

PSICOTERAPIA DE GRUPO NA TERCEIRA IDADE A EXPERIÊNCIA DE ESTAGIAR EM UM PROGRAMA DESTINADO AOS IDOSOS

Nívea Maria Loures de Oliveira², Érika Messias³,
Hélia Marta Messias Rodrigues⁴, Sérgio Domingues⁵

Resumo: *O presente trabalho trata-se do relato de experiência de estágio, na área de psicologia, com um grupo da terceira idade participantes do PMTI – Programa Municipal da Terceira Idade de Viçosa. O objetivo é levar o conhecimento ao público acadêmico e demais interessados no segmento, uma forma de trabalho que tem permeado por diversas abordagens da psicologia e assim alcançado diversos benefícios em prol de uma melhor qualidade de vida e mais autonomia a estes cidadãos. O Projeto designado como “Projeto de Vida”, passou por um resgate da história de vida de cada participante através de grupos de reminiscência, assim como momentos específicos para o trabalho voltado para o eu, realizando uma busca de sentido de vida, construção de autoconceito, melhora na autoestima, exercitando formas mais saudáveis de pensamento, reconhecendo e validando suas emoções e analisando seus próprios comportamentos, utilizando-se hora de grupos livres, hora de oficinas e dinâmicas orientadas. Entendemos que a forma de ingressar no grupo de maneira livre a partir de sua própria iniciativa, aliados ao compromisso, respeito e empatia, entre os participantes e as estagiárias, foi fundamental para o sucesso do trabalho realizado.*

Palavras-chave: *Estágio, projeto de vida, psicologia, qualidade de vida, sentido de vida*

Introdução

O conhecimento, recurso importante em uma sociedade globalizada, está sempre em evolução, em transformação, passos largos são dados a cada in-

²Graduando em Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: nivealou@yahoo.com.br

³Graduando em Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: erikam.messias@gmail.com

⁴Graduando em Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: helia.marta36@yahoo.com.br

⁵Supervisor do Estágio Básico III em Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: professorsergiodomingues@gmail.com

formação coletada, a cada pesquisa concluída. Neste contexto é esperado de nós, profissionais, a capacidade de análise, criação de estratégias, adaptações de teorias a práticas, exigências éticas, observações de acontecimentos e críticas sobre o mesmo.

Somado a isso, acreditamos que o respeito ao próximo, o conhecimento e domínio da área, o trabalho de equipe, a busca pela excelência, a habilidade para lidarmos com mudanças e situações inesperadas de forma bem-sucedida, são experiências enriquecedoras e garantia de conhecimento adquirido e aprendido.

Em busca desse conhecimento iniciamos no primeiro semestre de 2016, no 5º período do curso de Psicologia, o estágio no “Programa Municipal da Terceira Idade - PMTI”, instituição que tem o objetivo de proporcionar aos idosos melhorarias nas relações sociais e afetivas; estimular a autonomia, a integração, a participação e a valorização; desenvolver atividades físicas, esportivas, de lazer, educacionais, recreativas e culturais; a fim de promover um envelhecimento saudável da população idosa do município.

Sabendo que o envelhecimento populacional se apresenta como um dos maiores desafios para a saúde coletiva, principalmente nos países em desenvolvimentos onde os problemas sociais como pobreza e a desigualdade social, se destacam. Trabalhar com a qualidade de vida desta população se tornou mais que necessário, principalmente quando vemos que a Organização Mundial da Saúde (2008) cita, em suas projeções que entre 1975 a 2025 será um período conhecido como a era do envelhecimento – a população de idosos no país crescerá 16 vezes, colocando o Brasil em termos absolutos como a sexta população de idosos do mundo, ou seja, mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais.

