

Intervenções psicossociais com grupos de idosos

Psychosocial interventions with groups of elderly

Dóris Firmino Rabelo
Anita Liberalesso Neri

RESUMO: As intervenções psicossociais com grupos são uma ferramenta importante para o cuidado à população idosa e, sobre o assunto, verifica-se uma carência de material didático. O objetivo deste artigo é apresentar sugestões de passos que podem orientar o trabalho em grupo com idosos. As sugestões envolvem o plano de intervenção, desde a análise da demanda, o contexto do grupo e do local onde as atividades são realizadas, as habilidades requeridas para o trabalho com idosos e a escolha do tema central da proposta de intervenção até a estrutura dos encontros, do primeiro ao último.

Palavras-chave: Idosos; Grupos; Psicoeducação; Intervenção Psicossocial.

ABSTRACT: *Psychosocial interventions with groups are an important tool for the care of the elderly population and on the subject, there is a lack of teaching materials. The purpose of this article is to present suggestions for steps that can guide the group work with the elderly. The suggestions involve the intervention plan: the analysis of the demand, the context of the group and of the place where the activities will be carried out, the skills required to work with the elderly, the choice of the central theme of the proposed intervention, and the meetings structure, from first to last.*

Keywords: *Elderly; Groups; Psychoeducation; Psychosocial Intervention.*

Introdução

As demandas psicossociais da população idosa são crescentes. Condições estressoras importantes, em conjunto com a insuficiência de recursos pessoais e sociais, constituem-se em problemas relevantes para os mais velhos. Transtornos psicológicos como a depressão e a ansiedade, os problemas familiares, os distúrbios do sono, a dor, as queixas de declínio cognitivo, a elaboração de perdas e o manejo de condições crônicas de saúde afetam a qualidade de vida e o bem-estar psicológico e podem contribuir para desfechos negativos na saúde geral. Ainda, essas demandas psicossociais envolvem uma multiplicidade de fatores econômicos, culturais, educacionais que estão associados a contextos de desigualdade social, exclusão e vulnerabilidade social.

A escolha da melhor abordagem por profissionais que lidam com idosos é um desafio para muitos deles, pois exige habilidades e conhecimentos que muitas vezes não fazem parte de seu repertório ou área de atuação. Verifica-se, com frequência, uma prática mais intuitiva frente aos desafios que surgem no exercício profissional. As avaliações e expectativas centradas no declínio e nas perdas do envelhecimento, bem como a aceitação indiscriminada e pouco reflexiva de uma visão negativa da velhice, limitam o reconhecimento das habilidades dos idosos, influenciam negativamente o seu engajamento em comportamentos positivos de saúde, e têm efeitos sobre o tratamento oferecido pelos profissionais.

É importante superar modelos ultrapassados de atendimento ao idoso, especialmente quando se tem em mente a demanda de pessoas que, na presença de adequado apoio, poderão permanecer ativas e autônomas por muito mais tempo. Uma interpretação alternativa é reconhecer que envelhecer bem não significa ausência de limitações e colocar em foco as potencialidades adaptativas e as competências que podem emergir com o envelhecimento. Um repertório de conhecimentos e de habilidades, que permita aos profissionais incentivar e promover recursos pessoais e sociais, pode ajudar os indivíduos mais velhos e seus familiares a lidarem com os desafios, com consequências benéficas para essas pessoas, suas comunidades e para o sistema de saúde.

As intervenções psicossociais com grupos são uma ferramenta importante para o cuidado à população idosa e mostram-se capazes de auxiliar no enfrentamento dos desafios do envelhecimento e na descoberta de suas potencialidades. As atividades grupais e as oficinas terapêuticas constituem-se em estratégias de promoção da saúde que se contrapõem ao

modelo biomédico. Tornaram-se populares e sua efetividade vem sendo reconhecida no meio científico (Klausner & Alexopoulos, 1999; Van der Ven, 2003; Ingersoll-Dayton, Campbell & Ha, 2009).

O pressuposto básico desse tipo de trabalho é que as comunicações interpessoais têm muito mais peso sobre os comportamentos do que a simples transmissão de informações, que servem apenas como primeiro passo em direção à sensibilização para “um possível problema” e para “possíveis mudanças”. Saber, concordar e aceitar as informações como importantes não significa que, de fato, elas serão incorporadas à própria vida. Mudanças ocorrem por meio de processos e não porque foram prescritas como boas ou necessárias. Trabalhar com promoção de saúde é ter em mente que as pessoas só adotam para si aquilo que lhes fazem sentido, segundo seu conjunto de valores individuais e sociais (Silva, 2002).

