

ESPAÇO ABERTO

ESPAÇO ABERTO

(QUAL)IDADE DE VIDA: INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA JUNTO A GRUPO DA TERCEIRA IDADE

Camila Roberta Lahm-Vieira¹Mariana Gonçalves Boeckel²

resumo

O presente relato de experiência narra a trajetória de um grupo terapêutico com mulheres da terceira idade em um Serviço-escola de Psicologia. O objetivo geral foi proporcionar um espaço para abordar suas vivências, dúvidas e angústias concernentes à fase do ciclo vital individual (terceira idade) e transições na vida familiar (ninho vazio), assim como traçar alternativas para melhoria da qualidade de vida das participantes. Foram realizados nove encontros, com periodicidade semanal, envolvendo atividades que propiciaram reflexão e debate sobre questões relacionadas à demanda trazida pelas pacientes. O trabalho em grupo desenvolveu-se através de recursos variados e oportunizou o compartilhamento de experi-

1 Psicóloga (Faccat), Assistente da Coordenação do Curso de Psicologia (Faccat). E-mail: camilalahm@yahoo.com.br

2 Psicóloga (Pucrs), Mestre em Psicologia Social e da Personalidade (Pucrs), Doutoranda em Psicologia (Pucrs); Docente do Curso de Psicologia e Coordenadora do Centro de Serviços em Psicologia – Cesep (Faculdades Integradas de Taquara - Faccat). E-mail: marianaboeckel@yahoo.com.br

ências, trazendo à tona temas como: autoestima, perdas e lutos, questões de gênero, estabelecimento de limites e dificuldades familiares (conflito de gerações). Ademais, trabalhou-se no grupo a criação de estratégias alternativas no manejo das dificuldades e ampliação dos recursos pessoais das participantes.

palavras-chave

Intervenção psicológica. Grupos. Qualidade de Vida. Saúde do Idoso.

1 Introdução

A terceira idade tem sido bastante desassistida pelas políticas públicas, contemplada em escassas práticas em saúde, como é flagrante em muitas produções relacionadas a essa área. Há indicadores de que no ano de 2025 o Brasil terá mais de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos (PAVARINI; MENDIONDO; BARHAM; VAROTO; FILIZOLA, 2005). Tanto evidências estatísticas, quanto dados empíricos, nos mostram que, historicamente, o envelhecimento não recebe a merecida atenção no campo da saúde. A questão do envelhecimento populacional constitui o maior propagador da necessidade de se realizar intervenções nessa faixa etária (CORREA; FRANÇA; HASHIMOTO, 2010).

Conforme postulam Veras e Caldas (2004), a atualidade ainda traz evidências da baixa prioridade conferida aos idosos, o que torna urgente orientar ações que considerem as necessidades desse segmento populacional. Em contraponto, Correa, França e Hashimoto (2010) mencionam uma gama de leis, estatutos e outros programas governamentais direcionados aos idosos. Contudo, os autores salientam a urgência da efetivação dos direitos assegurados por estes dispositivos, ou seja, que tais direitos ganhem de fato concretude e ressonância no cenário social.

Diante do quadro atual envolvendo os sujeitos em processo de envelhecimento, percebe-se que intervenções grupais junto a esse público podem proporcionar, através da interação entre os participantes, um espaço de acolhimento, socialização e de troca de vivências.

O aumento do contingente de idosos preconiza maior atenção às questões de assistência a esses sujeitos (VERAS, 2003). Desta forma, tem-se a necessidade de uma reflexão e atuação acerca das repercussões das transformações sociais decorrentes do envelhecimento, pelo aumento da longevidade e também pela carência de profissionais de Psicologia atuando na área.

Corroborando com esse entendimento, Chaimowicz (1997) pontua a importância de enfatizar a atuação junto a esse público nos cursos de graduação e de especialização da área da saúde, intencionando a promoção da saúde e da qualidade de vida no processo de envelhecimento. Ao considerar a ampliação da expectativa de vida da população, diversos estudos têm sido conduzidos versando sobre a qualidade de vida na terceira idade.

Nas diversas pesquisas centradas na qualidade de vida, vê-se a falta de um consenso acerca de uma definição para o termo e diferentes dimensões sugeridas para seu entendimento. No presente trabalho, consideraremos o apontado pela Organização Mundial de Saúde, a qual define *qualidade de vida* a partir da percepção do indivíduo acerca de sua posição na vida, coerentemente com o contexto sócio-cultural no qual está inserido, ou seja, qualidade de vida é um construto multidimensional e inclui a avaliação do sujeito acerca de seu bem-estar, seu estado físico e seu contexto social (POWER; BULLINGER; HARPER, 1999).

Analisando como a população dessa idade entende a qualidade de vida, Vecchia (2005) sugere a existência de três grupos de idosos, segundo sua definição de qualidade de vida, sendo que o primeiro valoriza a questão afetiva e a família; o segundo prioriza a obtenção do prazer e conforto; enquanto o terceiro identifica a qualidade de vida colocando em prática o seu ideário de vida. O autor sugere que na implementação de ações interventivas que intencionam a melhoria da qualidade de vida do idoso, sejam consideradas as especificidades de cada grupo.

