

# GRUPO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS: COMO FERRAMENTA DE TRABALHO E DESAFIO DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

*Data de aceite: 01/09/2023*

### **Bruna Borba Neves**

Terapeuta Ocupacional, Mestre e Doutora em Gerontologia Biomédica pela PUCRS.

### **Ana Rita de Oliveira Prinzo**

Enfermeira, Especialização em Saúde da Família, Acupuntura e Docência em Saúde pela UFRGS.

**RESUMO:** A população de idosos tem aumentado consideravelmente, sendo necessário criar grupos de convivência específicos para esse público como uma oportunidade de espaço de trocas de saberes além de proporcionar atividades de lazer, ocupacionais e lúdicas. **Objetivo:** Trata-se de um relato de experiência de um grupo voltado para promoção de saúde de idosos vinculados ao Centro de Referência de Idosos na cidade de Canoas - RS. **Metodologia:** O grupo era realizado por uma equipe multiprofissional ( terapeuta ocupacional, enfermeira, psicóloga, assistente social, educadora física, geriatra, nutricionista), uma vez por semana, com duração de 2h, com diferentes temáticas, iniciando com uma parte teórica e após uma parte prática. **Resultado:** Pudemos constatar os benefícios advindos da participação dos

usuários nas atividades que são realizadas neste espaço, tais como: vínculo entre os participantes assim como com a equipe, pontualidade e assiduidade dos idosos demonstrando seu interesse e valorização, aumento da frequência nas interconsultas e no seu processo de saúde. Acreditamos que a manutenção e ampliação destes espaços são de suma importância para a eficaz atenção em saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** idosos, centros comunitários para idosos, educação em saúde, promoção da Saúde

## **INTRODUÇÃO**

A população de idosos no mundo tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas. Junto com este avanço da idade e as mudanças de vida os idosos passam a explorar outros campos de desejos, anseios, projetos antes adormecidos, além de quererem compartilhar suas vivências. Sendo os grupos uma oportunidade de espaço de convivência além de promover a redefinição de valores, atitudes e comportamentos ( Wichmann, 2013)

Além da necessidade de ter um

espaço propícios para convivência dos idosos é necessário atentar-se às temáticas no qual eles têm interesse, devendo-se permitir e priorizar o acesso aos assuntos de interesse grupal, para proporcionar o que requer a escuta ativa e o diálogo aberto no conjunto entre os sujeitos para que seja um grupo efetivo ( Previato, 2019).

Os grupos favorecem o bem-estar por meio do suporte social que os idosos encontram quando se envolvem, diminuindo o isolamento social e proporcionando às amizades. Dentro do mesmo grupo pode ter a oportunidade para o suporte informacional (informações objetivas sobre os mais variados tópicos e assuntos), emocional (relações sociais significativas neste contexto) e instrumental (oportunidades de contar com a ajuda dos outros integrantes dos grupos para tarefas externas) ( Carmona, 2014).

Considerando o aumento da população idosa, deve-se ampliar a rede de atendimento comunitário aos idosos com atuação mais efetiva de outras instituições/entidades, bem como implantar outras modalidades de atendimento e atividades de acordo com o interesse e a necessidade dos mesmos, sensibilizando a maior participação. Visto isso, e conjunto com a frequência com que a equipe multiprofissional do Centro de Referência do Idoso (CRI), de Canoas/RS se depara com casos de idosos que apresentam esse desejo em se inserir em novas atividades e criar novos laços de amizade um novo grupo foi pensado para esse público.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, de um grupo de convivência que ocorreu no Centro de Referência do idoso - CRI, na cidade de Canoas/RS. O relato de experiência é uma modalidade de conhecimento no âmbito da pesquisa qualitativa, que tem como finalidade a reinserção e elaboração ativa por meio do trabalho de memória, no qual o sujeito foi afetado e construiu seus direcionamentos de pesquisa ao longo dos tempos (DALTRO; FARIAS, 2019). Além de ser um processo descritivo e interpretativo que se define por meio do olhar/leitura do pesquisador, levando a compreensão do universo existencial. Serão expostas as atividades realizadas neste período, como forma de propiciar um local em que o idosos possa ser inserido além dos objetivos de criar um espaço de convivência, no qual os idosos possam aumentar e ou fortalecer sua rede de amizade, oferecer à população espaço de conhecimento sobre sua saúde e propiciar a partir do conhecimento obtido, mudança de hábito para uma melhor qualidade de vida. Os procedimentos utilizados para construção deste relato de experiência foram as fotografias e vídeos (material privado). Assim, a coleta de dados foi realizada por meio de observações e registros pela equipe. O grupo era coordenado pela terapeuta ocupacional, compartilhado pela multiprofissional, elencando um responsável pelo tema da semana e por colaborar na execução da atividade a fim de abranger todas as áreas e toda a equipe participar de forma ativa. Os participantes do grupo eram idosos vinculados ao centro de referência que

