

**ENVELHECIMENTO ATIVO: RELATO DE UMA INTERVENÇÃO
PSICOSSOCIAL COM IDOSAS**

**ACTIVE AGING: REPORT OF A PSYCHOSOCIAL INTERVENTION WITH
ELDERLY WOMEN**

**ENVEJECIMIENTO ACTIVO: INFORME DE UNA INTERVENCIÓN
PSICOSOCIAL CON ANCIANAS**

Adriele Vitória da Silva Rocha
adriele.rocha@discente.univasf.edu.br
Graduanda de Psicologia
Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

Anna Livia Moreira Vieira
anna.livia@discente.univasf.edu.br
Graduanda de Psicologia
Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

Giovana Coêlho Cavalcanti
giovana.cavalcanti@discente.univasf.edu.br
Graduanda de Psicologia
Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

Helga Louise Santos Bragard
helga.bragard@discente.univasf.edu.br
Graduanda de Psicologia
Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

Igor Aron Lino Gomes
igor.aron@discente.univasf.edu.br
Graduando de Psicologia
Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

Irys Karoline Pereira Batista
irys.karoline@discente.univasf.edu.br
Graduanda de Psicologia
Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

Júnnia Maria Moreira
junnia.moreira@univasf.edu.br
Doutora em Ciências do Comportamento - Universidade de Brasília (UnB)
Professora da Univasf

RESUMO

O envelhecimento, parte do ciclo vital dos seres humanos, é caracterizado por uma série de mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Foi considerando essas mudanças, as pesquisas já realizadas na área e as queixas do público-alvo, que esta intervenção foi realizada e teve como foco principal a promoção de bem-estar psicológico para pessoas idosas que frequentavam um Centro Comunitário. O presente trabalho consiste no relato de uma intervenção psicossocial breve em grupo, atividade prática da disciplina de Processos Grupais do curso de graduação em Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco. Foram realizados três encontros presenciais com atividades que tinham o objetivo de trabalhar as seguintes temáticas: autoestima, emoções, ansiedade e consciência corporal. Durante a intervenção, houve participação ativa e bem-sucedida do grupo em todas as atividades propostas. Observou-se que as participantes demonstraram uma autoimagem positiva e também relembrou momentos significativos de suas vidas e, portanto, mobilizadores de emoções. A religiosidade e o suporte familiar foram citados como importantes estratégias de enfrentamento em momentos difíceis. Verificou-se que a intervenção realizada apresentou bons resultados para as participantes já que as atividades em sua grande maioria foram consideradas ótimas na avaliação realizada. Por fim, as atividades, mesmo breves, proporcionaram um momento de bem-estar psicológico e relaxamento para as participantes. Discute-se a importância de ações similares para o envelhecimento ativo e a superação de práticas culturais etaristas.

Palavras-chave: Pessoa Idosa. Bem-estar Psicológico. Etarismo. Envelhecimento.

ABSTRACT

Aging is part of the life cycle of human beings and characterized by a series of biological, psychological and social changes. Considering these changes, the research carried out in the area and the complaints of the target public, this intervention focused on the promotion of psychological well-being for elderly who attended a Community Center. The present work consists of a brief psychosocial group intervention report, practical activity of the Group Processes discipline of the undergraduate course in Psychology at the Federal University of Vale do São Francisco. Three face-to-face meetings were held with activities aimed at working on the following themes: self-esteem, emotions, anxiety and body awareness. During the intervention, an active and successful participation of the group in all

proposed activities was observed. The participants demonstrated a positive self-image and also remembered significant moments in their lives, which, therefore, mobilized emotions. Religiosity and family support were cited as important coping strategies in difficult times. According to the participants report, the intervention related here produced good results, since the vast majority of the activities were considered excellent in the evaluation carried out. Finally, the activities, even brief, provided a moment of psychological well-being and relaxation for the participants. The importance of similar actions for active aging and overcoming ageist cultural practices is discussed.

Keywords: Elderly. Psychological Well-Being. Ageism. Aging.

RESUMEN

El envejecimiento forma parte del ciclo vital de los seres humanos, y se caracteriza por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Teniendo en cuenta estos cambios, las investigaciones realizadas en la materia y las quejas del público objetivo, se llevó a cabo esta intervención, enfocada principalmente en la promoción del bienestar psicológico de ancianas que asistían a un Centro Comunitario. Este trabajo consiste en el informe de una breve intervención psicosocial en grupo, actividad práctica de la asignatura de Procesos Grupales del curso de grado en Psicología de la Universidade Federal do Vale do São Francisco. Se llevaron a cabo tres encuentros presenciales con actividades cuyo objetivo era trabajar los siguientes temas: autoestima, emociones, ansiedad y conciencia corporal. Durante la intervención, se observó una participación activa y exitosa del grupo de ancianas en todas las actividades propuestas. Se observó que las participantes mostraron una autoimagen positiva y también recordaron momentos significativos de sus vidas y, por lo tanto, emocionalmente movilizados. La religiosidad y el apoyo familiar se mencionan como estrategias importantes para enfrentar momentos difíciles. Según el informe de las participantes, la intervención realizada presentó buenos resultados, ya que las actividades en su gran mayoría fueron consideradas excelentes en la evaluación realizada. Finalmente, las actividades, aunque breves, proporcionaron un momento de bienestar psicológico y relajación para las participantes. Se discute la importancia de acciones similares para el envejecimiento activo y la superación de las prácticas culturales edadistas.

