidade de Vida na Velhice	Como cuidar da saúde física e emocional?	Data show	50 min
Feedback dos encontros realizados	Verificação de metodologia de ensino e didáticas a respeito dos conteúdos explanados durante o semestre.	Papel Data show	50 min

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este relato traz observações em que potencializa as situações diversificadas no qual, os idosos vivenciam atualmente, mesmo que eles tenham vivido em ambientes diferentes uns dos outros as experiências vividas são semelhantes acerca da sua posição ocupante dentro da sociedade.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), é considerado como uma pessoa idosa, aquela com idade a partir de 60 anos, nos países em desenvolvimento ou subdesenvolvidos. “Já a Constituição Federal de 1988 e a Lei Orgânica da Assistência Social – LOAS, é considerada pessoa idosa os maiores de 65 (sessenta e cinco) anos de idade (Brasil, 2005, *apud* Medeiros, 2022, p. 11).

Ainda segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o envelhecimento pode ser percebido como um transcurso contínuo, próprio para cada indivíduo e não podendo ser visto como patológico, no entanto pode causar modificações na saúde física e psicológica.

Segundo Papalia e Feldman (2013) em sua obra “Desenvolvimento Humano”, atualmente os especialistas em envelhecimento classificam os adultos mais velhos em três categorias: o “idoso jovem”, o “idoso idoso” e o “idoso mais velho”. Cronologicamente, os idosos jovens são aqueles na faixa etária de 65 a 74 anos, que costumam ser ativos, cheios de vida e energéticos. A segunda categoria, o “idoso idoso”, abrange indivíduos de 75 a 84 anos. Por fim, temos o idoso mais velho, cuja definição se aplica a pessoa de 85 anos ou mais.

Neste contexto, Schwarz (2023) destaca que o envelhecimento pode ser visto por algumas pessoas como algo abrupto, no entanto, revela-se diariamente de maneira gradual. Devido a pequenas manifestações, o ato de envelhecer muitas vezes não é percebido. Contudo, como observa a autora, o processo de envelhecimento do ser humano começa o desde o momento do seu nascimento.

Assim, os seres humanos na fase do envelhecimento vivenciam absolutamente um processo natural da vida, em que traz consigo transformações físicas significativas para eles, onde precisam se adaptarem com as mudanças que vão ocorrendo simultaneamente (Morando 2022, Abrantes, 2022).

É comum que surjam certas limitações físicas, caracterizando uma fase mais vulnerável que pode demandar o apoio de outras pessoas. Além disso, há restrições em algumas habilidades do indivíduo, como a perda da memória, problemas de visão, coordenação motora reduzida, diminuição da percepção espacial, dificuldades com a

linguagem, entre outras. Essas perdas representam um impacto significativo para os idosos, aumentando a probabilidade de sentimentos de solidão (Sjoberg *et al.* 2017 *apud* Abrantes 2022, Paiva *et al.* 2022).

No entanto, notou-se na experiência, que nem todos os idosos experimentam essas mesmas mudanças, nas mesmas dimensões, em razão de cada uma delas ter tido um trajeto de vida diferente, assim como, Gomes e Lauro (2023), ressaltaram em sua pesquisa, onde definem o envelhecimento como sendo algo subjetivo que tem influências culturais, econômicas, genética entre outros.

Mas, identificou-se algumas transformações comuns em que todos vivenciam, como o sentimento de invisibilidade, preconceitos, abandono afetivo e os estereótipos que são lhes designados.

Fazendo-nos questionar sobre a não aceitação da velhice. Será que as pessoas se recusam a não aceitar as maracas do envelhecimento por desejos próprios ou são apenas reflexos inconscientemente da imposição social?

Visto que, na antiguidade, babilônios, hebreus e gregos já demonstravam preocupação com os efeitos da velhice nas pessoas e procuravam alternativas para retardar o envelhecimento. Os babilônios, por exemplo, investigavam receitas para alcançar a imortalidade. E enquanto alguns hebreus viam os idosos como autoridades respeitáveis. Os gregos, por sua vez, faziam com que os mais necessitados executassem tarefas humilhantes (Lemos *et a*l., 2015 *apud* Medeiros, 2022).