passavam pela avaliação da equipe multiprofissional ( terapeuta ocupacional, enfermeira, psicóloga, assistente social, educadora física, geriatra, nutricionista), que tivessem interesse e aptos a participar.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O grupo de convivência foi criado em 2019 com o objetivo de proporcionar um espaço seguro de trocas de conhecimentos, ampliação de rede de contatos e consequentemente uma melhora da qualidade de vida das pessoas na velhice. Durante os dez encontros foram oferecidas atividades com diferentes temáticas que promoviam a integração, socialização, aprendizagem, melhora das capacidades físicas e bem estar. Era realizada em uma sala de reuniões, com o uso de cadeiras, mesas, computador e telão para passagem da parte teórica. O restante dos materiais os profissionais iam elaborando com materiais de baixo custo. Os encontros aconteciam uma vez por semana com duração de 2h no período da manhã. Os encontros se estruturam da seguinte forma: um momento inicial de escuta e compartilhamento da semana, em seguida uma introdução teórica do tema, depois a parte prática e por fim uma roda de conversa. Esta estrutura poderia ser modificada conforme o planejamento para cada encontro.

### **Descrição da estrutura dos encontros:**

Os conteúdos do grupo foram desenhados pela equipe, pensando na promoção da qualidade de vida da população idosa, os temas foram: Integração da equipe, memória, prevenção de quedas, os cinco sentidos, assistência social e direitos e alimentação.

#### **1º encontro**

##### **Dinâmica da teia**

Foram realizados os acordos do grupo, as apresentações dos profissionais, e descrito os objetivos do grupo e após foi realizado uma atividade que se chama “dinâmica da teia”, onde cada pessoa que pegava o barbante, se apresentava e falava uma característica pessoal. Quando todos tiverem terminado suas apresentações, o barbante formou uma grande teia no meio do círculo formado pelos integrantes do grupo. Dessa forma, todo mundo olhou e observou o emaranhado de conexões formadas, para se conhecerem e, consequentemente, criar um relacionamento interpessoal e identificação pessoal entre as pessoas.

#### **2º encontro**

##### **Músicas e gerações**

Na parte inicial apresentamos sobre o efeito da música na memória e como elas poderiam inserir a música no cotidiano, após foi realizado um encontro musical - Música e gerações , com músicas dos anos 50,60,70 até as mais recentes, no qual as músicas tocavam, e eles iam passando uma bola, após alguns segundos a música parava e quem tivesse com a bola na mão teria que seguir cantando a letra da música.

A bola foi um objeto utilizado como um dificultador de atenção no qual era uma dupla tarefa, prestar atenção na letra da música e ao mesmo tempo na passagem da bola.

### **3º encontro:**

#### **“Vamos falar sobre Quedas?!”**

Inicialmente, foi abordado o tema sobre quedas, uma temática que é importante e comum entre os idosos. Nesse encontro trouxemos a proposta de uma gincana, dividimos os participantes em duas equipes, distribuimos fitas azul e vermelha para identificação das equipes e placas com as possibilidades de respostas (A ou B). Cada pergunta apresentada tinha duas opções de respostas, mas apenas uma correta. Pontuava a equipe que acertava a questão. Todas as perguntas envolviam o tema sobre quedas e logo após cada questionamento fazíamos uma pausa para aprofundar sobre cada questão com um espaço para tirar dúvidas e troca de informações entre eles.

### **4º encontro**

#### **Jogo do Kim**

Foi realizada a parte teórica da importância dos nossos cinco sentidos para realizar as atividades do cotidiano e após fizemos uma experimentação de sentidos, com o objetivo de estimular o sensorio. Então, foram criados cinco ambientes diferentes, onde cada sala era estimulado um sentido, em uma das salas havia potes com diferentes temperos e cheiros onde o participante de olhos fechados cheirava e tinha que identificar o que era, trabalhando a memória olfativa. Na sala do tato, o participante tinha que tocar em objetos do dia a dia (escova e pente, chave, lápis) com os olhos vendados e identificar o objeto, trabalhando a sensibilidade e o tato. Na sala do paladar, o participante de olhos vendados comia diferentes frutas e tinha que adivinhar quais eram por meio da degustação para estimular o paladar. Na sala da visão, o participante olhava um tabuleiro com diversas figuras e tinha que encontrar a figura que solicitamos, estimulando a visão. E por fim, na sala da audição era colocado vários sons do cotidiano (buzina, cão latindo, chuva) e tinha que identificar a sonoridade, estimulando a audição.

### **5º encontro**

#### **“Show do conhecimento”**

Programas de perguntas e respostas era uma atividade de interesse dos participantes sendo adaptado para os encontros. Na presente dinâmica tinha diversas perguntas sobre conhecimentos gerais em que eles foram divididos em grupo, sendo apresentada as perguntas com quatro alternativas em que eles teriam que entrar em consenso e responder em equipe. A presente atividade teve por objetivo estimular a memória deles com fatos passados e recentes. Incentivar a interação entre eles e a argumentação que teriam.

### **6º encontro**

#### **Quebra cabeça dinâmico**

Atividade no qual tinha imagens em formato de quebra-cabeça espalhado pela sala em que eles tinham que procurar as peças e ir montando o quebra-cabeça com o intuito

de realizar uma atividade cognitiva e física ao mesmo tempo. Em que usavam o raciocínio lógico para montar e a parte física para explorar a sala e buscar as peças.