Palabras Clave: Anciano. Bienestar Psicológico. Edadismo. Envejecimiento.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento faz parte do ciclo vital dos seres humanos, sendo caracterizado por uma série de mudanças biológicas, psicológicas e sociais (PAPALIA; MARTORELL, 2022). Nessa perspectiva, Debert (1999) enfatiza que a velhice é um processo elaborado simbolicamente que vai variar conforme a cultura que a pessoa está inserida, sendo preciso respeitar essas transformações para não produzir um sistema de estereótipos (SILVA; CAMINHA; GOMES, 2013).

Para melhor compreender esses estereótipos, utilizamos o conceito de etarismo ou idadeísmo, que consiste em discriminação, ou seja, tratamento desigual baseado na idade (PAPALIA; MARTORELL, 2022). Essa discriminação afeta muitas pessoas em todo o mundo e pode levar à exclusão social e econômica. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o etarismo é um problema crescente e que afeta não apenas pessoas idosas, mas também os jovens, em termos de saúde física e mental, levando a uma diminuição da qualidade de vida. As influências nas relações interpessoais e familiares podem levar a conflitos e isolamento social. O estereótipo pode ser internalizado pelos indivíduos mais velhos que se sentem estigmatizados e limitados em suas atividades cotidianas (OPAS, 2020).

Destaca-se ainda que a discriminação por idade pode ser particularmente prejudicial para as mulheres, que muitas vezes e mais intensamente que homens, são vistas como “velhas” ou “feias” quando envelhecem. Isso pode levar a uma diminuição da autoestima e a uma sensação de invisibilidade na sociedade (GOLDENBERG, 2011). Os modelos estéticos estão ligados de forma intrínseca ao ideal da jovialidade, o que faz com que o envelhecimento seja associado a algo negativo, afetando no modo como os indivíduos se percebem e constroem sua autoimagem durante a passagem do tempo (GOLDENBERG, 2011). Nesse mesmo sentido, Vieira e Cepellos (2022) pontuam que as mulheres

são vistas como “velhas” ainda muito cedo, como, por exemplo, em seus 40 anos de idade, o que revela uma associação da beleza feminina à juventude. Simone de Beauvoir relata uma “bela velhice” como sendo a desconstrução da idealização da velhice apoiada em uma vida de plenitude, sabedoria e encantamento, de forma que cada indivíduo seja autorizado e responsável por decidir sobre os seus comportamentos segundo sua própria vontade (BEAUVOIR, 1990).

Além disso, o etarismo pode prejudicar a economia por afetar negativamente a capacidade das pessoas idosas de trabalhar e contribuir para a sociedade, o que pode levar a uma diminuição da produtividade e a uma maior dependência de benefícios sociais.

Esses impactos negativos do etarismo englobam, portanto, diversos aspectos, desde os individuais e relacionais até econômicos, o que aponta para a importância e urgência de combatê-lo. Segundo Goldenberg (2011), o etarismo é profundamente enraizado na sociedade brasileira e, portanto, muitas vezes visto como natural, e até mesmo justificado como sendo uma questão de respeito. A educação e a alteração de práticas culturais etaristas podem aproximar as pessoas dos efeitos negativos da discriminação baseada na idade, de como essa discriminação afeta a vida dos indivíduos e da natureza desse fenômeno, além de promover a inclusão social e econômica de todos os indivíduos, independentemente da idade (GOLDENBERG, 2011).

O combate ao etarismo se torna ainda mais relevante frente aos avanços da tecnologia e da maior prevenção e eliminação de doenças, o que aumentou consequentemente a longevidade da população. Entretanto, a precariedade de condições que garantam qualidade de vida e bem-estar psicológico e social para as pessoas idosas indica que a sociedade ainda não se preparou para esse aumento na expectativa de vida das pessoas (LAMB; PINTO; CNOP, 2000). O bem-estar psicológico está relacionado à visão positiva sobre si e sobre a sua vida, englobando ajustamento emocional e social, atitudes, processos

cognitivos, atributos físicos, idade e gênero (IRIGARAY; SCHNEIDER; GOMES, 2011; OLIVEIRA *et al.*, 2020). Assim, é de extrema importância, entender a relação da pessoa idosa com seu corpo e como tais processos podem influenciar na sua autoestima e bem-estar.

