

A importância da validação emocional para os idosos de um centro de convivência da região oeste do Paraná**The importance of emotional validation for the elderly in a cohabitation center in the western region of Paraná**

DOI:10.34119/bjhrv2n4-022

Recebimento dos originais: 12/03/2019

Aceitação para publicação: 25/04/2019

Ana Maria Muxfeldt

Professora Orientadora Especialista em Gestão de Pessoas,
Instituição: Universitário Fundação Assis Gurgacz
E-mail: ammuxfeldt@gmail.com.

Marlei Lucia Izolan

Co-autora e Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz
E-mail: ciadepresentes@yahoo.com.br

Denilda Batista Teixeira

Co-autora e Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz
E-mail: denildateixeira@hotmail.com

Francieli Winter Boeing

Autora, Apresentadora e Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz
E-mail: francieli_boeing@outlook.com

RESUMO

Este trabalho possui como objetivo, analisar o quão importante é a validação emocional na melhor idade, levando em consideração que estas pessoas tiveram 6 horas de psicoeducação sobre o tema. A pesquisa foi realizada em um grupo de 30 idosos de um programa social de convivência com idade acima de 60 anos de ambos sexos, que aceitaram e concordaram com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) que lhes foi apresentado, logo foi realizado a pesquisa por meio de um questionário estruturado que contava com 16 questões, as quais estavam divididas em sete categorias. Mediante os resultados, pode-se perceber a dificuldade dos idosos em diferenciar as emoções de raiva e tristeza. Também se sustenta que as emoções agradáveis (alegria, carinho, prazer, etc.) são emoções mais fáceis de ser identificadas, por não causar sofrimento ou lembranças “ruins”. Deste modo, consegue-se compreender a dificuldade dos idosos participantes em compreender as diferentes emoções, principalmente aquelas que causam desconforto, mesmo que momentâneo, porém, mesmo com suas limitações, os idosos conseguiram alcançar uma validação emocional mais saudável o que os têm ajudado na vida diária e também em seus relacionamentos interpessoais.

Palavras-chave: Idosos. Validação Emocional. Psicoeducação.

ABSTRACT

This work aims to analyze how important is the emotional validation at the best age, taking into consideration that these people had 6 hours of psychoeducation on the topic. The research was carried out in a group of 30 elderly people from a social program of cohabitation with age above 60 years of both sexes, who accepted and agreed with the informed consent form (EHIC) presented to them, research using a structured questionnaire that had 16 questions, which were divided into seven categories. Through the results, one can perceive the difficulty of the elderly in differentiating the emotions of anger and sadness. It is also maintained that pleasant emotions (joy, affection, pleasure, etc.) are emotions that are easier to identify because they do not cause suffering or "bad" memories. In this way, it is possible to understand the difficulty of the elderly participants in understanding the different emotions, especially those that cause discomfort, even if momentary, but even with their limitations, the elderly have been able to achieve a more healthy emotional validation that has helped them in the daily life and also in their interpersonal relationships.

Keywords: Elderly. Emotional Validation. Psychoeducation.

1 INTRODUÇÃO

Hoje a população brasileira conta com 11% de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, havendo perspectiva que essa percentagem aumente consideravelmente nos próximos anos, pelo que se revela importante verificar as condições de saúde e bem-estar de tais indivíduos. Porém, os grandes desafios da terceira idade, apesar de suas limitações, estão em redescobrir as diversas possibilidades de viver uma vida “normal” e com melhor qualidade, assim como de conseguir uma validação emocional evoluída (BRASIL, 2006).

Para Goleman (2001), as emoções são de suma importância para o desenvolvimento de cada indivíduo, apresentando-se à consciência sem que tenham sido solicitadas, ou seja, integram um processo automático; as emoções têm papel essencial no dia-a-dia de cada um, interferindo positiva ou negativamente nas relações interpessoais, pois são expressões rápidas diante de estímulos que indicam aos outros as intenções de determinado ser humano.

A validação emocional é aceitar, valorizar e compreender tanto os sentimentos próprios como os das outras pessoas. Por não se tratar de tarefa de fácil realização, a validação emocional saudável somente pode ser alcançada se praticada diariamente com o indivíduo desenvolvendo compaixão por si mesmo e logo para com as outras pessoas, o que redonda em deixar de lado, portanto, os julgamentos (PINTO, 2017).

2 OBJETIVO

Este trabalho possui como objetivo analisar o quão importante é a validação emocional na melhor idade, levando em consideração que estas pessoas tiveram prévias 6 horas de psicoeducação sobre o tema.