Relacionado à autoestima, bem-estar e envolvendo uma gama de aspectos como interação, suporte familiar, autocuidado, estado emocional e questões ocupacionais, a qualidade de vida configura um conceito multidimensional, como aponta Vecchia (2005). Aliando esse construto aos novos modelos de atenção ao idoso para promoção de saúde, surge a proposição de contemplar esse público no delineamento das práticas em Psicologia. Para Veras e Caldas (2004), esse novo paradigma de saúde abarca como imperativos éticos a participação e a solidariedade, articulados à ciência e aos aspectos relativos ao respeito às diferenças e à cultura dos sujeitos.

Néri (2004) referencia a necessidade de ofertar serviços de reabilitação cognitiva e de apoio psicológico a idosos, em face do risco aumentado de vulnerabilidade e disfuncionalidade inerentes a essa etapa do ciclo vital. Prosseguindo, o autor refere que Instituições prestadoras de serviços sociais e de saúde deverão contribuir para deslocar, em parte, a atenção exclusiva dada à infância e à adolescência para os idosos. Assim sendo, haverá repercussões significativas na formação e na prática dos profissionais de psicologia para intervenção nesse contexto, junto a essa população.

Como campo de estudo e atuação, a psicologia do envelhecimento focaliza as mudanças nos desempenhos cognitivos, afetivos e sociais, bem como as alterações em motivações, interesses, atitudes e valores, que são característicos dos anos mais avançados da vida adulta e dos anos da velhice. Nessa abordagem, veem-se diversas possibilidades de intervenção psicológica junto aos indivíduos nessa etapa da vida (NÉRI, 2004).

Por entender que, concomitantemente ao aumento da expectativa de vida, devem também se intensificar as ações interventivas junto à população, e, em atenção ao disposto no Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento (PIAE), proposto em 2002 pelas Nações Unidas (VERAS; CALDAS, 2004), o presente artigo apresenta a experiência junto a um grupo da terceira idade em um Serviço-escola do curso de graduação em Psicologia na região metropolitana de Porto Alegre (RS).

2 Método

A experiência de intervenção psicológica junto ao grupo foi conduzida por uma dupla de estagiárias do Curso de Psicologia, atuando segundo a perspectiva sistêmica, supervisionadas por uma docente da área. A composição do grupo teve início a partir da entrevista de triagem realizada junto ao público que buscou atendimento psicológico no Serviço-Escola. Após análise das demandas identificadas nesse primeiro contato com as pacientes, percebeu-se espaço para composição de grupo terapêutico com participantes que estavam vivenciando a fase do ciclo vital *terceira idade* e repercussões da mudança de seu papel parental (ninho vazio).

A ação interventiva aqui narrada objetivou contribuir para promoção de um processo de envelhecimento saudável, temática relevante no contexto da política de saúde em nível mundial, assumida como diretriz da Política Nacional de Saúde do Idoso no Brasil (2000). O trabalho junto ao grupo

definiu alguns objetivos a priori, sendo esses revistos durante o andamento dos encontros.

O grupo reuniu seis mulheres com idades entre 60 e 70 anos que buscaram atendimento junto ao Serviço-escola. A periodicidade dos encontros foi semanal, com duração de uma hora e meia, perfazendo um total de nove encontros, no período de outubro a dezembro de 2009. O delineamento metodológico contemplou o emprego de estratégias interventivas que atendessem aos objetivos de cada encontro, envolvendo temas trazidos pelas participantes no primeiro encontro e aprofundando as demandas trazidas pelo grupo semanalmente. A cada intervenção, as estagiárias procediam ao registro escrito da sessão e posteriormente recebiam supervisão da docente responsável pelos atendimentos clínicos de orientação sistêmica.

O presente artigo abordará os principais aspectos oriundos do grupo terapêutico, trazendo trechos mencionados pelas participantes e relacionando com elementos teóricos acerca da terceira idade. Cabe ressaltar que, quando identificada necessidade, as intervenções através do Serviço-escola são direcionadas para articulação com a rede local de assistência ao idoso, acionando os recursos disponíveis para atendimento interdisciplinar e assegurando os aspectos éticos da prática em Psicologia.

3 Ações Interventivas junto ao Grupo (Qual)idade de Vida

Inicialmente, para caracterização das participantes, foi preenchida, quando da entrevista de triagem dos casos, uma ficha contendo dados sociodemográficos de cada uma das mulheres. Esse instrumento é um dos documentos padronizados pela equipe técnica do Serviço-escola de Psicologia.

O primeiro encontro objetivou a apresentação das participantes, assim como a formulação do contrato terapêutico. Realizou-se uma atividade de socialização e foram empregadas perguntas estratégicas, reflexivas e os recursos da mediação e clarificação.