Para Oliveira *et al.* (2006), os bons relacionamentos sociais e as emoções que geram prazer e realização se destacam quando as pessoas idosas passam a se sentir felizes e com uma visão positiva em relação a sua velhice. Assim, a capacidade avaliativa do sujeito a respeito de seu próprio corpo mantém relação direta com a autoestima e o apreço por si mesmo, de modo que a imagem corporal é interligada à autoestima (ROSENBERG, 1965) e ainda a autoestima encontra-se associada à qualidade de vida (TAVARES *et al.*, 2016). Haja vista a experiência corporal no processo de envelhecimento, intervenções eficientes à promoção do bem-estar da pessoa idosa precisam incluir o apreço que esses sujeitos têm de si próprios (COPATTI *et al.*, 2017).

No outro extremo das práticas culturais etaristas está o processo de envelhecimento ativo com o intuito de proporcionar uma experiência relacionada ao envelhecer que seja positiva para os indivíduos em geral. Nesse sentido, de acordo com a OMS (2005), o envelhecimento ativo refere-se justamente a uma abordagem positiva do processo de envelhecimento, visa permitir que as pessoas envelheçam de forma saudável, produtiva e engajada em todas as áreas da vida, incluindo física, mental, social e emocionalmente. Em vez de compreender o envelhecimento como um período de declínio e dependência, como anteriormente citado, o envelhecimento ativo promove práticas culturais em que as pessoas mais velhas possam continuar a contribuir para a sociedade, aprender, crescer e desfrutar de uma boa qualidade de vida à medida que envelhecem.

Por outro lado, além das barreiras socialmente impostas, os sentimentos que envolvem o processo de envelhecimento por vezes se caracterizam por despertar nas pessoas idosas uma certa desesperança, que pode estar ligada à

consciência da finitude de sua existência, a perdas durante a vida ou outros processos que despertam sofrimento. Aliadas às limitações devidas aos estereótipos de juventude e etarismo já detalhados anteriormente, as perdas inevitáveis e limitações biológicas podem facilitar a ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos em pessoas idosas (OLIVEIRA *et al.*, 2006; SILVA *et al.*, 2019).

Considerando o supracitado e a importância de ações com esse público, o presente relato refere-se à uma intervenção psicossocial breve com idosas que frequentavam um Centro Comunitário, na qual foram trabalhados os temas autoestima, emoções, ansiedade e consciência corporal, tendo em vista principalmente os sentimentos, as percepções e as vivências das participantes.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de atividade prática da disciplina Processos Grupais do curso de graduação em Psicologia na Universidade Federal do Vale do São Francisco. Os estudantes que planejaram e realizaram a intervenção foram preparados para tanto a partir do contato com conteúdos teóricos e da exposição às vivências de grupo conduzidas pela última autora, professora da disciplina. Os conteúdos teóricos abarcaram desde fenômenos macrossociais como iniquidades diversas até o planejamento e condução de intervenções psicossociais em grupos. Todas as etapas da intervenção relatada aqui, desde seu planejamento até sua execução foram supervisionados também pela última autora.

A atividade foi divulgada no Centro Comunitário e as interessadas se inscreveram mediante o preenchimento de uma ficha de inscrição contendo informações como nome completo, idade, grau de escolaridade e número de telefone para contato. Os critérios para participação foram ter entre 60 e 79 anos, ser do sexo feminino, devido à predominância de mulheres na instituição, além de estar devidamente cadastrada no Centro Comunitário e ter disponibilidade

nos dias e horários dos três encontros semanais. Foram disponibilizadas 15 vagas, as quais foram preenchidas.

A intervenção consistiu em três encontros, sendo cada um deles realizado uma vez por semana com duração de uma hora e meia cada, os quais ocorreram de forma presencial no Centro Comunitário. Foram confeccionados crachás grandes utilizando folhas de gramatura grossa e barbante, tanto para as participantes quanto para os facilitadores, além de caixa de som, microfone e espelho.

No primeiro encontro, após a recepção das participantes, foi realizada a dinâmica “Autoqualificação” (CARVALHO, 2011) com o objetivo de apresentação, de forma que cada participante pudesse se identificar, conhecer as demais pelo nome e identificar qualidades próprias. Ainda, no que diz respeito à integração das participantes, foi solicitado que todas se apresentassem dizendo seu nome e uma qualidade marcante que possuía e, no decorrer da apresentação, elas recebiam os crachás com seus nomes. Em seguida, foi realizada a dinâmica “A descoberta do corpo” (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2010) com os objetivos de desenvolver o autoconhecimento, reduzir os bloqueios em relação à aparência física, valorizar o corpo e melhorar a autoestima. A atividade consistia em se posicionar à frente do espelho e responder à pergunta “como você se vê?”. Após a resposta da participante, as demais integrantes do grupo participaram atribuindo qualidades à integrante que se encontrava posicionada frente ao espelho.