Desse modo, pode-se perceber que a busca pela interrupção do envelhecimento não é algo recente, visto que, desde a antiguidade as implicações do envelhecer eram motivos para que os Babilônios, Hebreus e Gregos se preocupassem, como aponta a pesquisa do autor supracitado.

Tal percepção histórica acerca do processo natural biológico (envelhecimento) no qual todos os seres vivos passarão, contribuiu para uma convicção errônea, que geram sentimentos de repugnância em relação à velhice, desejando que a mesma seja exterminada ou de alguma forma vencida, como afirma Schwarz em seu livro “EnvelheSer: a busca do sentido da vida na terceira idade (2020)”.

Outro ponto identificado deu-se sobre o significado da família nessa fase da vida, mesmo que as estruturas familiares houveram transformações significativas no decorrer do tempo em determinadas culturas a relevância da função dos familiares no contexto do idoso permanece indispensável, pois contribui para a promoção do bem-estar. A família se configura como um sistema complexo e dinâmico, moldado por contextos culturais,

históricos e pelas relações humanas em geral, atuando como uma fonte de cuidado, atenção, apoio, comprometimento, afeto e valores (Souza, 2022).

Ela é um dos pilares fundamentais na atenção aos idosos, exercendo uma influência significativa sobre o ambiente em que estão integrados. As percepções familiares sobre o que significa envelhecer de forma saudável variam consideravelmente: enquanto uns valorizam a autonomia, outros destacam a sabedoria, e há aqueles que enfatizam a capacidade do idoso em permanecer funcional, realizar atividades e viver de maneira independente. Pesquisas indicam que para que o envelhecimento ocorra de maneira saudável, é fundamental que a família entenda como se desenrola esse processo e as nuances dessa etapa da vida. O ambiente familiar deve funcionar de maneira eficaz, assumindo um papel de apoio durante o envelhecimento. Observa-se que a presença da família pode influenciar positivamente na qualidade de vida e contribuir para um envelhecimento saudável, enquanto a falta desse suporte pode gerar problemas, especialmente na saúde mental dos idosos, propiciando o surgimento de questões emocionais que aumentam o risco de desenvolvimento de doenças cronicas (Rodrigues, *et al* 2024).

Os testemunhos das mulheres idosas durante o estágio foram impressionantes. O lugar que seus familiares ocupam em suas vidas está associado a confiança, segurança e amor. Isso destaca como o comportamento desses familiares impacta de forma significativa a saúde mental delas.

Além disso, elas mencionaram a sensação de invisibilidade em diversas esferas da sociedade e, inclusive de suas próprias famílias. Esse sentimento se alinha com a pesquisa realizada por Gomes e Lauro (2023), que apontam que a lógica do capitalismo destaca o culto à juventude como um valor cultural predominante. Isso pode resultar na percepção de que os idosos são menosprezados e se sentem invisíveis por não se considerarem produtivos.

É possível, então, entender que essa situação gera uma série de desafios para os indivíduos nessa fase da vida, como o isolamento social, o difícil acesso a recursos e serviços adequados, além da exclusão da vida social e política. A perpetuação de uma visão estigmatizante sobre a velhice faz com que diversos estigmas se tornem comuns nos discursos atuais. Entre eles, podemos ressaltar expressões como: “Velho é traste, um problema, um ônus, algo inútil”, “Velhice é doença, incapacidade, dependência, que atrapalha os outros; alguém que perdeu o direito à dignidade, à sobrevivência, à cidadania” (Gomes; Lauro 2023).

Contudo, vale ressaltar que em algumas culturas os mais velhos são vistos como pessoas detentoras de experiências valiosas, conforme mencionado por Medeiros (2022).

Portanto, conforme Veras (2024), uma abordagem inovadora e distinta para cuidar da saúde e oferecer qualidade de vida aos usuários — seja no Sistema Único de Saúde ou na rede privada — implica na utilização de profissionais qualificados e bem treinados, na integração dos cuidados e na aplicação eficaz da tecnologia da informação. É dessa forma que os modelos contemporâneos e eficazes, recomendados pelas principais instituições de saúde, tanto nacionais quanto internacionais, devem operar.