Nesse primeiro contato, buscou-se realizar a integração através de uma breve apresentação pessoal e familiar, por meio da qual foram colhidos dados relevantes sobre as pacientes. Estabeleceu-se o contrato terapêutico, o qual contemplou os objetivos do grupo, as combinações referentes à periodicidade semanal, dia e horário específicos, assim como, os aspectos éticos. Foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para elucidações

necessárias e posterior assinatura das participantes. Ademais, foram discutidas as principais expectativas para com o grupo, mais especificamente, os temas de interesse. Em síntese, os temas levantados e que nortearam as ações interventivas junto ao grupo foram: relacionamentos em geral; mudanças, perdas e lutos (perdas corporais, familiares); as participantes sentem que os valores se perderam na atualidade; deparam-se com muitas inovações que lhes causam estranhamento (tecnologia, criação dos filhos); diferenças geracionais; papel de cuidadoras (tomam para si e não conseguem estabelecer limites aos filhos – algumas das participantes); aprender a selecionar, lidar e conviver com as diferenças e mudanças.

O segundo encontro intencionou trabalhar aspectos grupais a partir das colocações de cada participante, por meio da construção coletiva de uma colcha de retalhos da família, na qual foram distribuídos papéis coloridos, de diferentes formas e texturas, além de diversas colas coloridas, canetas coloridas, pincéis atômicos, grampeador, tesouras. Salientou-se que os materiais eram diferentes, assim como nas famílias. As participantes foram convidadas a selecionar os materiais que quisessem e com eles escrever palavras, ou frases que narrem sentimentos, lições e situações de suas famílias.

Foram lançados questionamentos como: Quais situações semelhantes vocês passaram em suas famílias? Como é isso na prática, como lidam? Como é isso na sua família? De que forma a experiência de vida de vocês faz com que vocês amadureçam nesse ponto?

Este encontro foi bastante descontraído e resultou na composição de uma grande colcha de retalhos de diferentes materiais com mensagens e passagens da vida. É interessante pontuar que durante o desenvolvimento da dinâmica da colcha, a maioria das participantes evitou usar certos materiais (como a cola relevo para tecido) e, ao explorar este fato, foi aferido pelo grupo que o desconhecimento “*do novo, do diferente*” (sic) gera certo receio. As mulheres foram encorajadas a experimentar os materiais e teceram vários comentários sobre essa experiência.

No encontro posterior, foi retomada a atividade da colcha de retalhos feita na semana anterior, aprofundando-se o tema relativo à família. Nessa oportunidade, estagiárias de psicologia procederam à leitura das passagens citadas pelas participantes em seus retalhos e estas seguiram comentando sobre suas citações e impressões. As terapeutas procuraram nortear a conversação indagando sobre “*como era/é isso em sua família?*”. Falou-se sobre os aspectos positivos das famílias e, também, sobre as dificuldades enfrentadas nesse contexto: “*Não é como no comercial de margarina: família sorridente, à mesa em um dia de sol*” (sic) – comentou uma participante. Falou-se, além disso,

sobre os distanciamentos, as diferenças, “os que destoam” (sic) da família, mas mesmo assim a compõem e convivem juntos.

Já no quarto encontro, o objetivo consistiu no trabalho de histórias familiares. Por meio de passagens trazidas na primeira produção coletiva do grupo (colcha de retalhos), vários novos temas foram suscitados no grupo. Dentre as colocações mais significativas, destacamos: “eles não querem mais consertar nada” (sic) disse uma das participantes, ao se referir ao modo como seus sobrinhos (e as novas gerações) fazem com os bens de consumo. “Eles jogam os pijamas fora porque o elástico está gasto, nem pensam em arrumar, não conhecem e nem tem em casa agulha e linha” (sic). Outra participante contribuiu dizendo “eles não querem sacrifício” (sic). Falou-se então sobre o imediatismo presente na cultura atual. As mulheres do grupo comentaram que “eles – os filhos/los jovens - não querem consertar para conservar... não tentam” (sic) “eles nunca têm que chegar” (sic). Essas colocações oportunizaram uma reflexão do grupo sobre a questão de como as atuais gerações fazem “uso” dos bens e também como conduzem os relacionamentos e laços que estabelecem.

A quinta sessão grupal objetivou trazer à tona os estereótipos relacionados aos papéis de gênero, especialmente da mulher na família e na sociedade, ontem e hoje. Para isso, a dinâmica realizada consistiu na apresentação do DVD *Era uma vez uma outra Maria* (2006), um desenho animado sem palavras, desenvolvido como ferramenta de trabalho para profissionais de saúde, procurando incentivar a reflexão crítica e o empoderamento da mulher. Nessa ocasião, trabalhou-se com o grupo suas impressões e vivências no que se refere aos papéis de gênero. As integrantes trouxeram importantes relatos acerca do “ficar velha” (sic): diferenciaram sentir-se velho, estando com a mente jovem, preparando-se para as mudanças vindas com a idade e valorizando-se com base no que é possível realizar.

Com o intuito de dar continuidade aos aspectos suscitados através do DVD, no sexto encontro, foram trabalhadas as mudanças nas gerações, escolhas ao longo da vida, a temática tolerância e o “respeito ao diferente”. Nesse encontro surgiram relatos de vivências passadas e expressão de expectativas futuras. As participantes trouxeram aspectos de sexualidade, relacionamentos, limites e outras questões relativas à sua juventude e a forma como percebem isso atualmente (diferenças). Algumas passagens significativas das participantes nesse encontro: “eram não demais que a gente ouvia... mulher tinha que fazer o enxoval e pensar na casa e na família... era tudo muito rígido” (sic).

