

Relato de Experiência

Projeto Vida Mais Leve: Intervir e transformar o olhar sobre a velhice e o envelhecimento



Deborah Jean Williamson Passos

Breve apresentação

Percebo que sempre tive um olhar para o envelhecer, mas desde a especialização em neuropsicologia (2017), no qual fiz o estágio de avaliação neuropsicológica em idosos, no hospital Dom Pedro Segundo, este interesse passou a ser um desejo de poder contribuir, para que esta fase fosse mais significativa.

Estou com 53 anos e formada e atuando há quase trinta. Planejo trabalhar na área por mais uns 15 a 20 anos e acredito que ainda há tempo para poder deixar uma pequena contribuição para que o envelhecer no Brasil possa ser mais significativo, pelo menos para alguns idosos.

Há dois anos atrás, desenvolvi um projeto para trabalhar com idosos, tanto em Centro de Convivência, Centro Dia ou ILPI. O projeto piloto foi aplicado na Centro de Convivência da Fundação Velho Amigo e teve ótimos resultados. Mas a proposta veio basicamente da minha percepção como psicóloga. O Curso Fragilidades trouxe informações, e um olhar sobre a velhice, que muito contribuíram para repensar, justificar e entender qual melhor maneira de oferecer um serviço de atendimento a idosos em instituições. Pude perceber que o projeto Vida Mais Leve estava na direção certa, mas que pode ser aprimorado.

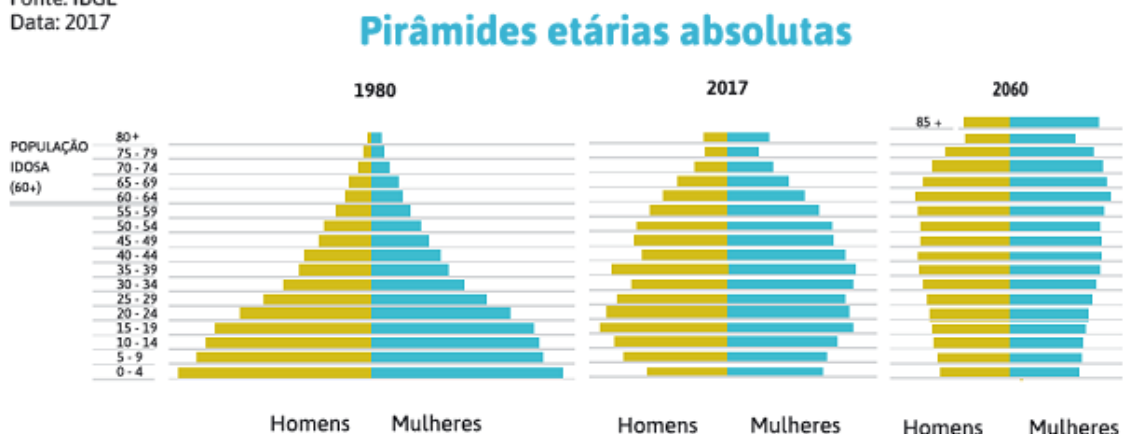
Este trabalho tem como propósito alinhar os conceitos principais que me ajudaram a rever o projeto Vida Mais leve. Neste momento, vou focar nos

argumentos que justificam sua importância e nos conceitos gerais que permeiam a ação, mais do que na estratégia, propriamente dita.

Introdução

No Brasil, é considerado idoso quem tiver 60 anos ou mais, e tem se observado um rápido crescimento da população de idosos, modificando o formato da pirâmide etária. No senso de 2017, a população idosa correspondia a 14,6%, cerca de 30,3 milhões e a projeção é de que em 2060 um terço da população será de pessoas idosas.

Fonte: IBGE
Data: 2017



A necessidade de oferecer serviços para a população idosa do país também está aumentando, mas o que o idoso necessita? O que pode ser oferecido, para que esta população longeva, tenha uma boa qualidade de vida?

