



TERCEIRA IDADE: SAÚDE MENTAL E SOCIALIZAÇÃO

Autor(res)

Heron Flores Nogueira
Thaynara Vitória De Sá Borges Firmino
Mikaelle Matos Dos Santos
Rosimeire Marques Gemelli
Williane Feitosa De Sousa
Liara Nogueira De Oliveira

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Em virtude das mudanças sociodemográficas processadas no Brasil como o crescimento acelerado da população idosa e aumento da expectativa de vida, levando em conta a necessidade de atenção à população idosa, a manutenção de suas atividades cognitivas e bem-estar, o presente trabalho foi realizado na Associação de Idosos de Taguatinga, objetivando trazer melhorias em sua qualidade de vida.

Buscando promover benefícios da interação, esclarecimentos e autoavaliação utilizando - por exemplo - a dinâmica do espelho, para melhorar a autoestima, tendo em vista que a habilidade ajuda a pessoa em seu entendimento sobre quem realmente é, permitindo a compreensão das qualidades e dos aspectos positivos, ter uma mente mais aberta para explorar novas sensações e experiências é outro benefício de se conhecer melhor.

Objetivo

Estimular o funcionamento do sistema cognitivo e aumentar a socialização, a fim de promover mais qualidade de vida e bem-estar entre as idosas participantes.

Material e Métodos

Na primeira intervenção foi realizada a dinâmica do espelho, a fim de trabalhar a autoestima, promover a socialização, autoconhecimento e criação de vínculo com as idosas. Os materiais utilizados foram; chapéu e espelho. O segundo encontro teve como objetivo realizar uma roda de conversa. O tema escolhido para o debate foi "A Síndrome do Ninho Vazio". Não foi utilizado nenhum material durante o segundo encontro. A atividade realizada no último encontro foi a arteterapia. O principal benefício proporcionado pela arteterapia é o resgate e a melhora na qualidade de vida de pessoas de todas as idades, uma vez que estimula o cérebro a se manter ativo,



fato esse que torna a técnica um processo terapêutico importante para a saúde da pessoa idosa. Para realizar a intervenção foi necessário levar: 1 pacote de folha A4, 5 caixas de tinta guache e 20 pinceis.

Resultados e Discussão

Durante o estágio realizado na Associação de Idosos de Taguatinga, foi possível observar a importância das intervenções psicoterápicas em grupo. A teoria dos grupos operativos, conforme Pichon-Rivière (2009) e Zimerman (2000), foi essencial para a compreensão das dinâmicas de grupo, proporcionando um ambiente de aprendizagem e transformação. Pichon-Rivière argumenta que, nos grupos operativos, a ênfase deve estar na formação de cabeças, ou seja, no desenvolvimento da capacidade crítica e reflexiva dos participantes, e não apenas no acúmulo de conhecimento. Dessa forma, as atividades grupais ofereceram um espaço para as idosas refletirem sobre suas experiências e aprenderem umas com as outras.

A liderança flexível e adaptativa dos estagiários foi outro ponto importante nas intervenções. Zimerman (2000) enfatiza que a liderança deve ser cuidadosa, para que todos os membros do grupo se sintam incluídos e confortáveis para participar. Os estagiários desempenharam o papel de facilitadores, ajudando a manter a coesão grupal e garantindo que todos os participantes tivessem a oportunidade de se expressar de maneira segura e respeitosa.

A prática psicoterápica em grupo na Associação de Idosos de Taguatinga demonstrou a importância das intervenções adaptadas às necessidades das idosas. A utilização de técnicas como arteterapia, dinâmicas grupais e rodas de conversa contribuiu para o aumento da socialização, da autoestima e do bem-estar mental das participantes. As intervenções, além de promoverem a integração social, reforçaram a importância do trabalho em equipe e da formação contínua dos profissionais envolvidos, garantindo uma abordagem mais eficaz no atendimento psicológico das idosas.

Conclusão

As atividades realizadas na associação dos idosos proporcionaram insights valiosos sobre a psicologia do envelhecimento e a importância da interação social para o bem-estar dos idosos. A variedade de reações observadas durante as dinâmicas destaca a complexidade das emoções e experiências dos participantes, enfatizando a necessidade de abordagens individualizadas e sensíveis.

Concluimos que as dinâmicas em grupo, quando embasadas em teorias psicológicas e bem conduzidas, podem oferecer um espaço seguro para os idosos expressarem suas emoções, compartilharem suas experiências e encontrarem suporte mútuo. No entanto, é fundamental reconhecer e lidar com os desafios, como a timidez e a ansiedade, adaptando as atividades conforme necessário para garantir uma experiência positiva para todos os envolvidos.

Referências

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health: Lectures on Concept Development*. Behavioral Publications.



Havighurst, R. J. (1961). Successful aging, 1(1), 8–13.

McMillan, K. A., et al. (2020). The efficacy of group reminiscence therapy for improving mental health and well-being of older adults in long-term care settings: A systematic review. *Journal of Applied Gerontology*, 39(8), 877–885.

Fernandes, W. (2003). *Modalidades Grupais: Uma Abordagem Integrada*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA – PSICOLOGIA

Osório, L. C. (2009). *Dinâmica de Grupos: Aplicações e Teorias*. Porto Alegre: Artmed.

Pichon-Rivière, E. (2009). *O Processo Grupal: Do Psicodiagnóstico à Dinâmica de Grupos*. São Paulo: Martins Fontes.