Além disso, a pesquisa realizada por Fontes *et al.* (2024) ressalta que a prática de exercícios físicos deve ser valorizada não apenas como um meio de manter a saúde física, mas também como um elemento essencial para o bem-estar mental e emocional, com um grande potencial de promover melhorias significativas na qualidade de vida de indivíduos de todas as idades.

Notou-se o quanto tem veracidade a asserção dos autores, ao comparar com os relatos expostos pelo grupo da maturidade, onde as mesmas compartilharem inúmeras mudanças positivas que conseguiram alcançar após iniciarem as atividades na Universidade da Maturidade, no qual, é oferecido a elas como disciplinas aula de dança, palestras, conhecimentos diversos principalmente na área da saúde como aspectos emocionais, aulas do curso de enfermagem, gerontologia/geriatria e hidroginástica.

Levando em consideração o conceito de saúde definido pela Organização Mundial da Saúde, sendo um fator biopsicossocial e espiritual, percebe-se uma carência em inúmeros aspectos que impossibilita um envelhecimento saudável. Exatamente o que algumas idosas apontaram durante o período de estágio, que a uma necessidade de implementações públicas saudáveis, centros de lazer, programas educacionais, um ambiente propício para o público idoso, visto que, as vezes por elas não terem com o que ocuparem o seu tempo, influencia significativamente na autoestima delas, gerando sentimentos de solidão e inutilidade.

Coerente a isso, se percebe a importância do profissional em psicologia no período do envelhecimento, devido às grandes modificações físicas, psicológicas e sociais, que exige uma adaptação e aceitação. Assim, Ferreira (2022), enfatiza que o psicólogo através de intervenções poderá reforçar os potenciais para que eles sintam- se incluídos na sociedade.

Uma vez que, as idosas relataram que muitas vezes não se sentem incluídas na própria família, tendo a impressão que as suas opiniões e experiências adquiridas ao longo

da vida não tem nenhum valor para seus familiares nem para ninguém.

Os psicólogos poderão prestar aconselhamento em grupo que seja relevante para os idosos, pois contribui para o seu bem-estar físico, emocional e social, dando-lhes a oportunidade de interagir uns com os outros e aumentando o seu sentido de pertença social, melhorando suas habilidades na realização de atividades diárias (Ferreira, 2022).

Assim, o profissional auxiliará no desenvolvimento da autonomia, autoestima e identidade pessoal, que contribuirá para que vivam de forma mais satisfatória e saudável.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No processo de formação desse relato de experiência, foi possível refletir sobre as dificuldades vivenciadas pelos idosos dentro da sociedade atual e como isso afeta de maneira negativa na saúde dos mesmos.

A reflexão sobre a experiência ressaltada teve uma construção embasada em diversas pesquisas já publicadas por inúmeros autores, onde estes elencaram múltiplas mudanças que ocorrem no processo do envelhecimento, em que, todas as informações apresentadas nas pesquisas foram identificadas nos relatos compartilhados pelas idosas da Universidade da Maturidade de Gurupi/UnirG - TO.

Ao adentrar empaticamente no contexto em que os idosos estão inseridos e possível inteirar-se dos sofrimentos emocionais que eles enfrentam, nos quais podem ser diversificados, como, sentimentos de abandonos, pessimismo, desesperança, inutilidade, entre outros. Do mesmo modo os sintomas físicos que são habituais da idade, visto que, cada um vive o envelhecimento de forma única, devido as influências de diversos fatores.

Constatou-se com a experiência que o poder público a sociedade e também a família em alguns casos não se preocupam com a promoção da saúde dos idosos, que consequentemente impedem que tenham um envelhecimento saudável.

Concluiu-se que para proporcionar saúde mental na terceira idade, é necessário primordialmente o apoio familiar, inclusão social, respeito e acompanhamento psicológico, para auxilia-los nas vastas formas de cuidarem da saúde, desde incentivos para atividades físicas, como a potencialização do autoconhecimento, aceitação da fase atual, autoestima e da sua relevância dentro sociedade.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, Andreia Filipa Godinho et al. **Eficácia da estimulação cognitiva computorizada no envelhecimento saudável: revisão sistemática da literatura**. 2022. Disponível em: https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/13335/1/VF_Abrantes_Andreia_MNA_2022_1de1.pdfd. Acesso em: 07 dez. 2023.