Utilizo o conceito qualidade de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde, que define qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Sendo assim, envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Os idosos formam uma segmentação da população com características bastante heterogênea, e ter a mesma idade, não significa que é a mesma velhice. Pensar em oferecer serviços para essa parcela da população significa ter em mente essa diversidade, sem os preconceitos que existem em relação aos velhos.

De acordo com os dados de limitação funcional apresentados por Dra. Maria Elisa Gonzales Manso, no Brasil 70% dos idosos é independente para o auto cuidado, 23 % apresenta alguma limitação funcional e 7% são dependentes¹. Apesar da grande demanda de serviços, no atendimento a essa população não se mostra suficiente e, além disto, não considera o idoso em toda sua dimensão sócio-econômico-político e cultural.

¹ Anotação de aula do curso Fragilidades na Velhice: Gerontologia social e atendimento, promovido pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

No modelo biológico que ainda é predominante, o foco é a fragilidade clínico funcional, e não se atenta para a fragilidade sócio familiar, as estratégias de cuidar são pensadas para a dimensão física e pouco é feito para cuidar da dimensão psíquica, vincular, cognitiva e social que poderia diminuir a fragilidade do idoso.

Visão do envelhecer com enfoque biológico

Ao entender a velhice somente por um enfoque biológico, corre-se o risco de uma exacerbação da visão do envelhecer como uma fase reduzida a perdas e declínio, como se fosse uma doença, alimentando preconceitos relativos a esta fase e ao próprio idoso. A pessoa envelhecida, na atualidade, teve pelo menos sessenta anos para formar seu conceito de velho, permeado pelas percepções da sociedade em que está inserido - uma construção sociocultural.

E qual a imagem do velho no Brasil no ano de 2020?

Na contemporaneidade, a velhice tem sido tratada como um problema, uma doença, decrepitude, levando ao idadismo, por ideias pré-concebidas que originam desrespeito, tratamento injusto, e o pior, a invisibilidade que coloca o idoso em risco.

Em 1977, o gerontólogo Edgar Palmore, desenvolveu um questionário para identificar o idadismo - O Teste de Palmore² - por meio do qual pode se revelar a existência de preconceito, e sugerindo, entre outras, reflexões:

Você acha a maioria dos idosos é senil? Os idosos em sua maioria, são infelizes na maior parte do tempo? Os idosos em geral não são capazes de se adaptar as mudanças? Exemplificam a visão preconceitos que a sociedade pode ter do idoso.

A pessoa idosa hoje já sofreu e, provavelmente, ainda sofre desses pré-conceitos e pode ter introjetado essa visão do envelhecer, o que faz com que ela mesma, se veja de modo depreciativo e preconceituoso, dificultando a busca de uma vida mais significativa.

As instituições que atendem esse idoso podem compartilhar dessa visão e reforçá-la, cuidando só dos aspectos biológicos e entendendo o envelhecer como somente um período de perdas. Neste contexto, provavelmente o idoso, só está esperando o tempo passar, pois nada a ser feito. A decrepitude é a única certeza. A passividade, o desinteresse pela vida e a depressão passam a ser companheiros.

Caminhando na outra direção, instituições pensadas para os idosos, podem contribuir para resgatar ou criar um sentido do envelhecer, que contemplem as potencialidades e desejos.

² Palmore, E. B. (2001b). The ageism survey: first findings. In: *The Gerontologist*, 41(5), 572-575. Acessível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11574698>

Uma nova visão do envelhecer

A Gerontologia tem contribuído para melhorar o entendimento dessa fase de vida, na medida em que investiga as experiências de velhice e do envelhecimento em diferentes contextos sócio culturais e históricos.

Hoje é possível pensar no envelhecimento, como uma fase de vida com características próprias, com potencialidades, podendo ou não ter algumas dificuldades. É preciso contemplar mais do que a dimensão biológica, tanto quanto é preciso uma adequação dos serviços prestados ao idoso no nosso país.

