

AUTOCONHECIMENTO, IDENTIDADE E CRIAÇÃO DE VÍNCULOS COM MULHERES IDOSAS

AUTORAS: AMANDA DE AVILA FERNANDES, DJULIANA GOTTARDO FERREIRA, MAYARA EDUARDA BITTENCOURT, STEFFANY GIOVANNA POPPERL CAPRA
ORIENTADORA: LUTHIANE PISONI GODOY

RESUMO

O presente trabalho tem como foco a importância do autoconhecimento na vida das mulheres idosas, saber sobre a sua identidade no cotidiano e reconhecer seus sentimentos. A metodologia utilizada consiste em uma análise bibliográfica, exploratória e qualitativa que aborda a reação e o vínculo gerado com o grupo. Ressaltando, também, a importância de haver um olhar sobre as pessoas que vivem em um lar do idoso e suas limitações.

Palavras-chave: Autoconhecimento. Identidade. Sentimentos. Lembranças.

1 INTRODUÇÃO

Os lares de idosos são programas de assistência social que incluem alimentação, limpeza, transporte, cuidados de saúde, aconselhamento, entre outros cuidados para os idosos. No lar do idoso de Santa Rosa / RS, o objetivo é dar suporte e abrigo para os idosos destinados até o lar.

Tendo em vista tal temática, notou-se a necessidade em trabalhar sobre os sentimentos e autocuidado com as mulheres abrigadas pelo lar do idoso. Foi trabalhado, de forma lúdica, sobre dança, memórias, visão sobre si e os sentimentos que são carregados em cada etapa de sua vida, levando em consideração o estado emocional de cada um e a rotina vivida atualmente.

A autoestima e o autocuidado são fundamentais para que as pessoas idosas possam envelhecer com qualidade e felicidade. Para isso, é importante aceitar as mudanças físicas e emocionais que ocorrem com o envelhecimento, cuidar da aparência, da saúde e do bem-estar, trabalhar os pontos fortes e se dedicar a atividades que gosta, estabelecer metas e sonhos, buscar o prazer, cantando, dançando, lendo, assistindo a filmes, ter amigos e se relacionar com eles, evitar a solidão, que pode causar tristeza e depressão.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Na atualidade o Brasil vem envelhecendo expressivamente de forma rápida e já conta hoje com mais de 14,5 milhões de idosos que ocupam mais de 15% na sociedade brasileira. Com a queda da taxa de fecundidade e o aumento da expectativa de vida, graças ao avanço da medicina e da tecnologia, a população mundial está vivendo mais.

O envelhecimento populacional resultou no interesse de pesquisadores e clínicos pelos fatores capazes de aumentar as chances de as populações experimentarem a velhice como uma fase satisfatória no curso de vida. Além disso, apesar de nas últimas décadas serem significativos os avanços na qualidade de vida da população mais velha, ainda existem desafios, como a elaboração de intervenções eficazes para prevenir e tratar possíveis doenças.

O envelhecimento ativo, além de aumentar a expectativa de uma vida saudável, oferece oportunidade às pessoas de perceber e se apropriar de seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida. Ajudar as pessoas a permanecer autônomas e ativas à medida que envelhecem é uma das questões que deveria ser central na política de saúde brasileira.

Dentre a população idosa, muitos são dependentes de cuidados especiais para viver a velhice de maneira saudável, por isso a importância na busca por estratégias que garantam a promoção da saúde e a atenção às especificidades da população mais velha. É extrema a necessidade de ações integrais que baseiam-se na humanização dos usuários e na compreensão da totalidade destes, respeitando e garantindo o direito de ser e existir dos sujeitos, em suas muitas dimensões.

Assim, as intervenções eficazes para a manutenção da independência e da autonomia dos indivíduos idosos representam um grande desafio para os profissionais e pesquisadores da área da saúde. A psicologia adentra neste campo profissional realizando grupos terapêuticos, atendimentos compartilhados, visitas domiciliares entre outros, tendo sua prática orientada pela Clínica Ampliada e pelo Projeto Terapêutico Singular (PTS) (Conselho Federal de Psicologia, 2019).

Para o cuidado eficaz da pessoa idosa a função da psicologia cabe em uma equipe multiprofissional em Unidades de Saúde da Família e Unidades Básicas de Saúde, definindo quais são as práticas essenciais para a construção das linhas de cuidado às usuárias idosas gerando um cuidado mais humanizado e efetivo.

A teoria psico evolucionista explica como comportamentos e emoções se desenvolveram ao longo do tempo. No estudo, observou-se que mulheres idosas tiveram suas emoções negligenciadas durante a vida, dificultando a expressão de sentimentos e a aplicação da intervenção. A ação buscou estimular a autorreflexão, e, ao compartilharem experiências semelhantes, as participantes criaram vínculos e conexões significativas.