Segundo Rebelo (2007), a partir deste panorama de crescimento, serviços de saúde voltados a esta faixa etária foram sendo desenvolvidos através de equipes multidisciplinares com presença do psicólogo intervindo principalmente na escuta psicoterápica. Neste sentido o trabalho psicoterápico com este segmento é desafiador. Sendo necessário conhecimento sobre a fase de desenvolvimento a que pertencem; realizar trabalhos que envolvam a percepção da velhice, aceitar modelos de vida diferentes dos clientes mais jovens;

definir objetivos terapêuticos e clarear expectativas desajustadas entre outros. (KENNEDY e TANENBAUM, 2000; NORDHUS e NIELSEN, 1999; TERI e LOGSDON, 1992; WHEELLOCK, 1997 *apud* REBELO, 2007).

A escuta psicoterápica, embora desafiadora, em grupo podem permitir entre outros: identificação de histórias e situações de vida assim como socialização dos idosos; instalar esperança; promover aptidões relacionais, aceitação; melhorar autoestima, promover independência, aprendizagem e competências; adquirir e compartilhar informações. (LIMA, 2004b: 27 *apud* BEBELO, 2007).

Assim, este artigo objetiva relatar de forma crítico-reflexiva, a vivência prática de aplicação de teorias ativas no Curso de graduação em Psicologia em uma instituição, entendendo que essa significou vivenciar mudanças, confrontar modelos e expectativas, enfrentar conflitos e aceitar desafios.

Material e Métodos

Este trabalho constitui-se de um relato das experiências vivenciadas durante período de estágio obrigatório do curso de graduação de psicologia, realizado, com devida autorização, no “Programa Municipal da Terceira Idade - PMTI”, instituição, sem fins lucrativos, mantida por intermédio da Secretaria Municipal de Assistência Social, pela Prefeitura Municipal de Viçosa - PMV em parceria com a Universidade Federal de Viçosa – UFV, usando as teorias e diversas técnicas, de abordagens diferentes a psicologia, além de observação de campo, a qual nos permitiu entender as demandas do grupo.

Resultados e Discussão

A realização do “Projeto de vida”, se constitui em um grupo livre de psicoterapia, onde a participação depende unicamente da disposição e iniciativa dos idosos que participam dos diversos programas do PMTI – Programa Municipal da Terceira idade de Viçosa/MG. O grupo que, portanto, não tem um número definido de integrantes, oscilam entre 10 a 20 participantes. Facilitando, assim, a escuta mais acurada e a atenção maior a cada história, a cada situação e questão colocada por cada um. Os encontros acontecem todas as manhãs de sexta-feira no espaço do programa.

Cada encontro é proposto uma forma de trabalho diferente, baseada na demanda do encontro anterior. Oficinas, dinâmicas, jogos lúdicos, palestras são baseadas nas diferentes áreas da psicologia para facilitar relatos de experiências e vivências e alcançar os objetivos específicos de cada encontro.

Num primeiro momento, no estágio básico I foi trabalhado em grupos de reminiscência, o resgate do passado, a vida em família, local em que foram criados, baseando-se, portanto, na psicoterapia de inspiração psicanalítica. Segundo Cohler, (1998) *apud* Rebelo (2007), nesta idade os idosos estão mais disponíveis para voltar-se a si assim como estão mais capazes de revisar suas histórias de vida de maneira a ressignificar os fatos vividos.

Num segundo momento, no básico II, trabalhos que despertasse os participantes para pensar num sentido de vida foram mais focalizados, levando questões livres para pensar e refletir sobre processos existenciais e implicações na família na sociedade e redescoberta de competências e habilidades. Para Frankil (2015), o ser humano está em busca de uma razão para ser feliz e não em busca de felicidade. Quando este indivíduo, portanto, é bem-sucedido em sua busca de sentido isto não só o deixa feliz, mas também lhe faz mais capaz de lidar com o sofrimento.