No campo da saúde mental, guiadas pela lógica anti-manicomial, as oficinas se concretizaram como um meio fundamental para uma prática de reabilitação psicossocial e de inclusão social de pessoas com doenças mentais. Tornaram-se um recurso capaz de criar novas relações sociais, de restabelecer a comunicação e de promoção da cidadania para essas pessoas e suas famílias. As ferramentas expressivas, verbais, plásticas, corporais utilizadas nas oficinas funcionam como elementos organizadores e estruturadores de outro tipo de clínica, voltada para a produção de subjetividades e de novas possibilidades de existência (Guerra, 2008). Especificamente para os idosos, as experiências mais descritas de oficinas terapêuticas relacionam-se à demência (Groisman, 2008) e ao contexto das instituições de longa permanência para idosos (Araújo, 2012).

De modo geral, a vivência grupal proporciona reflexão sobre a maneira de estar no mundo, valores, direitos e relações com a coletividade. Quando implementada de maneira criativa e adequada, proporciona uma atmosfera de aceitação e ânimo para discussão e reflexão sobre novas atitudes, o envolvimento das emoções e sentimentos junto às cognições, e constituem-se em meios facilitadores para a consciência de aspectos importantes envolvidos no dia a dia que normalmente são despercebidas (Silva, 2002).

Os grupos para idosos são espaços que utilizam o diálogo e a comunicação como a base de suas atividades. São inúmeros os benefícios advindos da participação neste tipo de proposta de intervenção: trocas sociais, de experiências e dificuldades, aprendizagens, estímulo das capacidades cognitivas, apoio emocional, favorecimento de sentimentos positivos, compartilhamento de preocupações, dúvidas e medos e a emergência de soluções criativas para os problemas enfrentados no cotidiano (Mendizábal & Cabornero, 2004).

No entanto, colocar um determinado número de pessoas juntas, por si só, não significa que se está trabalhando com metodologias grupais. A organização desses grupos não se restringe a reunir alguns idosos e sugerir-lhes que comentem um tema. Um grupo tem objetivos comuns, tanto específicos relativos a cada técnica ou atividades realizadas, quanto gerais concernentes a uma meta específica e ao desenvolvimento grupal ao longo do tempo. São várias as possibilidades e modalidades de trabalho, que devem ser moldados ao contexto (exemplo: comunidade, instituição, unidades de saúde), ao *status* físico e mental dos participantes, às suas características sociodemográficas e aos objetivos a serem alcançados.

Para o alcance dos objetivos, é preciso que o facilitador seja capaz de organizar suas intervenções e avaliá-las. É importante que atente para as atitudes, para o enquadre, para a estrutura dos encontros e para as habilidades de manejo do público da terceira idade. Sobre o assunto, verifica-se uma carência de material didático, o que motivou a iniciativa de apresentação de sugestões de passos que podem orientar o trabalho em grupo com idosos. Não são regras rígidas a serem seguidas, mas sugestões gerais que precisarão ser moldadas segundo o contexto de interesse. Considerando a enorme diversidade de contextos e da heterogeneidade dos idosos, a flexibilidade é uma palavra-chave. É necessária coerência entre o embasamento teórico que guiará o projeto de intervenção e as decisões metodológicas. O projeto ajuda a moldar os objetivos, a delimitar os temas e a ter mais claras a justificativa e a relevância do trabalho (Neiva, 2010). As sugestões que serão apresentadas visam a auxiliar os profissionais que trabalham, ou que pretendem trabalhar, com grupos de idosos a pensarem sobre as possibilidades de intervenções psicossociais.

O plano de intervenção

O contexto da intervenção

O primeiro passo é pensar em que contexto se pretende propor uma intervenção com grupo de idosos. As demandas exigidas bem como as características de saúde física e mental dos idosos de uma instituição de longa permanência são diferentes dos grupos formados na comunidade que, por sua vez, são diferentes daqueles situados em unidades básicas de saúde,

em centros de atenção psicossocial, ou em universidades abertas à terceira idade e centros de convivência.