Algumas temáticas como: autoestima, lutos, tristezas, perdas, estabelecimento de limites e dificuldades familiares foram abordadas no sétimo encontro do grupo. O trabalho do grupo nessa oportunidade partiu de

questionamentos norteadores previamente selecionados pelas terapeutas, considerando o que vinha sendo trabalhado no grupo até então: O que é ser mulher hoje? Como era ontem? Como ser uma mulher feliz? O que é esperado de mim enquanto mulher? É comum mulher ter amigos homens? O que posso fazer diferente? Como conviver com as diferenças? Como a opinião dos outros pode determinar obstáculos? Como pode nos limitar? Como lidar com opiniões que geram influências negativas? Que tipo de influência vocês pensam ter sobre o outro?

Essas indagações renderam dois encontros em torno dos temas suscitados a partir delas. Sendo assim, tanto o sétimo, quanto o oitavo encontros contemplaram colocações e relatos de vivências das mulheres participantes do grupo relacionados a aspectos de gênero: *“hoje tem muitos sims e as pessoas se atrapalham para dar o limite”* (sic) *“as mulheres nem podiam falar com os homens sozinhas antigamente”* (sic) *“hoje pode-se escolher, trabalhar fora, não ter filhos... ir à festa com os filhos... as mulheres estão diferentes e as famílias também”* (sic). Um relato bastante significativo ao explorar a questão do *“lidar com o novo/diferente”* (sic) foi trazido por uma das participantes que narrou o desconforto vivido entre os familiares – de origem germânica – ao conviver com a companheira do filho, que é afrodescendente. A partir dessa colocação, foi possível trabalhar elementos tais como o respeito à diversidade e a tolerância. Outras passagens e relatos foram trazidos e opiniões socializadas, abordando relacionamentos entre pessoas do mesmo sexo e também entre parceiros com acentuada diferença de idades.

O último encontro do grupo foi destinado a avaliar o trabalho realizado, além de promover o encerramento do mesmo. Realizou-se um debate a partir das respostas fornecidas e trabalhou-se uma mensagem para reflexão do grupo. Como passagens mais relevantes, destacam-se as colocações sobre a associação entre o grupo e aumento na percepção acerca da qualidade de vida: *“Eu estava cheia de rótulos e trazia um urubu no meu ombro (...) mas aqui eu mudei meu jeito de ver as coisas, aprendendo a dizer não e me respeitar e estou bem comigo e com meu semelhante, aqui remoei uns 30 anos”* (sic); *“foi difícil a decisão de vir buscar ajuda, mas fez muito bem (...) aqui trabalhei sobre mudar e consegui aprender a dizer não aos outros sem sentir culpa”* (sic); *“aqui eu aprendi a ver os psicólogos diferente também, pois os que tive contato antes não eram assim (...) hoje faço yoga e estou cada dia melhor.”* (sic).

Todas as mulheres do grupo relataram melhoras em relação à forma como se sentiam emocionalmente, salientaram a ampliação em suas percepções, especialmente com relação às diversas formas de relacionamento e puderam trocar experiências sobre suas vivências (individuais, familiares e

na sociedade atual), percebendo como essas podem repercutir na qualidade de vida. Uma das participantes, que trabalhou como costureira até a aposentadoria, rememorou a dinâmica da colcha de retalhos do grupo e destacou que a experiência grupal lhe proporcionou *“tecer novos olhares, juntar outras experiências, se tornar mais elástica e menos rígida”* (sic).

4 Discussão

Majoritariamente, percebeu-se que os encontros propiciaram a escuta, ampliação de reflexões e ações que estimulem as participantes a pensar as relações familiares e demais questões intrincadas no processo de envelhecimento. A revisão da literatura sobre programas de promoção de saúde do idoso permitiu contextualizar os dados identificados nas estratégias interventivas adotadas por diferentes autores, servindo para balizar o andamento do grupo aqui apresentado.

Diferentes dimensões do envelhecimento foram trazidas pelas participantes do grupo, tanto na dinâmica da colcha de retalhos, como a partir da apresentação do DVD sobre os estereótipos de gênero e demais recursos empregados nos encontros. Dentre os fatores marcadamente presentes no período de envelhecimento têm-se: o encerramento da atividade profissional por aposentadoria; a solidão; e a situação econômica precária; crise de identidade; mudanças de papéis – “conflito de gerações” na família; perdas diversas; diminuição dos contatos sociais; entre outros (DUARTE, 2008).

Outro aspecto da dinâmica familiar que foi identificado entre as participantes do grupo refere-se ao estágio do ciclo vital familiar, denominado “lançamento dos filhos”, ou “ninho vazio”, desencadeado pela saída do primeiro filho da casa dos pais. Comumente essa etapa está associada a um período de solidão, principalmente para as mães e ocorre junto com diversas mudanças, como a aposentadoria e a menopausa, o que pode agravar sentimentos de depressão e baixa autoestima (SARTORI; ZILBERMAN, 2009). Esses apontamentos corroboram os achados no presente grupo, uma vez que essa temática fez-se presente ao longo dos encontros, seja ao referirem-se aos esvaziamentos das tarefas diárias, das ocupações enquanto mães, ou ao falarem do distanciamento dos filhos.