No segundo encontro, realizou-se a dinâmica das “Cartas, fotografias e lembranças” (GIL; TARDIVO, 2011). Antes desse encontro, os facilitadores solicitaram que as participantes levassem, para esse encontro, qualquer objeto (carta, fotografia ou outro) que lhes trouxessem algum tipo de sentimento. Os facilitadores direcionaram a reflexão para o significado e a emoção produzida pelos itens, possibilitando discutir sobre a importância das emoções e salientar que elas estão presentes em todas as experiências.

No último encontro, foram realizadas as atividades “Caminhar alterando o ritmo e movimento” (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2010) e em seguida a “Respiração diafragmática” (SILVA *et al.*, 2020). A proposta desse encontro era proporcionar às participantes um momento de relaxamento com foco no tempo presente, fazendo com que elas pudessem desacelerar do ritmo corrido de suas vidas e trabalhar a importância de se conectar consigo mesmas. Inicialmente foi solicitado que as participantes se levantassem e escutassem os sons presentes no ambiente, como o som do vento, pássaros e das pessoas ali presentes. Após um tempo, foi introduzida uma música calma e solicitado que elas se imaginassem dentro da música. Na sequência, a atividade foi conduzida de forma a fazer com que as participantes imaginassem diversos cenários sentindo-se parte e pertencentes a eles. Em seguida, foi questionado como elas se sentiram durante a realização da atividade e o que foi mais prazeroso e mais difícil de executar. A “Respiração Diafragmática” (SILVA *et al.*, 2020) caracteriza-se por inspirar o ar pelo nariz por seis segundos, segurar a respiração por quatro segundos e expirar liberando todo o ar pela boca por seis segundos, e tinha como objetivo levar as participantes ao relaxamento. Essa atividade durou cinco minutos e ao final, solicitou-se que gradualmente elas mexessem as mãos, em sequência, os pés e abrissem os olhos lentamente. Para finalizar, perguntou-se como elas se sentiram durante a prática e foi ressaltado que a técnica poderia ser aplicada por elas sempre que sentissem necessidade para proporcionar relaxamento em momentos de estresse ou ansiedade. Por fim, foi entregue uma ficha de avaliação, contendo um questionário para as participantes avaliarem de 1 a 5 (sendo 1 péssimo e 5 ótimo) a intervenção. Neste formulário, havia perguntas direcionadas tanto para a avaliação dos facilitadores como também para as atividades realizadas em cada dia. Além disso, questionava também se os encontros surtiram algum efeito para a participante, tendo, ao final da folha, um espaço reservado para comentários.

Em todos os encontros, ressaltou-se o caráter voluntário da participação, porém esclarecendo sobre sua importância, com o intuito de criar um ambiente confortável em que elas se sentissem à vontade. Todas as participantes foram ouvidas, sempre no intuito de acolhê-las e também perguntando sobre as experiências relatadas, valorizando-as.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo participante foi heterogêneo e diverso, com faixa etária entre 60 a 77 anos. A maioria possuía ensino fundamental incompleto (10), somente quatro concluíram o ensino superior e uma não dispunha de nenhum grau de escolaridade. É importante salientar que não houve desistências ao longo dos encontros, o grupo era extremamente participativo, porém, aconteceram algumas ausências que não impediram o retorno em encontros seguintes.

Já no primeiro encontro, verificou-se a participação ativa e exitosa de todas as integrantes. Mesmo com outras possibilidades de interação no Centro Comunitário, as participantes não possuíam vínculo entre si, salvo algumas exceções, conforme relato de uma participante que afirmou fazer parte do grupo há bastante tempo e ter interação com todas, porém, apenas das mais próximas conhecia o nome, mas com a atividade realizada foi possível conhecê-las melhor. Além de promover maior integração e interação, observou-se momentos em que as participantes se emocionaram ao ouvirem as falas das outras sobre suas qualidades.

Essas interações foram importantes para trabalhar a autoestima das participantes, relacionada à aceitação de si e à satisfação em relação às situações vividas (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013), o que depende também do reconhecimento social. As idosas demonstraram autoimagem positiva, que pode ser resultado das demais atividades realizadas no Centro Comunitário, como as aulas de dança, muito apreciadas por elas. Meurer, Benedetti e Mazo (2009), por

exemplo, encontraram associação entre autoestima e autoimagem em pessoas idosas praticantes de atividades físicas. De forma similar, Castro *et al.* (2019) observaram representações sociais sobre o envelhecimento mais positivas, com referência à saúde e atividades físicas em pessoas idosas que participavam de grupos de convivência. Pessoas idosas que não participavam desses grupos apresentaram representações sociais do envelhecimento mais negativas, relacionadas à doença, à perda e ao declínio. É importante ressaltar, portanto, que outros fatores podem ter colaborado para a elevada autoestima, como condições financeiras, relações familiares, adaptação ao envelhecimento e outros contatos sociais, os quais não foram amplamente explorados no presente trabalho.