Os grupos são formados por diversas razões e interesses, que podem envolver necessidades educativas, interesses artísticos, de complementação de renda, de suporte em doenças específicas (exemplo: depressão, diabetes, Alzheimer), religiosos ou de promoção do autoconhecimento, habilidades pessoais e bem-estar psicológico. Segundo Cahioni e Neri (2004), os motivos dos idosos para participarem de programas para a terceira idade incluem a busca de conhecimentos e de atualização cultural, a busca de oportunidades para o autodesenvolvimento e autoconhecimento, a busca de contato social, a ocupação do tempo livre e o compromisso com a geratividade.

Por isso, o contexto da intervenção está ligado à análise da demanda do grupo, isto é, identificar os elementos psicossociais que precisam ser trabalhados. A interpretação dessa necessidade é feita em conjunto com os idosos, bem como com os familiares e profissionais envolvidos, se for o caso. Analisar a demanda é verificar uma necessidade que poderá ser respondida com uma proposta de intervenção com grupos.

As propostas de atuação podem envolver diversas metodologias de trabalho com grupos, e aqui, não será apresentada uma sugestão de prática psicoterápica, mas sim de uma intervenção psicossocial que pode ser aplicada às áreas de educação, saúde e organizações, além do trabalho comunitário. O foco é a interligação de processos sociais e subjetivos, com o objetivo de promover mudanças. As bases teóricas são compostas pelo trabalho interdisciplinar, baseado na construção de um conhecimento comum àqueles que participem do processo. Dentro das possibilidades de intervenção psicossocial, quando o objetivo do grupo é conhecer crenças, ideias e sentimentos dos participantes visando à reflexão, adaptação e/ou mudança, e estimular novas aprendizagens para o enfrentamento de dada problemática, especialmente na área da saúde, sugere-se os grupos psicoeducativos.

A psicoeducação é uma estratégia, que tem o propósito de ser um instrumento de empoderamento dos idosos e de reflexão sobre comportamentos, hábitos e atitudes. Visa a informar e mostrar possibilidades de como se pode trabalhar com determinadas dificuldades ou condições de saúde. Pretende aumentar o conhecimento, modificar comportamentos, melhorar a motivação e estimular a participação na recuperação de algum evento de saúde. Os métodos e técnicas empregadas dependerão do tipo de proposta e da abordagem teórica (Knapp & Isolan, 2005). Segundo Andrade (1999), a psicoeducação comumente aborda a informação, a modificação do comportamento, a adesão ao tratamento medicamentoso e os

afetos, bem como o trato com o significado emocional das informações compartilhadas, mediante utilização de folhetos e vídeos em encontros com pacientes e/ou familiares. Para a autora, não há uma definição única da abordagem psicoeducacional.

Quando o trabalho busca ir além da ampliação do conhecimento do idoso e de sua família acerca de um problema ou doença e seu tratamento, para promover o fortalecimento dos recursos pessoais e sociais de enfrentamento e para a promoção do protagonismo social, da participação e do apoio, sugere-se a utilização das oficinas em dinâmica de grupos, abordagem proposta por Afonso (2010a; 2010b). Todo o grupo tem uma dimensão pedagógica e uma dimensão terapêutica e o foco em qualquer um desses aspectos dependerá dos objetivos do grupo. Apesar de não se caracterizar como uma modalidade de psicoterapia, essa abordagem necessariamente lida com aspectos da esfera afetivo-emocional e ajuda na compreensão da experiência vivida, dando significado à experiência no cotidiano. Trata-se de um processo cuja finalidade é promover suporte social, trabalhar o enfrentamento, melhorar competências e habilidades sociais e tornar mais compreensíveis as dificuldades psicológicas.

Em nenhum momento as intervenções psicossociais têm a finalidade de entreter o idoso ou fazer com que ele se ocupe de qualquer coisa para fugir ao tédio e à solidão. As atividades precisam ter sentido para eles, contribuir para o desenvolvimento pessoal e para o aprimoramento das relações sociais, reavivando a identidade pessoal, o engajamento e a participação na sociedade. Segundo Silva⁴, é importante que, desde o início, sejam respondidas as perguntas: *Por quê e para que se pretende realizar esse projeto? Qual é o propósito que se tem para o grupo? Quais são seus objetivos? A que necessidades responderão?*