Este grupo terapêutico destinado ao atendimento da terceira idade teve seu início a partir da identificação da necessidade de um espaço psicoterapêutico para as mulheres dialogarem sobre suas vivências. Cabe pontuar a especificidade do público feminino na busca por atendimento psicológico,

dato que corrobora estudos anteriores acerca da prevalência de pacientes mulheres (JUNG; NUNES; EIZIRIK, 2007). A intensa participação feminina junto ao grupo pode ainda ser justificada pelo fenômeno da feminização da população idosa, cunhado por diversas pesquisas que identificam maior longevidade entre as mulheres (ARAÚJO; COUTINHO; CARVALHO, 2005).

Reconhecendo o idoso como cidadão ativo na sociedade, Veras e Caldas (2004) destacam a importância das ações interdisciplinares desenvolvidas nas universidades, pois as mesmas podem contribuir efetivamente na promoção da saúde física, mental e social das pessoas nessa fase desenvolvimental. Conforme pontuam alguns autores, a assistência aos idosos, individualmente, ou em grupo, traz resultados muito positivos, tais como: o fortalecimento das capacidades cognitivas, a motivação para atividades relacionadas à saúde, além da formação e manutenção de redes sociais de apoio – importantes para uma velhice bem-sucedida (LIMA; COELHO, 2011).

Em uma pesquisa com a proposição de revisão crítica acerca de políticas públicas direcionadas aos processos de envelhecimento e das estratégias de gestão da população idosa, Correa, França e Hashimoto (2010) identificaram a mudança na concepção da aposentadoria, há décadas associada à invalidez e à incapacidade para produção, porém adquirindo novos campos de significação nos dias atuais, com representação associada à revitalização. Outros estudos concluem pela importância dos grupos de convivência junto à terceira idade, através de práticas sociais que contribuam para que os idosos exerçam seu papel de cidadãos e tenham um espaço de escuta (ARAÚJO; COUTINHO; CARVALHO, 2005). Sob esse aspecto, se ressalta a relevância da exploração de técnicas como a colcha de retalhos da família e as histórias familiares trazidas em todos os encontros do grupo.

No encontro em que foi proposta a construção coletiva da colcha de retalhos, pôde-se propor uma analogia da tinta relevo de que o grupo dispunha, relacionando com as “novidades e modernidades” sobre as quais falavam no encontro anterior, explicitando que muitas vezes podemos temer por desconhecer, por não saber usar, ou não saber qual utilidade das “coisas novas dos dias de hoje” (sic). Todas as participantes teceram comentários reflexivos enquanto manipulavam o material e compunham a colcha de retalhos da família. Temas como conflitos geracionais, homoafetividade, divórcio/recasamento, preconceitos, estereótipos, entre outros, surgiram a partir do debate mediado acerca da união dos diferentes retalhos da colcha da família. Arruda (2005) compara o encontro do grupo a um trabalho artesanal de *patchwork*, no qual cada parte é plena de sentido e, concomitantemente, participa do

conjunto maior que constitui o significado coletivo, o que é corroborado também pelos postulados da teoria sistêmica que norteia este estudo.

Também por meio do DVD utilizado para debate acerca do papel feminino, foi possível que as participantes questionassem as expectativas do que é esperado das mulheres, mobilizando lembranças da infância e juventude das participantes, além de propiciar uma reflexão sobre como as meninas são criadas e como isso influencia suas escolhas, comportamentos e vivências. Para Cardoso (2002) a utilização de recursos expressivos visa facilitar o contato e a expressão dos pacientes sobre sua experiência, sendo que ao emergir uma questão que mobiliza mais o grupo, essa é trabalhada mesmo que se desviando do foco inicial proposto.

Dentre as colocações mais significativas dos encontros nas quais se abordaram histórias familiares e questões referentes à autoestima, destaca-se: *“eles não querem mais consertar nada”* (sic) disse uma das participantes ao se referir à forma como os netos lidam com os bens de consumo. *“Eles jogam os pijamas fora porque o elástico está gasto, nem pensam em arrumar, não conhecem e nem tem em casa agulha e linha”* (sic). A colega do grupo contribui dizendo *“eles não querem sacrifício”* (sic).

Essas explicitações elucidam como o imediatismo presente na cultura atual inquieta as participantes do grupo. Pode-se inferir que essas percepções mobilizadas entre as participantes evidenciam a preocupação com a questão da conservação e o desconforto experimentado numa etapa de tantas perdas. Lima e Coelho (2011) pontuam que para equilibrar ganhos e perdas deve-se considerar a busca de estratégias para facilitar o ajuste do idoso à realidade. A grande questão será auxiliar o velho na aquisição de estratégias adaptativas que envolvam mudanças em aspirações e projetos e que se adequem às suas novas demandas (LIMA; COELHO, 2011).

