

GRUPO REFLEXIVO LONGEVIDADE E QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

PSICOLOGIA- GERONTOLOGIA

André Luís Cabral da Silva (orientador); Danyella do Nascimento Silva; Jocelio Alexandre Ribeiro;
Pâmela Emilyn Amorim Batista; Valéria Regina Granha

CENTRO UNIVERSITÁRIO DOS GUARARAPES - UNIFGPE

Psicologia, andre.cabral@animaeducacao.edu.br

Introdução

A população idosa brasileira deverá aumentar em até 2050, junto a isso, emerge o fenômeno da longevidade, que ainda é considerada como desafio, pois exige pensar em qualidade de vida e a manutenção da vida continuada. Face a esse desafio, surgem diferentes perspectivas, objetivando prevenir as crescentes necessidades da população. Diante deste cenário, surgiu em 2023 o projeto de Extensão Grupo Reflexivo Longevidade e Qualidade de vida, com o enfoque reflexivo e com o intuito de ajudar no enfrentamento e prevenção vivenciada nesta etapa do envelhecimento.

Objetivos

Compreender os métodos de grupo usados para pessoas idosas do Sistema Único de Saúde, e destacar alguns de seus benefícios psicológicos e desafios dos profissionais

Metodologia

Para o grupo reflexivo longevidade e qualidade de vida, foi pensado algumas estratégias que fortalecem o cuidado e o autocuidado da pessoa idosa. Estudantes de psicologia ministraram 10 aulas expositivas, com dinâmicas grupais e temáticas para promover a qualidade de vida e longevidade. Os encontros foram sempre supervisionados por um especialista na área e aconteciam semanalmente em formato de debates. Assim, incorporando reflexões dos aspectos biopsicossocial da velhice, houve o uso de músicas, danças, arteterapia.

Resultados

Conforme relataram Rosa e Vilhena (2016), as singularidades da velhice são eclipsadas e a historicidade subjetiva é silenciada nos discursos “de um mestre do saber”, que sabe exatamente o que os (as) velhos(as) pensam e como estes(as) devem agir. Ademias, de acordo com os(as) idosos(as) participantes do grupo reflexivo, Esta ferramenta potencializou a autoestima, os aprendizados sobre a velhice, reforçou os vínculos sociais, além de permitir um espaço de fala e acolhimento. Notou-se também as ressignificações de estereótipos sobre a velhice.

Conclusões

O grupo reflexivo, no formato proposto, se mostrou como uma ferramenta útil para a promoção de saúde física e mental das pessoas idosas. Além disso, fortaleceu pessoas de diferentes gerações e, por meio de seus relatos, foi possível perceber a importância de mais grupos dessa natureza. Vale salientar também que é importante não descartar a necessidade de outras pesquisas para avaliar a importância e eficácia dos grupos de reflexão, incluindo também as pesquisas qualitativas e quantitativas para um melhor aprofundamento dos discursos.

Bibliografia

ROSA, C. M.; VILHENA, J. O Silenciamento da Velhice: Apagamento Social e Processos de Subjetivação Revista Subjetividades, Fortaleza, 16(2): 9-19, agosto, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rs/v16n2/01.pdf> . Último acesso: 25/09/2023.