### **7º encontro**

#### **“ Você sabe o que está comendo?”**

O encontro teve caráter educativo e de incentivo a trocar conhecimentos e verbalização de suas principais dúvidas em relação à alimentação. A apresentação foi dividida em alimentos que contém sal/sódio e açúcar e ao final um jogo onde os participantes foram divididos em 2 equipes. O jogo das 3 pistas foi aplicado e durante as dicas foram debatidos ingredientes, nutrientes e mitos sobre a alimentação. Estimulando a participação de todos nas respostas e por consequência aumentando o conhecimento e perceber a forma como cada pessoa lida com saúde/doença no cotidiano. O atendimento em grupo interdisciplinar tem como objetivo educar e ampliar reflexões e ações que favoreçam o bem-estar dos idosos, por meio de um processo que estimule pensar a relação alimento/corpo/vida, buscando contribuir para a promoção do envelhecimento saudável. Ao final do encontro podemos observar a melhora na adesão a condutas nutricionais e aumento na procura de agendamentos para a Nutricionista.

### **8º encontro**

#### **Tabuleiro humano**

Foi construído um tabuleiro, onde a peça principal do jogo eram os próprios participantes. O objetivo do jogo era falar sobre saúde e qualidade de vida. Cada participante jogava o dado, também construído especialmente para atividade, após retirar uma pergunta da cartola, se acertasse a resposta poderia andar nas casas.

### **9º encontro**

#### **“ Assistência social e direitos”**

É sabido que os idosos têm diversas dúvidas em relação aos seus direitos a acesso a saúde, educação e seus benefícios por direito. Vendo essa necessidade foi realizado uma apresentação com os direitos que eles teriam e uma roda de conversa com perguntas e respostas para um espaço aberto de trocas e esclarecimentos.

### **10º encontro**

#### **Fechamento**

No último encontro, foi realizada uma atividade de recordação, no qual foram realizadas diversas perguntas sobre os encontros que ocorreram e do que havia sido passado de informação sobre os tópicos. No final teve uma roda de conversa e confraternização no qual eles tiveram o espaço de fala e trouxeram os benefícios da participação do grupo e o interesse por continuar no grupo e na realização das atividades no ano seguinte.

## **RELATO E REFLEXÃO SOBRE A VIVÊNCIA DOS IDOSOS**

Faz-se oportuno destacar a pontualidade e assiduidades dos idosos durante

todo o período do grupo, evidenciando a importância de incluir os idosos nos grupos de convivência. Em um estudo que relaciona as condições de saúde e participação em grupos de convivência foram observadas associações estatísticas significativas, com percepção positiva do estado de saúde. Além disso, a longevidade feminina acarreta um número expressivo de viúvas que podem vir a participar de grupos de convivência por ser um local seguro (Benedette, 2012).

Os laços sociais significativos estabelecidos pelos idosos geram consequências positivas físicas e mentais, funcionando como recurso protetivo contra a solidão, por proporcionar o contato com pessoas de faixa etária semelhante que experienciam a mesma fase da vida (Casemiro, 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim conclui-se, que conforme o relato de experiência vivenciado, os profissionais da equipe perceberam que a participação dos idosos no grupo beneficiou nos aspectos biopsicossociais. Além de ter sido observado menor índice de faltas nas interconsultas, boa aderência ao grupo, vínculos entre os participantes geradores de relações de amizade e convivências externas ao grupo. Desta forma, manter a participação de grupos de convivências fez com que os idosos pudessem sentir-se pertencentes a um espaço que valorize sua participação, potencializando fatores psicossociais e melhorando a qualidade de vida dos idosos. Por isso, a importância de publicação e divulgação do trabalho realizado para que possa expandir este tipo de ação cada vez mais importante para o envelhecimento da população.

## REFERÊNCIAS

Benedetti, T. R. B., Mazo, G. Z., & Borges, L. J.. (2012). Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(8), 2087–2093. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000800019>

CASEMIRO, Níldila Villa; FERREIRA, Heloísa Gonçalves. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. *Rev. SPAGESP*, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 83-96, dez. 2020. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702020000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 31 jul. 2023.

Carmona, C. F., Couto, V. V. D., & Scorsolini-Comin, F. (2014). A experiência de solidão e a rede de apoio social de idosos. *Psicologia em Estudo*, 19(4), 681-691. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-73722395510>

Daltro, M. R, Faria, A. A. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, 2019.

Machado, J.C, et al. Idosos: declínio cognitivo e sua associação com fatores epidemiológicos. *REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL.*, RIO DE JANEIRO, 2011; 14(1):109-121

PreviatoGF, NogueiraIS, MincoRCL, Jaques AE, Carreira L, Baldissera VDA. Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. *Rev Fun Care Online*. 2019 jan/mar; 11(1):173-180. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i1.173-180>

Wichmann, F. M. A., Couto, A. N., Areosa, S. V. C., & Montañés, M. C. M.. (2013). Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 16(4), 821–832. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000400016>