3 METODOLOGIA

No mês de outubro de 2024, foi desenvolvido pelas acadêmicas do curso de Psicologia da Sociedade Educacional de Três de Maio/RS, o projeto interdisciplinar de extensão nomeado "Autoconhecimento, identidade e criação de vínculos com mulheres idosas" realizado no Lar do Idoso de Santa Rosa / RS.

O projeto foi cuidadosamente desenvolvido por meio de duas visitas fundamentais. Na primeira, realizamos um reconhecimento detalhado do local, onde tivemos a oportunidade de dialogar com a psicóloga da instituição. Nesse encontro, apresentamos o projeto, buscando compreender seu funcionamento e estabelecer um suporte eficaz para a aplicação das atividades. Após essa conversa, agendamos uma segunda visita, que seria o momento de dar início às intervenções planejadas. O objetivo central deste trabalho é promover o bem-estar, a socialização e a qualidade de vida, além de proporcionar momentos de descontração e alegria para os idosos. Ao longo do processo, observamos aspectos importantes relacionados à vaidade, ao autocuidado e à valorização da história pessoal de cada participante. O tema que permeou nossas atividades foi o autocuidado, autoconhecimento e a identidade. Por meio de abordagens lúdicas e criativas, desenvolvemos atividades que buscavam estimular a reflexão sobre a identidade, a trajetória de vida e as emoções que cada um carrega.

A pesquisa realizada possui um caráter bibliográfico, exploratório e explicativo, incluindo uma revisão abrangente de artigos online que discutem o tema em profundidade. Para a análise dos dados, optamos por uma abordagem qualitativa, concentrando-nos na interpretação das atividades lúdicas e na riqueza das interações que se estabeleceram durante o projeto. Essa metodologia nos permitiu compreender melhor as experiências dos participantes e o impacto positivo das atividades propostas em suas vidas.

4 APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A intervenção foi realizada no dia vinte e um de outubro no ano de dois mil e vinte e quatro, em uma segunda-feira, contando com a presença de doze mulheres idosas que residem na Associação das Damas de Caridade - Lar do idoso, no município de Santa Rosa/RS. Participaram da intervenção as mulheres idosas, a psicóloga, a monitora do Lar do Idoso e as acadêmicas do presente projeto.

A presente intervenção teve início com uma apresentação inicial das acadêmicas e das participantes do projeto onde lhes foi questionado o nome, local de nascimento e o que gostam de fazer. Pôde-se perceber que a vasta maioria das participantes não se originaram da cidade onde hoje residem e quando lhes foi questionado sobre o que gostam de fazer, além de dançar e desenhar, as atividades mais comentadas eram “Cuidar da casa, do marido e dos filhos” e “Um pouco de tudo dentro de casa” atividades que ainda costumavam fazer quando tinham uma melhor saúde física. Este fato mostra a realidade a qual elas viviam, de se casar, começar uma família e cuidar da casa e de seus filhos, o que agora na idade que se encontram, não é mais uma realidade.

Em seguida, as acadêmicas, já com o conhecimento do gosto das mulheres pela dança, propuseram uma atividade de aquecimento de grupo onde cada uma escolheria uma dupla de dança baseado na sua cor favorita, criando um menor campo de tensão no grupo.

Após esse momento, as mulheres foram incentivadas a compartilhar três qualidades da pessoa que estivesse representada dentro de uma “caixa misteriosa”, mas para a surpresa das participantes, havia um espelho dentro da caixa e neste momento foi possível perceber a dificuldade de algumas mulheres em perceber qualidades em si, assim criando um primeiro passo para o autoconhecimento. As respostas mais frequentes foram: Felicidade, bonita, abençoada, simpática, amor, saúde, educação, festa, dançarina, sorridente, cuidadosa, fala em alemão.

Também lhes foi apresentada uma “mala de memórias”, onde nela se encontravam vários objetos antigos, como um chapéu de palha, roupa de bebê, chaleira, cuia de chimarrão, esmalte, cachecol, linha de crochê, casaco de lã, entre outros, e foram encorajadas a compartilhar alguma história de seu passado com algum objeto da mala. Neste momento, com o grupo bem engajado com as atividades, elas estavam confortáveis em compartilhar suas histórias, como: “Eu me lembrei de quando eu fazia vestidos para as minhas gurias(...)”, “Eu sempre gostei de esmalte, mas meu finado pai, na primeira vez que eu pintei a unha que foi minha professora que pintou, ele fez eu tirar todo o esmalte, (...) Era vermelho, era perigoso de “desbotar” a filha.”, “Eu, com quatorze anos já fui trabalhar para as mulheres, cuidar dos bebês, eu fiz todo o serviço, sempre”.