As diferentes configurações familiares também foram abordadas pelas participantes do grupo, referindo certo desconforto com modelos diferentes. Também a reflexão sobre diferentes formas de colocar-se frente às situações familiares e a mudança de papéis para que não seja necessário assumir responsabilidades e consequências pelas escolhas dos filhos/netos/sobrinhos foi acionada nas intervenções grupais. Entre as participantes, tinham-se as seguintes configurações familiares: casadas; viúvas; solteiras e re-casadas. No que concerne aos dados sociodemográficos, as participantes do grupo eram todas aposentadas, tendo exercido atividades laborais em diferentes segmentos: enfermagem, nutrição, costura, dona de casa. Ao discorrer sobre questões de gênero e os papéis atribuídos ao masculino e feminino, Strey, Cabeda e Prehn (2004) assinalam o quanto as ocupações das mulheres estão

relacionadas ao papel maternal, doméstico e de cuidado com o outro. Alguns estudos apontam que durante toda a vida as mulheres têm uma participação inferior no mundo do trabalho, sendo que, também, a terceira idade corrobora a esse apontamento (GIATTI; BARRETO, 2002). Giatti e Barreto (2002) atribuem ao fato da mulher estar trabalhando uma melhor percepção da própria saúde, menor relato de doenças crônicas, menor relato de consulta e internação hospitalar, melhores indicadores de autonomia e mobilidade física, sendo que a permanência das idosas na vida laboral ativa é inferior à dos homens brasileiros no mesmo período.

O papel feminino trazido transgeracionalmente é referido pelas participantes como se pode apurar através dos seguintes trechos: *“não pode, não vai, etc. (...) era muita rigidez, muita cobrança, nada podia, aí trazemos esta bagagem da infância (...) eles separavam os homens e as mulheres na igreja, na hora de sentar nos bancos (...) hoje em dia as mulheres ocupam lugares que eram só dos homens antigamente né? (...) eram não demais no passado e hoje somente sims, temos que conviver com muitos sims. Vejo pelo meu neto que sempre pode escolher e optar por tudo que queria, como se uma criança soubesse tudo que deseja”*(sic). A permissividade como marcadamente presente nos estilos parentais da atualidade contrasta com as vivências rígidas das participantes em suas famílias de origem, acentuando, assim, o “conflito de gerações” identificado por elas. As produções discursivas das integrantes do grupo também traziam aspectos relativos a padrões de interação conflitantes, muitas vezes evidenciando dificuldade no estabelecimento de limites para com os filhos, em especial relacionado a questões financeiras, visto que muitos dos filhos requisitam ajuda monetária com certa regularidade, ou mesmo questionam sobre aspectos de herança.

Sob o prisma sistêmico, resgatam-se aqui os aspectos transgeracionais presentes no ciclo de vida familiar, em que as formas de intercâmbio entre gerações, com a sociedade e os membros da própria família são delimitadas. Goldani (2004) refere que implicitamente existe um contrato entre pais e filhos acerca do suporte emocional e financeiro que é dispensado pelos pais na infância e deve ser dispensado a estes na velhice. Sendo assim, os novos arranjos familiares trazem repercussões na troca e assistência entre os membros da família e estudos sugerem que os tipos de ajuda ao idoso - funcional, material e instrumental - associam-se a características individuais dos filhos (GOLDANI, 2004). As mudanças do mundo globalizado, aliadas a inserção da mulher no mercado de trabalho e demais determinações sociais, contribuem para que o idoso, em nossa sociedade, avance para o desempenho de novos papéis e funções no seio da família, até então desempenhados pelos filhos adultos. Dentre esses, pode-se mencionar a educação dos netos e o

papel de provedores da família (DUARTE, 2008). Dentre as investigações referentes à percepção do papel feminino, estudos apontam maior reconhecimento do papel da mulher através da história, salientando igualdade de direitos entre homens e mulheres. Em estudos de gênero, a mulher é definida através de várias dimensões relacionadas à casa e à família, sendo a execução das tarefas domésticas a característica mais atribuída, independente do sexo e da idade (D'AMORIM, 1997). No entanto, aspectos de gênero relacionados à mulher na terceira idade têm sido contemplados em poucos estudos, e, ademais, conforme Figueiredo e Tyreel (2004), os objetos desses estudos se afastaram das questões de gênero, demonstrando-se o aspecto assexuado da velhice, e negação dos papéis sociais da mulher.

Pelo fato da mulher frequentemente desempenhar o papel de cuidadora nas famílias, as passagens das participantes constantemente envolvem aspectos de zelo e preocupação para com os familiares. Ainda sobre as sessões do grupo que visaram explorar o estereótipo feminino, algumas citações elucidam a concepção feminina conforme as percepções das participantes: *"(...) minha mãe dizia "te zela menina, pra garrar preço", ou seja, se cuida para ter valor, para ser apreciada (...) tem coisas que não dá pra deixar para o homem, mesmo que trabalhe fora, o papel de organização, de cuidar das coisas, é coisa da mulher, a mulher é o centro do ajeito (...) a gente se sente útil cuidando dos outros"*(sic). Na análise do curso de vida das idosas brasileiras, Goldani (2004) menciona que a construção de sua identidade é influenciada por suas experiências familiares e em seus papéis como mães e esposas. O autor destaca a fragilidade das mulheres idosas, marcadas pela desigualdade de gênero e também estruturais da sociedade, colocando o fenômeno da feminização da velhice como elemento preponderante na proposição das políticas públicas em saúde (GOLDANI, 2004).