No segundo encontro, os objetos de valor emocional trazidos permitiram intensa participação do grupo, com relatos de experiências marcantes e mobilizadoras. A maioria dos objetos trazidos estavam relacionados à religiosidade e retrataram a fé e a esperança que as participantes tinham em momentos difíceis, como luto, doenças e até situações de violência vividas. Nesses relatos, pode-se perceber o suporte social fornecido pelo grupo para cada participante no momento em que as atividades interventivas aconteciam. Por exemplo, quando os relatos eram emotivos e difíceis, o grupo sempre se posicionava com escuta ativa e acolhedora. Além disso, a importância da espiritualidade nessa etapa do desenvolvimento encontra correlatos na literatura: Meléndez *et al.* (2012), por exemplo, apontaram a religião como uma estratégia de enfrentamento comum em momentos difíceis para pessoas idosas.

Também foram trazidas fotos relacionadas a viagens, aniversários e outras festividades com familiares, evidenciando a importância da família para as participantes da presente intervenção. A percepção da pessoa idosa sobre o suporte familiar influencia na sua competência social, capacidade de enfrentamento, percepção de controle, senso de estabilidade, autoconceito e

afeto, levando a um bem-estar psicológico (INOUE *et al.* 2010). Tais evidências sugerem bom nível de bem-estar psicológico entre as participantes, porém essa variável não foi diretamente investigada no presente trabalho.

No último encontro, inicialmente, houve dificuldade de concentração na execução das técnicas mais introspectivas e de relaxamento por algumas das participantes, mas que foram superadas ao longo do encontro. A utilização da música como estratégia durante as atividades para tornar o ambiente mais acolhedor e fluido foi destacada por uma das participantes, pois segundo ela, a música ajudava a melhorar seu humor.

A música consegue proporcionar estados psíquicos e físicos diferentes em cada indivíduo, sendo uma forma de facilitar a expressão de emoções e sentimentos, além de ajudar em situações de insônia, depressão, ou em indivíduos com Alzheimer (AREIAS, 2016). Quanto à utilização de técnicas de respiração e relaxamento, algumas participantes relataram conhecê-las e utilizá-las em momentos de tensão. A respiração diafragmática pode ser útil tanto em momentos de crise de ansiedade como em episódios de insônia ou dificuldade para relaxar antes de dormir (SILVA *et al.*, 2020).

A partir dos *feedbacks* das participantes e também da coordenação do Centro Comunitário, pode-se afirmar que os objetivos de cada dinâmica foram obtidos. Destaca-se o envolvimento gradual e progressivo das idosas e a melhoria das relações interpessoais observadas dentro do grupo, contribuindo para o bem-estar e desenvolvimento. O engajamento nas atividades, a facilidade de comunicação e a autoestima preservada entre as idosas no presente trabalho pode ser reflexo do vínculo delas com o Centro Comunitário, o qual desenvolve outras atividades que promovem socialização e lazer. Isso aponta para a importância de iniciativas similares que garantam a qualidade de vida de pessoas idosas, infelizmente ainda insuficientes em nosso contexto (MENDES *et al.*, 2005). É importante mencionar que essa realidade é diferente da encontrada por

outras pessoas idosas que comumente vivenciam a sensação de que não têm mais nada a desenvolver ou aprender (MARTINS, 2016).

No decorrer da intervenção, os relatos das idosas revelavam a carência de assistência à saúde da população idosa. Schenker e Costa (2019) afirmam que os serviços de saúde precisam lidar com as demandas complexas das pessoas idosas que requerem não apenas prevenção e controle de doenças, mas também a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, com maior autonomia e bem-estar. Segundo uma participante, “quando vamos para uma consulta médica, eles não direcionam a palavra para nós idosos, mas sim a quem nos acompanha, e isso nos faz sentir como se não estivéssemos ali presente”. Espaços de fala, como os proporcionados nesta intervenção, também contribuem para a autonomia e valorização das experiências e opiniões das idosas.

Além da autonomia, conforme a OMS (2005), o envelhecimento ativo possibilita às pessoas, a compreensão de suas capacidades para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, e ainda que possam se envolver na sociedade de acordo com suas demandas, desejos e habilidades, mantendo a liberdade de escolha e dignidade como pessoa idosa. Intervenções psicossociais em grupo, como a descrita neste relato, funcionam como instrumento para a construção do envelhecimento ativo, atuando como suporte social para pessoas idosas. O apoio social influencia no bem-estar psicológico, sendo importante na saúde integral do idoso (NERI; VIEIRA, 2013). De acordo com Paul, Ayis e Ebrahim (2006), na ausência de suporte social, o isolamento e a depressão podem ascender, sendo esse suporte, portanto, um fator de proteção para adoecimento psíquico. Ainda, Kavery e Manikandan (2022) apontam estresse e depressão em pessoas idosas vinculados à solidão e baixo suporte social da família e de amigos.