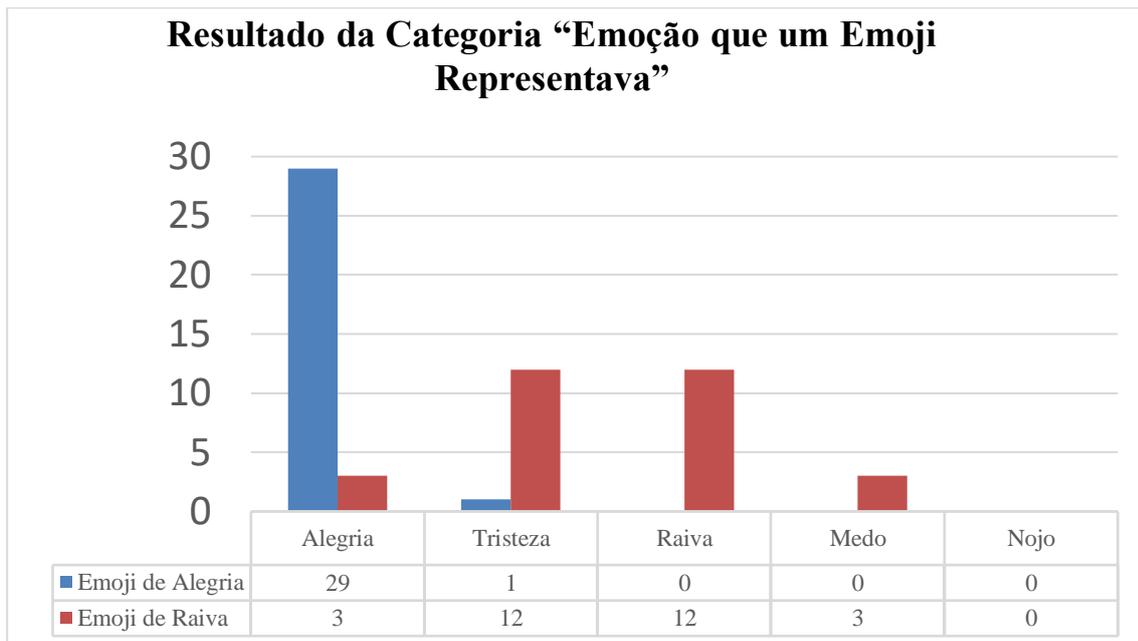
3 METODOLOGIA

Primeiramente, foram realizadas pesquisas bibliográficas referentes ao tema para logo desenvolver as aulas de psicoeducação junto aos idosos. Na primeira aula a explanação se referiu às emoções primárias e secundárias, vez que mais frequentemente experimentadas; na oportunidade, ao grupo foram dispostas frases relacionadas às emoções sobre as quais recém se havia explanado, cabendo a eles, por meio de “emojis”, referenciar a emoção que estava sendo expressa naquela afirmação. A segunda aula teve início com a recapitulação das emoções já aprendidas; em seguida iniciou-se atividade com intuito de auxiliar na memorização dessas emoções estudadas, quando cada participante pegava uma carta de baralho que estava sobre a mesa e, após ler a emoção nela escrita, realizava mímicas com intuito de outro integrante do grupo identificar a emoção que estava sendo expressada. Na terceira aula foi realizada a experiência do tato, por meio de cabines, sendo utilizadas as do medo e do nojo, objetivando incentivar os idosos a prestar atenção na emoção que sentiam ao passar por cada local; a exposição foi encerrada com um debate onde os participantes apontaram seus aprendizados e suas dúvidas.

A pesquisa foi realizada em um grupo de 30 idosos de um programa social de convivência cujos participantes, de ambos os sexos, têm idade acima de 60 anos; todas as pessoas concordaram com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) que lhes foi apresentado para realização da pesquisa, no modelo questionário estruturado, contava com 16 perguntas divididas em sete categorias: duas questões sobre a importância das emoções; três perguntas sobre o entendimento dos idosos em relação a validação emocional; três interrogações sobre as experiências dos idosos anteriores as aulas de psicoeducação; quatro questões sobre as experiências dos idosos em relação a validação emocional, hoje em dia; duas perguntas para diferenciar a emoção que um “emoji” representava; uma interrogação sobre a emoção sentida mais frequentemente e uma sobre a quantidade de vezes que esta emoção era sentida na semana.