O próprio estatuto do idoso, de outubro de 2003, entende o idoso como um ser biopsicossocial, ao colocar no artigo 3º, que:

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária³.

Como contribuir para que estes direitos sejam garantidos? Existem muitas ações que podem ser propostas, e aqui intenciono um: projeto de atendimento a idosos que impacte as redes sociais, comunitárias e o estilo de vida do indivíduo, por entender que ela pode beneficiar diretamente a pessoa envelhecida.

Projeto Vida Mais Leve

O projeto Vida Mais Leve, tem como proposta promover a participação e engajamento social, contribuir para a ressignificação da percepção do envelhecer como uma fase de vida que contempla tanto dificuldades como potencialidades, e oferecer atividades significativas, que transformam o dia a dia em uma construção criativa.

O nome Vida Mais Leve foi proposto observando que se distancia da visão biológica, como o envelhecer só como um período de perdas, ressignificando essa fase de vida, como de potencialidades, contribuindo para a mudança de atitude, que proporciona mais leveza e prazer.

O projeto pode ser aplicado nas instituições que atendam o idoso no Brasil tais como, centro de convivência, centro dia e ILPI. Em cada um desses espaços, a aplicação terá algumas particularidades, mas a importância e a justificativa deste projeto é a mesma.

A aplicação das atividades é feita, preferencialmente, em grupos, respeitando sempre a vontade do participante. Apesar da complexidade que traz, é enriquecedor fazer as atividades em grupo, pois permite trocas, conhecer o

³ Estatuto do Idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004. (Presidência da República.)

outro, acolhimento e o compartilhar de experiências, com pessoas que vivem questões semelhantes, gerando sentimento de pertencimento.

O profissional responsável pela aplicação das dinâmicas, deve sempre ter uma escuta ativa, indicando verdadeiro interesse pela fala do outro, mesmo quando parece estar sendo repetitiva. Pois só demonstrando verdadeiro interesse, o idoso se sentirá incentivado para identificar e compartilhar seus pensamentos e desejos. Para que falar, se o outro não tem interesse em ouvir?

Também deve garantir espaço acolhedor, respeitoso e protegido para trabalhar temas ligados ao envelhecimento, mesmo em temas 'tabus' como: preconceito, corpo, perdas, sexualidade e finitude.

O enfoque em encontrar novas possibilidades de vivenciar a velhice, respeita a realidade em que o idoso vive. Não é uma questão de negar a realidade e enxergar tudo como belo, como na ideia da melhor idade, mas de encontrar as possibilidades dentro da realidade. E quando se contempla o que de fato está acontecendo – sem preconceitos ou como realidade idealizada - muito pode ser feito. Mesmo no caso de limitações já existentes, e impossibilidade de cura de perdas que já ocorreram, o ser humano pode desenvolver uma atitude e estética e ser reconhecido em todas suas dimensões.

O ideal deste projeto é contribuir para que o idoso, que está refém de uma visão preconceituosa da envelhecer, possa modificar seu pensamento, sentimento e comportamento, em direção de uma vida mais significativa.

Projeto Vida Mais Leve aplicado em um centro Dia

Visão: Contribuir para que o envelhecer seja mais significativo e prazeroso.

Objetivo Geral: Contribuir para a ressignificação da percepção do envelhecer como uma fase de vida que contempla tanto dificuldades como potencialidades, e oferecer atividades significativas, que transformam o dia a dia em uma construção criativa.

Objetivos específicos:

- Proporcionar momento de escolha ativa.
- Proporcionar atividades de Arteterapia que trabalhem aspectos emocionais específico do envelhecer.
- Proporcionar atividades que contribuam para um dia a dia mais significativo.
- Valorizar a memória pessoal.
- Melhorar a sociabilização
- Proporcionar momentos prazerosos.