Pode-se afirmar ainda que espaços de interação social, compartilhamento e valorização de vivências entre pessoas idosas contribuem também para o

rompimento de estereótipos como os propagados pelo etarismo, o qual associa à velhice, a decadência física e ausência de papéis sociais. As crenças estereotipadas sobre o envelhecimento são parte da cultura de veneração da beleza, da saúde e da performance física, além dos conhecimentos intelectuais e a posse de bens materiais (LOPES, 2010), o que exclui outras formas de sabedoria e conhecimento comuns nas pessoas idosas, como aquelas baseadas na experiência.

Pode-se dizer que o envelhecimento ativo acompanha direitos básicos que devem ser assistidos pelo estado, pois estão previstos na Constituição Federal Brasileira (1988), como o direito à segurança, acesso a serviços de saúde, oportunidades justas e dignidade pessoal. Nessa perspectiva, é de extrema importância o diálogo e a efetivação de políticas públicas para pessoas idosas no Brasil. Essa pauta tem ganhado cada vez mais espaço na agenda política do país, tendo em vista o envelhecimento da população e as demandas específicas desse grupo social. O Estado tem buscado desenvolver ações e programas voltados para a proteção, o bem-estar e a inclusão social de pessoas idosas (FERNANDES; SOARES, 2012). Uma das principais políticas públicas voltadas para a população idosa no Brasil é o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 14.423), que, embora criado em 2003, sofreu alterações no ano de 2022, com o objetivo de garantir e melhorar os direitos fundamentais a esse grupo etário. O Estatuto prevê medidas de proteção contra a violência, abuso e contra a exploração das pessoas idosas, além de estabelecer diretrizes para a saúde, educação, cultura, esporte e lazer.

Outras políticas públicas também têm sido implementadas para atender as necessidades das pessoas idosas no Brasil. A Política Nacional do Idoso, instituída em 1994 (Lei nº 8.842), tem como objetivo assegurar os direitos sociais de pessoas idosas, bem como criar condições para promover a autonomia, integração e participação desse grupo na sociedade. Dentre as ações previstas pela Política Nacional do Idoso, destacam-se a criação de programas de

assistência social, a implantação de centros de convivência e a promoção de atividades culturais e esportivas (FERNANDES; SOARES, 2012). Na área da assistência social, o Programa Bolsa Família inclui o Benefício de Prestação Continuada (BPC), que é destinado a pessoas idosas com mais de 65 anos que não possuem condições financeiras para se sustentar. Além disso, o governo tem incentivado a criação de centros de convivência para pessoas idosas, como o Centro Comunitário, contexto da presente intervenção, que oferecem atividades de lazer, cultura e educação, bem como, serviços de assistência social e de saúde. No mesmo sentido, no que diz respeito à saúde, foi instituído, em 1999, o Programa Nacional de Saúde do Idoso (Portaria Ministerial nº 1.395), com o objetivo de promover saúde e bem-estar para pessoas idosas por meio de ações de prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças que afetam essa população. O programa também prevê a capacitação de profissionais da área de saúde para atender às demandas específicas das pessoas idosas.

Nota-se que apesar dos diversos avanços alcançados, ainda existem desafios a serem enfrentados no que diz respeito às Políticas Públicas para pessoas idosas no Brasil (BORBA *et al.*, 2019; FERNANDES; SOARES, 2012). Em um nível mais amplo, na América Latina, observa-se que ainda há uma grande desigualdade social e econômica entre as pessoas idosas, o que pode limitar o acesso a serviços e benefícios, conforme relata Silva e Yazbek (2014). Portanto, é fundamental que o Estado continue a investir em Políticas Públicas com o objetivo de garantir seus direitos e promover sua inclusão social. Para isso, é importante que haja um esforço para ampliar o acesso aos serviços públicos, além de ações para combater a violência e a discriminação contra as pessoas idosas. Somente assim será possível garantir uma vida digna e saudável para essa parcela importante e crescente da população brasileira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As intervenções propostas no presente trabalho atingiram os objetivos. Os momentos vivenciados contribuíram de forma exitosa, tanto para as participantes quanto para a formação dos estudantes facilitadores. Durante os contatos com o campo de prática no Centro Comunitário, a equipe ouviu relatos de carência de atividades similares a essa com o público idoso. Em função da expectativa do público interventivo, notado por meio do relato, os facilitadores inicialmente sentiram-se inseguros, o que foi superado com a realização da prática. Evidenciou-se para os facilitadores, a melhora nas habilidades de condução e facilitação do grupo, além de ganhos na sensação de segurança e confiança.