No encontro em que se trabalharam questões de gênero, a partir do DVD, uma das participantes fala da importância na aceitação das circunstâncias de vida e dá um recado às demais integrantes: *"minha mãe também estava presa (ao estereótipo), aí eu disse a ela: você fez tudo que podia pelos filhos, agora que eles estão casados e fizeram as escolhas deles, viva tua vida, use este tempo que Deus te dá para viver em abundância, não sofra pelos outros"*(sic). Outra integrante refere ter ouvido em uma palestra na comunidade que *"podemos morrer jovens ou podemos envelhecer e conviver com esta condição, com as perdas e ganhos que essa etapa da vida traz (...) que o que importa é o que temos por dentro, é tentar mudar para melhor e não apenas se lamuriar, pois a vida é uma engrenagem e exige que façamos força às vezes (...) e encontramos ajuda na família e nestes grupos também"*(sic).

Especialmente no encontro de fechamento, as participantes relatam as alternativas, possibilidades aos momentos difíceis que surgiram ao longo dos encontros: *“antes de participar aqui eu via o mundo diferente, enxergava as coisas de maneira bitolada (...) agora estou mais amena comigo mesma, estou fazendo ioga também (...)”*(sic).

Goldani (2004) considera que as condições econômicas, bem-estar emocional e laços familiares seriam os fatores mais importantes para qualidade de vida das idosas brasileiras em um futuro próximo. Assim, trabalhar com vistas à promoção da saúde na terceira idade pode reunir elementos que visem à reorientação das práticas de saúde em direção a uma atenção integral fortalecendo a participação dos sujeitos sobre questões que afetam a saúde e o bem-estar, nos planos individual, familiar e social. No curso de suas vidas, as pessoas não querem ser velhas, mas sim tornarem-se idosas (no sentido de envelhecer com bem-estar), compreendendo o que existe no processo de aceitação e negação da velhice (SANTANA; SANTOS, 2005). Essa conclusão sugere o desenvolvimento e ampliação dos conhecimentos centrados na qualidade de vida dos idosos.

5 Considerações Finais

A intervenção psicológica junto ao grupo aqui mencionado foi predominada por pacientes mulheres, aspecto que corrobora a preponderância do público feminino nos consultórios psicológicos. Através dos relatos das participantes, verificou-se que os encontros grupais possibilitaram um importante espaço para ampliação da rede de apoio social, para debate e socialização sobre saúde mental e envelhecimento, para reforço da autoestima, para promoção da saúde.

Muito embora se saiba que a rede social de apoio é primordial para o fortalecimento da saúde física e mental, ainda carecemos de iniciativas na realidade brasileira que incluam de forma efetiva homens e mulheres da terceira idade.

Além do prazer experimentado pelas participantes ao narrar e reconstruir significados em seus relatos junto ao grupo, foi flagrante a importância do resgate de seu valor social. Sugere-se ampliação dos serviços junto a esse público, bem como o delineamento de ações com vistas ao suporte familiar de pessoas idosas. Desta forma, estará se contribuindo para que o ser humano possa alcançar esse período de forma independente, não fragilizado, menos acometido e debilitado por enfermidades próprias dessa etapa do ciclo vital.

As proposições realizadas junto ao grupo permitiram perceber que embora o processo de envelhecimento envolva perdas significativas, existem ganhos de intensa validade que precisam ser respeitados e considerados. As experiências de vida, as diversas histórias, as diferentes perspectivas precisam ser consideradas pela sociedade e pelos próprios idosos, como questões de grande valia. Mais do que lançar um olhar sobre esse segmento da população, é necessário prover ações para efetivação dos direitos e atendimento das suas necessidades.

LIFE QUALITY: PSYCHOLOGICAL INTERVENTION WITH AN ELDERLY GROUP

abstract

This paper is an experience report that describes the trajectory of a therapeutic group, with elderly women in a Psychology School-Service. The main objective was to provide space to address their experiences, anxieties and doubts concerning the individual life cycle and family life cycle, as well as outline alternatives to improve the participants' life quality. Nine meetings were held, on a weekly basis, involving activities that have led to reflection and discussion on questions related to the topics referred by patients. The group intervention was developed through various methodological resources and provided an opportunity to share experiences, bringing up themes such as: self-esteem, life losses, gender issues, family difficulties (conflict of generations). In addition, it was developed alternatives strategies in the management of difficulties and increased the participants' personal resources.

keywords

Psychological intervention. Groups. Quality of Life. Aging Health.

Referências

ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; CARVALHO, Virgínia Ângela Menezes de Lucena e. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. *Psicologia Ciência e Profissão*, Brasília, v. 25, n. 1, p. 118-131, março, 2005.