No básico III, de maneira geral, os encaminhamentos dos trabalhos tiveram inspiração da psicoterapia cognitivo comportamental. Segundo Rebelo (2007), modelos de intervenção desta abordagem são muito populares para os idosos não só por ser eficaz na redução de sintomas psíquicos e aumentar a satisfação com a vida, mas, principalmente por reunir um grande aparato de propostas terapêuticas. Knight (1996) *apud* Rebelo (2007), afirmam que como terapias cognitivas-comportamentais são envolvidas em um clima que propicia a criação de otimismo e mudança, elas podem ser muito úteis para idosos no combate a depressão, perturbações do sono, ansiedade e disfunções sexuais. Ainda segundo o autor o desafio do trabalho é o ensino e treino de competências cognitivas e comportamentais que permitam um melhor desempenho diante de situações ou áreas que são vistas como difíceis para os idosos.

Ao longo do período de estágio, dinâmicas e oficinas foram realizadas com diferentes objetivos e de maneira especial no último semestre com intuito de trabalhar crenças, pensamentos, emoções e comportamentos que auxiliem na construção do autoconceito, autocontrole podendo optar por comportamentos que levem a maior satisfação e, portanto, mais qualidade de vida. Biffi,

S. e Chiaro, R. (2008), acreditam que dinâmicas e oficinas é um meio de “tocar” o outro, motiva-lo, fazer com ele solicite uma força interior e que o leve de encontro consigo mesmo, contribuindo para seu autoconhecimento, descobertas e ações. Sendo, assim, a dinâmica e a oficina, são instrumentos de conduta, de caminhada, que auxilia neste processo.

Relatos importantes e muito significativos de alguns participantes do grupo podem comprovar os benefícios alcançados no Projeto Vida: “Eu não conseguia falar em público, tinha muita dificuldade, era muito tímida, depois que comecei a frequentar o grupo até faço leitura na igreja.”; “Aqui eu me sinto acolhida, não me sinto sozinha” ; “ Estou mais feliz, aqui posso falar das coisas que doi no meu peito, volto para casa melhor, já ansiosa pelo próximo encontro’.

Conclusões

É incontestável que quanto mais o conhecimento se tornar substancial para a sociedade, maior será a relevância da diversidade, da flexibilidade e da excelência naquilo que fazemos. Assim entendemos que o estágio é o momento de experimentar as diversas técnicas, mesmo que sejam de abordagens diferentes, contanto que sejam tratadas com responsabilidade e compromisso, de maneira a aproveitar o que cada uma tem de melhor e aplicá-las da melhor forma ao segmento ao qual se trabalha. Visando sempre os objetivos de trabalho e bem-estar dos participantes do grupo.

Assim, como em outras clínicas, enfrentamos na psicologia a necessidade de tomar decisões referentes ao rumo do conhecimento e suas consequências, para tal, o uso de dinâmicas foi um marco importante para a condução das propostas, por encontramos nesta forma de trabalho um meio de despertar espontaneamente e de forma agradável o envolvimento de todos os participantes.

O sucesso do estágio e do “Projeto de vida” assim foi sendo construído pelos caminhos que foram sendo conduzidos, com a participação efetiva e de livre iniciativa dos idosos que encontraram ali no grupo um momento de falar sobre si, compartilhar suas questões, ensinar e aprender com os erros e acertos uns dos outros.

Referências Bibliográficas

BIFFI, S.; CHIARO, R. **Caminhos de Encontro e Descobertas: Dinâmicas e Vivências**. 6ª.ed. São Paulo: Paulus, 2008. 132p.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 25ª.ed. São Leopoldo: Sinodal, 2008. 186p.

Ministério da Saúde (BR). Manual de Saúde da caderneta de saúde da pessoa idosa [online]. 2008 [acesso 2017março15].Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_idosa_manual_preenchimento.pdf
REBELO, HELDER. Psicoterapia na idade adulta avançada. **Análise Psicológica**, Lisboa, v.25, n.4, p. 543-557, out.2007. Disponível em: < <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v25n4/v25n4a01.pdf> >. Acesso em: 15 mar.2017.