A partir dos relatos das participantes ao final da intervenção, pode-se inferir que as dinâmicas propostas contribuíram positivamente em suas vidas. Elas relataram sensação de bem estar e aprendizados relacionados ao reconhecimento das emoções e à consciência corporal que levariam para seu dia a dia. Ademais, também por meio dos relatos das participantes, notou-se um desejo de continuidade da ação. Em função disso, os estudantes facilitadores mediarão a parceria entre o Centro Comunitário e a Liga Acadêmica de Desenvolvimento Humano (LADH) da UNIVASF, com o intuito de possibilitar uma ação contínua visando promover saúde e bem-estar para o público idoso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AREIAS, José Carlos. **A música, a saúde e o bem estar**. Nascer crescer, v. 25, p. 1-4, 2016.

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BORBA, Érika Loureiro.; MENDONÇA, Fabrício Molica de.; TORRES, Kelly Aparecida.; MARTINS, Pablo Luiz. A Política Nacional da Saúde do Idoso em perspectiva. **Revista de Administração, Sociedade e Inovação**, v. 5, n. 1, p. 41-56, 2019.

BRASIL. **Estatuto da Pessoa Idosa**. Lei nº 14.423., de 22 de julho de 2022. Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Brasília, DF, 2022.

BRASIL. **Programa Nacional de Saúde do Idoso**. Portaria nº 1.395, de 10 de dezembro de 1999.

BRASIL. **Política Nacional do Idoso**. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994.

CARVALHO, Noeme Cristina. **Dinâmicas para idosos: 125 jogos e brincadeiras adaptados**. Petrópolis: Editora Vozes, 2011.

CASTRO, Jefferson Luiz de Cerqueira.; PASSOS, Ádilo Lages Vieira.; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de.; SANTOS, José Victor de Oliveira. Análise psicossocial do envelhecimento entre idosos: as suas representações sociais. **Actualidades en Psicología**, v. 34, n. 128, p. 1-15, 2020.

COPATTI, Sedinei Lopes.; KUCZMAINSKI, Adriana Gracietti.; SÁ, Clodoaldo Antônio de.; FERRETTI, Fátima. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. Porto Alegre: **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v.22, n. 3, p. 47-62, 2017.

DEBERT, Guita Grin. A construção e a reconstrução da velhice: família, classe social e etnicidade. In: NERI, Anita L.; DEBERT, Guita G. (orgs.). **Velhice e Sociedade**. Campinas: Papirus, p. 41 - 48, 1999.

DEL PRETTE, Almir.; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo**. 10. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2010.

FERNANDES, Maria Teresinha de Oliveira.; SOARES, Sônia Maria. O desenvolvimento de políticas públicas de atenção ao idoso no Brasil. **Revista Da Escola De Enfermagem da USP**, v. 46, n. 3, p. 1494-1502, 2012. Disponível

em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342012000600029>. Acesso em: 03 abr. 2023.

GIL, Claudia Aranha.; TARDIVO, Leila Salomão de La Plata Cury. **A Oficina de Cartas, Fotografias e Lembranças como intervenção psicoterapêutica grupal com idosos**. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, v. 19 (1-2), p. 19-27, 2011.

GOLDENBERG, Mirian. **Corpo, Comunicação e Mobilidades Urbanas: corpo, envelhecimento e felicidade na cultura brasileira**. *Contemporânea*, v. 9, n. 2, p. 77-85, 2011.

IRIGARAY, Tatiana Quarti.; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto.; GOMES, Irenio. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 24, n. 4, p. 810-818, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000400022>. Acesso em: 03 abr. de 2023.

INOUE, Keika.; BARHAM, Elizabeth Joan.; PEDRAZZANI, Elisete Silva.; PAVARINI, Sofia Cristina Iost. Percepções de suporte familiar e qualidade de vida entre idosos segundo a vulnerabilidade Social. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 23, n. 3, p. 582-592, 582–592, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000300019>. Acesso em: 03 abril 2023.

KAVERY, B. J.; MANIKANDAN, K. Predictors of Psychological Distress among Old Aged. **Innovare Journal of Education**, v. 10, n. 3, p. 24-33, 2022.

LAMB, Marly.; PINTO, Meyre Eiras de Barros.; CNOP, Jeanette Monteiro de. Um olhar para mulheres idosas: relato de uma experiência de intervenção. **Psicologia em Estudo**, v. 5, p. 105-113, 2000.

LOPES, Marlene Gonçalves. **Imagens e estereótipos de idoso e envelhecimento, em idosos institucionalizados e não institucionalizados**. [Tese de Doutorado] Covilhã: Universidade da Beira Interior, 2010.

MARTINS, Sónia Daniela Costa de Pinho Tavares. **Fez-se Luz na VOTS Intervenção psicossocial num lar e residência de idosos**. [Tese de

Doutorado] Porto, Portugal: ESE - Escola Superior de Educação, 2016. Disponível em: <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/8445>. Acesso em: 03 abril 2023.