BASSO, Michele Santos da Rosa; BOHRER, Eloísa De Souza Borkenhagen. PERCEPÇÃO DA FUNÇÃO COGNITIVA DE IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS PARTICIPANTES DO PITI/UNIJUÍ[1]. **Salão do Conhecimento**, v. 9, n. 9, 2023. Disponível em:< https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:wDnNOkPfK4wJ:scholar.google.com/+Michele+Santos+da+Rosa+Basso%C2%B2,+Elo%C3%ADsa+de+Souza+Borkenhagen+Bohrer%C2%B3&hl=pt-BR&as_sdt=0,5&as_ylo. Acesso em: 07 dez. 2023.

FERREIRA, Santos Rafael; **A importância da intervenção grupal na saúde física e psíquica: Um estudo de caso com idosos da associação de bairro Amba. Ouro Fino –MG**. 2022. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/asmec/wpcontent/uploads/sites/10006/2023/05/ARTIGO-CIENT%C3%8DFICO-Rafael. Acesso em: 09 dez. 2023.

Fontes, G. N., Lopes Pereira, A. C., Storti Marcolino Rodrigues, M., Cabral de Lima, M., Moreira Freitas, R. P., Miranda Mendes, A. L., de Freitas Matias, B., Daitelcvaig Barbosa, P., Carolina Casagrande Wirschum, G., & Viegas Coelho, B. (2024). **Exercício físico regular como ferramenta de prevenção de Psicopatologias em Idosos**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 6(9), 1562–1574. https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p1562-1574.

GOMES, Renata Bechara Carneiro; LAURO, Monalisa Maria. A paradoxal relação da sociedade atual com a velhice. **Cadernos de Psicologia**, v. 5, n. 9, 2023. Disponível em: https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3728/2 705. Acesso em: 09 dez. 2023.

MEDEIROS, Roberta Cavalcante Costa. **A desumanização do envelhecimento e a psicologia**. 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/60644/1/ROBERTA+CAVALCANTE+COSTA+MEDEIROS.pdf. Acesso em: 09 dez 2023.

MORANDO, Eunice Maria Godinho. **Temas sobre Envelhecimento**. Editora Appris, 2022. Disponível em:<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=YpCWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=O+processo+do+envelhecimanto,+mudan%C3%A7as+fisicas+e+cognitivas&ots=zdZyf93MbJ&sig=nT1hd0XdLIq-nbSe4itC7a_Is5U#v=onepage&q=O%20processo%20do%20envelhecimanto%2C%20mudan%C3%A7as%20fisicas%20e%20cognitivas&f=false. Acesso em: 06 dez. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: um projeto de política de saúde**. Madrid: OMS, 2005. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 28 nov.2024.

Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: Disponível em: https://www.paho.org/pt/noticias/18-3-2021-discriminacao-por-idade-e-um-desafio-global-afirma-relatorio-da-organizacao-das. Acesso em: 09 dez. 2023.

PAIVA, Felipe Hypolito Piovesan de et al. Autoaceitação, conscientização e socialização no envelhecimento: uma mudança de pensamento. **Projeto Integrado**, 2022. Disponível em:<http://ibict.unifeob.edu.br:8080/jspui/handle/prefix/5015>Acesso em: 06 dez. 2023.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

RODRIGUES, E. et al. **O papel da família na promoção do envelhecimento saudável em idosos: uma revisão integrativa.** Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 7, n. 14, p. e14940–e14940, 18 fev. 2024.

SCHWARZ, Lidia Rodrigues. **EnvelheSer: a busca do sentido da vida na terceira idade.** Vetor Editora, 2020. Acesso em: 06 dez. 2023.

VERAS, R. P. **Modelo assistencial contemporâneo para os idosos: a premência necessária.** 24 fev. 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/gqY3yS3FTyc4Zrt5Sw4WMRs/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 28 nov. 2024