Em último momento, foi instigada uma conversa sobre o momento atual que elas se encontram e o que poderiam fazer em seu dia a dia para se conectar consigo mesmas e continuar a trabalhar as habilidades de seus interesses, assim abrindo espaço para um momento de troca entre as participantes e as acadêmicas.

Neste momento uma das participantes compartilhou seu gosto pela leitura e foi incentivada pela psicóloga da instituição a fazer leituras em grupo com os demais residentes. Após a aplicação do projeto, a psicóloga compartilhou com as acadêmicas que, a mesma participante que compartilhou do seu gosto pela leitura, teve pela primeira vez uma maior interação em atividades aplicadas na instituição, onde pode se expressar, contar suas histórias de vida e se conectar com as demais residentes do Lar pela primeira vez desde sua ingresso.

5 CONCLUSÃO

Instigar sobre como o grupo de idosas que vivem em um lar veem o seu eu interior a partir do que compreendem sobre a sua própria história é um tema que permite uma exploração ampla e repleta de oportunidades, tanto para quem estuda como para quem é estudado. Diante de tantas experiências, histórias e lembranças que se encontram no universo de uma pessoa idosa, emergem necessidades voltadas a abordagens adaptativas, inclusivas e sensíveis, pois cada história é singular.

É possível encontrar uma particularidade e uma carga de emoções em cada lembrança contada na parte prática do presente trabalho. Emoções expressadas por expressões verbais e faciais, por apenas um olhar ou fala percebia-se a necessidade de revelar as emoções sentidas.

Ao permitir que o idoso, com tantos sentimentos reclusos, tenha oportunidade para falar sobre os seus sentimentos e lembranças, será possível para ele aliviar seus medos, suas angústias, e principalmente terá a oportunidade de se perceber, se sentir frente às emoções que vivenciou. Da mesma forma, torna-se tão importante o papel dos que acolhem, cuidam e estão ali 24 horas, com o objetivo de fornecer auxílio que permita a essas pessoas dialogar sobre o que já passou e como seguir daqui pra frente

Ao finalizar, a percepção da complexidade do assunto para as mulheres idosas, é notável a necessidade das mesmas de falar, falar sobre elas, sobre seu passado e perceber que todas que estão ali têm grandes histórias e emoções sensíveis guardadas dentro de si. Com a prática realizada elas puderam se olhar e olhar para as outras mulheres ali que também tem um passado cheio de vivências, assim, elas fortaleceram o vínculo entre elas, pois se identificam umas com as outras.

Desenvolver a teoria deste trabalho não foi uma tarefa fácil pois pouco se encontra sobre a saúde da pessoa idosa na área da psicologia. Apesar de muitas práticas interventivas da psicologia serem aplicáveis à saúde do idoso, esta é uma área de atuação ainda pouco difundida no Brasil. Cabe à psicologia e demais áreas da saúde a ampliação do conhecimento sobre o envelhecimento, seja ativo ou com acometimentos crônico-degenerativos, para que a oferta de cuidados em saúde coletiva seja uma meta articulada em todo o curso de vida.

6. REFERÊNCIAS

- BRAGA BEZERRA, C.; MARTINS BORGES, L.; PEREIRA CUNHA, M. **Filhos das fronteiras**: revisão de literatura sobre imigração involuntária, infância e saúde mental. *CES Psicologia*, Medellín, v. 12, n. 2, p. 26-40, ago. 2019.
- COUTO, M. C. V.; DUARTE, C. S.; DELGADO, P. G. G. **A saúde mental infantil na Saúde Pública brasileira**: situação atual e desafios. *Brazilian Journal of Psychiatry*, São Paulo, v. 30, p. 390-398, dez. 2008.
- HORTA, A. L. de M.; CRUZ, M. G.; CARVALHO, G. **Famílias refugiadas africanas**: qualidade de vida, expectativas e necessidades em relação à saúde. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 113-123, dez. 2019.
- MARTINS BORGES, L.; POCREAU, J.-B. **Serviço de atendimento psicológico especializado aos imigrantes e refugiados**: interface entre o social, a saúde e a clínica. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, Campinas, v. 29, n. 4, p. 577-585, dez. 2012.
- PEREIRA, M. C. Q. V.; RODRIGUES, D. M. F. **Implicações no cuidar da criança refugiada**: revisão scoping. *Revista Recien – Revista Científica de Enfermagem*, São Paulo, v. 12, n. 38, p. 315-322, 19 jun. 2022.