ARRUDA, Eliana da Silva Ramos. Terapia cognitiva narrativa em grupos terapêuticos de mulheres de terceira idade: uma perspectiva sócio-clínica. *Revista Brasileira Terapia Cognitiva*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 35-44, jan./jun., 2005.

ASSIS, Mônica de. *Promoção da Saúde e envelhecimento: avaliação de uma experiência no ambulatório do Núcleo de Atenção ao Idoso da UniATI/UERJ*. 2004. 235f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – FIOCRUZ, Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <<http://teses.icict.fiocruz.br/pdf/assismd.pdf>>. Acesso em: 21 mar. 2012.

CARDOSO, Claudia Lins. A inserção do psicólogo no Programa Saúde da Família. *Psicologia Ciência e Profissão*, Brasília, v. 22, n. 1, p. 2-9, mar., 2002.

CHAIMOWICZ, Flávio. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. *Revista Saúde Pública*, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 184-200, Abril, 1997.

CORREA, Mariele Rodrigues; FRANÇA, Sônia Aparecida Moreira; HASHIMOTO, Francisco. Políticas Públicas: a construção de imagens e sentidos para o envelhecimento humano. *Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 219-238, 2010.

D'AMORIM, Maria Alice. Estereótipos de gênero e atitudes acerca da sexualidade em estudos sobre jovens brasileiros. *Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 5, n. 3, p. 121-134, 1997.

DUARTE, Lilian. *Laços e gerações: um estudo sobre velhos(as) de Santa Maria/RS e sua condição de sujeito*. 2008. 81f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – UNISINOS, São Leopoldo, 2008.

ERA UMA VEZ UMA OUTRA MARIA. Organização Não-governamental Promundo. Jah produção, International Planned Parenthood Federation, DVD, 2006.

FIGUEIREDO, Maria do Livramento Fortes; TYRREL, Maria Antonieta Rubio. O gênero (in)visível da terceira idade no saber da enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 58, n. 3, p. 330-334, nov./dez., 2004.

GIATTI, Luana; BARRETO, Sandhi M. Trabalho feminino e saúde na terceira idade. *Ciência e saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 825-839, 2002.

GOLDANI, Ana Maria. Mulheres e envelhecimento: desafios para novos contratos intergeracionais e de gênero. In: Ana Amélia Camarano (Org). *Muito além dos sessenta: Os novos idosos brasileiros*. Rio de Janeiro: IPEA – Instituto de Pesquisa Aplicada, 2004, p. 75-114.

JUNG, Simone Isabel; NUNES, Maria Lúcia Tiellet; EIZIRIK, Claudio Laks. Avaliação de Resultados da psicoterapia psicanalítica. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v. 29, p. 184-196, 2007.

LIMA, Priscilla Melo Ribeiro de; COELHO, Vera Lúcia Decnop. A arte de envelhecer: um estudo exploratório sobre a história de vida e o envelhecimento. *Psicologia Ciência e Profissão*, Brasília, v. 31, n. 1, p. 4-19, 2011.

NÉRI, Anita Liberalesso. Contribuições da psicologia ao estudo e à intervenção no campo da velhice. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 1, n. 1, p. 69-80, jan./jun., 2004.

PAVARINI, Sofia Cristina Iost; MENDIONDO, Marisa Silvana Zazzetta de; BARHAM, Elizabeth; VAROTO, Vania Aparecida Gurian; FLIZOLA, Carmen Lúcia Alves. A arte de cuidar do idoso: gerontologia como profissão? *Texto Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 14, n. 3, p. 398-402, jun./set., 2005.

POWER, Mick; HARPER, A.; BULLINGER, M. The World Health Organization WHO-QOL-100: Tests of the Universality of Quality of Life in 15 Different Cultural Groups

Worldwide The World Health Organization Quality of Life Group. *Health Psychology*, Ashland – USA, v. 18, n. 5, p. 495-505, 1999.

SANTANA, Rosimere Ferreira; SANTOS, Iraci dos. Como tornar-se um idoso: um modelo de cuidar em enfermagem gerontológica. *Texto Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 14, n. 2, p. 202-212, abr./jun., 2005.

SARTORI, Adriana C. R.; ZILBERMAN, Monica L. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 112-121, 2009.

STREY, Marlene Neves; CABEDA, Sonia T. Lisboa; PREHIN, Denise Rodrigues. *Gênero e cultura: questões contemporâneas*. Porto Alegre: Edipucrs, 2004.

VERAS, Renato Peixoto; CALDAS, Célia Pereira. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciência e saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, abr./jun., 2004.

VERAS, Renato. Em busca de uma assistência adequada à saúde do idoso: revisão da literatura e aplicação de um instrumento de detecção precoce e de previsibilidade de agravos. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 705-715, jun. 2003.

VECCHIA, Roberta Dalla; RUIZ, Tania; BOCCHI, Silvia Cristina Mangini; CORRENTE, José Eduardo. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista brasileira de epidemiologia*, São Paulo, v. 8, n. 3, set. 2005.

Recebido: 15/08/2011
1ª Revisão: 22/12/2011
2ª Revisão: 01/02/2012
Aceite Final: 21/03/2012