Estratégias:

Tempo de duração: Um ano, de acordo com o calendário da instituição. Podendo ser renovado.

Número de Participantes: O número de participantes vai depender das pessoas interessadas e do grau de autonomia. Quando menor autonomia, menor será o grupo, afim de que todos possam ser assistidos, e que todos possam ser acompanhados e se sentirem acolhidos no grupo. Nos Centros de Convivência, por exemplo, é possível pensar em grupos de 18 pessoas, e nos Centros Dias grupos de até 8 participantes, e em ILPI, grupos de até duas pessoas.

Etapas do projeto:

1. Divulgação do projeto para os participantes. Oferecer o primeiro encontro ou palestra, para explicar a proposta do projeto.
2. Ter uma conversa individual com cada participante, para levantar interesses, dificuldades e potencialidades.
3. Fazer uma breve avaliação cognitiva e de saúde geral de cada participante para adequar as estratégias propostas ao grupo.
4. Execução das oficinas: Uma oficina semanal de uma hora e quarenta minutos por grupo, podendo ter tarefas durante a semana, para dar continuidade as propostas oferecidas nas oficinas.
5. Avaliação: A avaliação é continua, norteia a direção em que as oficinas devem seguir e aponta os resultados obtidos com a oficina

Características das oficinas: Serão oferecidas oficinas de uma hora e quarenta minutos, divididos em três partes: aquecimento; execução; fechamento. No aquecimento, os participantes são acolhidos e orientados a fazer algo que os deixe mais presentes e atentos para atividade principal. O acolhimento pode ser feito com uma breve pergunta: Como estão? Como passaram a semana? Demonstrando, assim, afeto e interesse. O aquecimento pode ser um movimento corporal orientado ou a batida de palmas em determinada sequência - atividades que estimulem a atenção e gerem ação.

A execução é quando se propõe a atividade que vai contribuir para chegar ao objetivo da oficina e, por último o fechamento, no qual é proposta uma breve reflexão sobre o encontro.

Podem ser oferecidos dois tipos de oficinas: as oficinas de ressignificação do envelhecer; e oficinas de realização de projetos significativos. Consideramos mais adequado realizar de inicio as oficinas de ressignificação do envelhecer, pois as oficinas de realização de projetos significativos demandam uma atitude mais proativa. Mas esta ordem pode ser modificada, dependendo do momento em que se encontra os participantes.

Oficinas de Ressignificação do Envelhecer

Nessas oficinas serão predominantemente utilizados como procedimento terapêutico por meio da Arteterapia⁴, pensada como procedimento predominante por trazer leveza para as oficinas, pela boa adesão, riqueza de recursos e possibilidade de trocas entre os participantes, melhorando a sociabilização.

⁴Segundo a Associação Brasileira de Arteterapia é um modo de trabalhar utilizando a linguagem artística como base da comunicação, e sua essência é a criação estética e a elaboração artística em prol da saúde. Em arteterapia o próprio artista/paciente/cliente é quem faz a interpretação de suas criações. Disponível em: <https://www.ubaatbrasil.com/>

A Arteterapia pode ser compreendida como procedimento que utiliza de recursos artísticos em contexto terapêutico, facilitando a ampliação da consciência e do autoconhecimento - uma forma lúdica e extremamente rica para trabalhar conteúdos emocionais e cognitivos, pois nem sempre é fácil ter clareza do que está incomodando. Para muitas pessoas a fala como único meio de dar sentido para as experiências pessoais não é suficiente, sendo assim, o uso de recursos artísticos como, por exemplo, pintura, desenho, histórias, modelagem amplia o repertório.

Os temas a serem abordados são, preferencialmente, decididos pelo grupo, mas podem ser temas propostos pela profissional, norteando as oficinas e permitindo que os participantes ressignifiquem aspectos específicos do envelhecer.

