


# TERCEIRA IDADE: SAÚDE MENTAL E SOCIALIZAÇÃO

**Autor(res)**

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

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**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 ultimo 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.

Concluímos 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 agin,, 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.