4 RESULTADOS

Mediante os questionários aplicados, na categoria sobre a importância das emoções 76% dos idosos disseram concordar totalmente sobre a importância de saber ou entender as emoções, 11% concordaram parcialmente, 11% não concordaram e nem discordaram e 2% discordaram totalmente. Na segunda categoria 97% dos idosos confirmaram entender sobre a validação emocional e 3% responderam que não entenderam. Segundo a terceira categoria 47% dos idosos disseram que já compreendiam as emoções antes da psicoeducação e 53% disse que não. De acordo com a quarta categoria 95% dos idosos relataram conseguir hoje em dia validar suas emoções e 5% relataram que não. Na quinta categoria em relação ao “emoji de alegria” 97% dos idosos marcaram a emoção exata que esta representava, já 3% marcaram a opção “tristeza”; em relação ao “emoji de raiva” 40% responderam a opção correta, outros 40% optaram pela opção de “tristeza”, 10% responderam “alegria” e outros 10% “medo”. Na sexta e sétima categoria 67% dos idosos disseram sentir mais frequentemente a emoção “alegria”, dentre estes, 30% responderam sentir esta emoção sete vezes na semana, 20% responderam sentir seis vezes, outros 20% quatro vezes, 15% responderam três vezes, 5% apontaram sentir cinco vezes, 5% duas vezes e outros 5% uma vez na semana; já 27% dos idosos disseram sentir mais frequentemente a emoção “tristeza”, do qual 25% disseram sentir quatro vezes na semana, 25% três vezes e outros 25% sentiram apenas uma vez, 13% responderam sete vezes e 12% duas vezes; já 3% dos idosos disseram sentir mais frequentemente a emoção “raiva”, sendo 100% sentido uma vez na semana; outros 3% dos idosos afirmaram sentir mais frequentemente “medo”, sendo 100% sentido seis vezes na semana.



5 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos demonstram a dificuldade dos idosos em diferenciar as emoções de raiva e tristeza, relevando-se de extrema importância o que leciona Ekman (2003) quanto à necessidade de não apenas observar as expressões faciais, mas também escutar a entonação da fala das pessoas como forma de auxiliar numa percepção mais correta da emoção expressada. Neste contexto, o autor também afirma que essas emoções podem ser confundidas, pois na maior parte das vezes são invocadas ou derivam por situações semelhantes, tais como: rejeições, proibições, perda de algo ou alguém, entre outros. Sendo assim, Ekman (2003 p. 103) diz que “Alguns psicoterapeutas sustentaram que a tristeza e a angústia prolongadas, em reação à perda, são resultado da raiva dirigida para dentro.”

As emoções geralmente são divididas em duas partes: as agradáveis, que são socialmente aceitas (alegria, entusiasmo, prazer, carinho, etc.) e as desagradáveis ou perturbadoras que geralmente são evitadas ou punidas (medo, raiva, nojo, magoa, etc.). No entanto, apesar de não existir muitos estudos sobre as emoções agradáveis, sustenta-se que estas são mais facilmente identificadas, vez que não causam sofrimento ou lembranças “ruins”, pois em décadas passadas os pais tinham costume de punir seus filhos em relação a essas emoções consideradas como hostis, dizendo frases comuns, como: “homem não chora”, “quem chora é fraco”, “sentir raiva é feio”, “o que os outros vão falar vendo você chorando ou com raiva?”, entre várias outras citações, conseqüentemente incubaram as emoções “maldosas” dos filhos, causando sofrimento psíquico que frequentemente percorre até a vida adulta (EKMAN, 2003).

Sendo assim, consegue-se compreender a dificuldade dos idosos participantes em compreender as diferentes emoções, principalmente aquelas que causam desconforto, mesmo que momentâneo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se perceber que os idosos gostaram de preencher os questionários, por meio de relatos destes; também notou-se que estavam extremamente preocupados em preencher corretamente, pois muitos chamavam-nos quando tinham alguma dúvida; por se tratar de idosos, muitos do grupo não são alfabetizados, porém como forma de inclusão as estagiárias os ajudaram de uma maneira muito cautelosa, para que não houvesse nenhum tipo de interferência nas decisões das pessoas, com isso o trabalho prestado foi apenas de ler as

questões e as opções que eram possíveis serem selecionadas, deixando que os próprios participantes marcassem a escolhida.

Com os resultados, pode-se perceber que os idosos mesmo com suas limitações, conseguiram alcançar uma validação emocional mais saudável o que os têm ajudado na vida diária e também em seus relacionamentos interpessoais. Apesar de muitos continuarem com dificuldades na diferenciação das emoções desagradáveis, o objetivo principal foi atingido.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, 2006.

EKMAN, Paul. **A Linguagem das Emoções**: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor. 2003.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro, 2001.

PINTO, Daniel Ezequiel. **Validação emocional**: Uma habilidade essencial ao lidar com emoções. Jan, 2017.