Entre os temas relevantes, inclusive os tabus, ligados a esta fase de vida, consideramos: Mudanças no corpo; Idade cronológica, psicológica e social; Conceito de idoso; Invisibilidade; Preconceito; Solidão; Preocupações deste momento de vida; Como lido com a morte; Como sou tratado e como gostaria de ser tratado; Potencialidades do envelhecer; Sexualidade; Sinto-me dependente? Qual minha rede de apoio? Como trazer vida para essa fase de vida; Projetos?

A escolha, a evolução dos temas e ritmo não é rígida, depende da demanda e da sensibilidade do grupo, mas existe um caminhar que segue em uma direção - partir da quebra dos preconceitos para a construção de novos significados. Além da Arteterapia, podem ser utilizadas estratégias como: conversas, observações, jogos, dinâmicas, reflexões, atitude estética, produções artísticas, produções culturais.

Oficinas de Realização de Projetos Significativos

Nestas oficinas, o objetivo é incentivar a busca de atividades que dão sentido para este momento de vida, e oferecer suporte para que elas possam acontecer. A escuta ativa, a valorização das potencialidades individuais e do grupo é de extrema importância. Os projetos podem ser individuais ou grupais, e o condutor da oficina deve ser um facilitador do processo com os idosos:

- Identificar as vontades e desejos.
- Contribuir para a percepção das possibilidades.
- Facilitar o pensar das etapas do projeto.
- Incentivar e juntamente, desenvolver estratégias para trabalhar as dificuldades.
- Mostrar como lidar com as frustrações.

A proposta é que o responsável por essas oficinas contribua, ativamente, identificando as potencialidades individuais e dos grupos, e desenvolva estratégias para lidar com as faltas.

Em alguns casos, o envelhecimento diminui algumas capacidades cognitivas como o de planejar, desenvolver estratégias e flexibilidade mental, funções mais complexas, importantes para realização de projetos. Poder contar com um profissional que pode auxiliar nesta área é muito importante, e deve SEMPRE

incentivar os interesses, e valorizar as capacidades existentes para uma construção significativa, e que desenvolva auto estima.

Os recursos para realização dos projetos são: conhecimento, habilidade, capacidade física e mental e recursos materiais. Quando o projeto for realizado em grupo, todos participantes podem contribuir com o recurso que tem disponível, formando uma rede de troca e suporte. Os materiais necessários são variados e vão depender dos projetos e dos recursos disponibilizados pela instituição.

Conclusão

Consideramos que do primeiro projeto, escrito anteriormente, comparado ao aqui apresentado foi recomposto a partir dos ensinamentos proporcionados pelo Curso de Extensão - Fragilidades na Velhice - foi importante para dar sentido às estratégias aqui apresentadas. De início, minha proposta poderia ser confundida como a ação de oficinairo, oferecendo atividades prazerosas. Agora, a importância e o ganho de qualidade de vida no envelhecer, estão evidentes e, assim, pretendo caminhar, em processo contínuo de busca de conhecimento sobre o envelhecer, articulando o pensar e a prática - como dois fios de linhas que se entrelaçam, formando os pontos.

Data de recebimento: 24/11/2020; Data de aceite: 20/02/2021

Deborah Jean Williamson Passos - Graduada em Psicologia (PUC/SP). Pós em Gestalt Terapia (ISS). Neuropsicologia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Curso de extensão Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento pela Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da PUC/SP). Mais de 20 anos de experiência como psicóloga clínica, realizando psicoterapia, orientação de familiares, avaliação neuropsicológica e oficinas com grupos. Atualmente além desta prática clínica, se dedica a trazer melhor qualidade de vida a adultos e idosos através de projeto que integra estimulação cognitiva e trabalho psicológico mediante a Arteterapia. Texto escrito no curso Fragilidades na Velhice: Gerontologia social e atendimento, promovido pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, segundo semestre de 2020. E-mail: atelieterapeutico@hotmail.com

Imagem de Frank Cone/Pexels