MENDES, Márcia Regina Silvério Santana Barbosa.; GUSMÃO, Josiane Lima de.; FARO, Ana Cristina Mancussi e.; LEITE, Rita de Cássia Burgos de Oliveira. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 18, n.4, p. 422-426, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002005000400011>. Acesso em: 03 abril 2023.

MELÉNDEZ, Juan Carlos.; MAYORDOMO, Teresa.; SANCHO, Patricia.; TOMÁS, José Manuel. Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. **The Spanish Journal of Psychology**, v. 15, n. 3, p. 1089-1536, 2012.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo.; MAZO, Giovana Zapellon. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Motriz: Journal of Physical Education - UNESP**, p. 788-796, 2009.

NERI, Anita Liberalesso; VIEIRA, Ligiane Antonieta Martins. Envolvimento social e suporte social percebido na velhice. Rio de Janeiro: **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 3, p. 419-432, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000300002>. Acesso em: 03 abril 2023.

OLIVEIRA, Daiane Santos de.; LIMA, Manuela Polidoro.; RATTO, Cleber Gibbon.; ROSSI, Tainá.; BAPTISTA, Rafael Reiman.; IRIGARAY, Tatiana Quarti. Avaliação de bem-estar psicológico e sintomas depressivos em idosos saudáveis. Rio de Janeiro: **ESTUDOS E PESQUISAS EM PSICOLOGIA (ONLINE)**, v. 20, n. 1, p.187-204, 2020.

OLIVEIRA, Katya Luciene de.; SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos.; CRUVINEL, Mirian.; NÉRI, Anita Liberalesso. Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. **Psicologia em Estudo**, v. 11, n. 2, p. 351-359, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000200014>. Acesso em: 03 abril 2023.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. 1. ed. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, p. 1-62, 2005. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em 04 abril 2023.

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. DA SAÚDE, 2020. **OMS revela principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo entre 2000 e 2019**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revelaprincipais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e>. Acesso em: 04 abril 2023.

PAPALIA, Diane; MARTORELL, Gabriela Alicia. **Desenvolvimento Humano**. 14. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

PAUL, Constanca; AYIS, Salma; EBRAHIM, Shah. Psychological distress, loneliness and disability in old age. **Psychology, Health & Medicine**, v. 11, n. 2, p. 221-232, 2006.

ROSENBERG, Morris. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

SCHENKER, Miriam; COSTA, Daniella Harth da. Avanços e desafios da atenção à saúde da população idosa com doenças crônicas na Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1369-1380, 2019.

SCHULTHEISZ, Thais Sisti de Vincenzo.; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, 2013.

SILVA, Giulyanne Maria Lima da.; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira.; GOMES, Isabelle Sena. O corpo e o tempo: A percepção dos idosos de um grupo de convivência. Goiânia: **Pensar a Prática**, v.16, n. 4, p. 956 - 1270, 2013.

SILVA, Liandra Nogueira Soares da.; MEDEIROS, Gabriela Pires Amâncio.; SILVA, Crislane Mayara dos Santos.; MARREIRO, João Vitor de Sousa. **Guia prático para controlar a ansiedade**. Teresina: sem editora,

2020. Disponível em: [https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/08/1-Ebook MPPI_Guia-pratico-para-controlar-a-ansiedade-1.pdf](https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/08/1-Ebook_MPPI_Guia-pratico-para-controlar-a-ansiedade-1.pdf). Acesso em: 04 abril 2023.

SILVA, Maria do Rosário de Fátima e.; YAZBEK, Maria Carmelita. Proteção social aos idosos: concepções, diretrizes e reconhecimento de direitos na América Latina e no Brasil. **Revista Katálysis, Florianópolis**, v. 17, n. 1, p. 102-110, 2014.

SILVA, Bárbara Beatriz Ferreira.; SILVA, Amanda Alves da.; MELO, Gislane Ferreira de.; CHARIGLIONE, Isabelle Patricia Freitas Soares. Avaliação dos estados de humor e qualidade de vida de idosas em diferentes contextos de vida e a percepção da importância do lazer. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em estudos do lazer**, v. 22, n. 1, p. 24-48, 2019.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos.; MATIAS, Thaís Gabriela Cruz.; FERREIRA, Pollyana Cristina dos Santos.; PEGORARI, Maycon Sousa.; NASCIMENTO.; Janaina Santos.; PAIVA, Mariana Mapelli de. Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v. 21, n. 11, p. 3557-3564, 2016.

VIEIRA, Renata Assis.; CEPellos, Vanessa Martines. Mulheres Executivas e seus Corpos: as Marcas do Envelhecer. **Organizações & Sociedade**, v. 29, p.151-176, 2022.