Conhecer o grupo

O segundo passo é conhecer o grupo. Os procedimentos para compor um grupo variarão conforme as circunstâncias. Pode ser que já exista um grupo formado em andamento. Em outros casos, um grupo será formado pela primeira vez, exigindo habilidades de negociação com os futuros participantes, profissionais e instituições e estratégias para o convite. Por isso, pergunta-se como serão convidados ou selecionados os participantes, quando poderão ser realizadas as sessões grupais, em qual horário, com qual frequência,

qual(is) será(ão) o(s) local(is) dos encontros, quantos integrantes haverá em cada grupo e se será um grupo aberto ou fechado a novos participantes. *Que tipos de metodologias e estratégias podem ser empregados? Que temas poderão ser abordados? Os objetivos são razoáveis e adequados à faixa etária e aos interesses dos participantes? Os participantes sabem ler?*

Como regra geral, é interessante ter o conhecimento prévio das necessidades do grupo, suas dificuldades de saúde, seus interesses, os níveis de informação sobre os temas, as crenças e os aspectos emocionais e culturais ligados aos assuntos que serão abordados. O conhecimento prévio dessas características do grupo pode ser obtido por meio de múltiplas estratégias, dentre elas as entrevistas, os questionários e as observações diretas. A escolaridade é uma variável de grande relevância, pois ela moldará as escolhas das metodologias e estratégias que serão utilizadas.

Dependendo do tipo de trabalho proposto e dos interesses dos envolvidos, será necessário estabelecer uma linha de base por meio de avaliações geriátricas, para que se possa fazer uma comparação dos resultados antes e depois da intervenção. Essas avaliações costumam incluir o perfil sociodemográfico, a capacidade funcional, o *status* mental geral e específico e o perfil psicossocial.

Conheça o local onde serão realizadas as atividades

Verifique se sua conduta pode ser eficaz, dentro das condições de atendimento existentes. O ambiente não deve oferecer riscos de acidentes aos participantes. Cuidado com: degraus, pisos escorregadios e/ou desnivelados, janelas e portas que ofereçam riscos, tapetes e cadeiras de plástico. Na medida do possível, o local deve proporcionar privacidade, boa ventilação, segurança, limpeza e ausência de ruídos desagradáveis (Carvalho, 2009). Nem sempre as condições ideais estarão disponíveis, exigindo que o coordenador busque por alternativas compensatórias.

Para aumentar a chance de sucesso, ao escolher onde implantar um novo projeto deve-se dar preferência a locais onde as pessoas são mais receptivas. O sucesso obtido nesses lugares servirá como modelo para os que são resistentes à mudança. Por isso, implementar as mudanças gradualmente, monitorar os resultados constantemente e divulgar os pequenos sucessos são procedimentos fundamentais (Mendizábal & Cabornero, 2004).

Considerações sobre o trabalho com grupos de idosos

Coordenar uma oficina é um processo de crescimento pessoal e de aprendizagem. Para que os participantes se entusiasmem, é preciso gostar do que fazem, sentir satisfação e apreciar e acreditar no grupo. Lembre-se que o humor de um Coordenador é sentido pelos participantes, podendo ele criar uma sintonia positiva ou negativa com o grupo (Dias & Lopes, 2008). Algumas atitudes e habilidades são requeridas quando se trabalha com idosos. Ter conhecimentos do desenvolvimento físico, psicológico e social do idoso, e estar bem informado quanto ao tema proposto, ajudam a lidar com as questões e com a diversidade. Um bom facilitador pergunta para onde uma pessoa deseja ir e tenta conhecê-la um pouco; informa-se sobre as opções que lhe podem ser oferecidas e procura ver o que faz sentido para essa pessoa; escuta e respeita o que ela deseja fazer e oferece ajuda nesse sentido (Santos & Sá, 2000).

Para criar uma relação dialógica, de maturidade e sinceridade é importante evitar atitudes paternalistas, uso de uma linguagem infantilizada na comunicação com os idosos e evitar deixar-se levar pelas seguintes regras: a) O coordenador é o que sabe; os idosos os que não sabem; b) O coordenador é o que pensa; os idosos são o foco de suas reflexões e decisões; c) O coordenador é o que escolhe e prescreve; os idosos, os que seguem a prescrição (Meyer, Mello, Valadão & Ayres, 2006).

No que concerne às atividades, é importante propor as que favorecem as manifestações dos idosos, dando voz a eles e valorizando-lhes a história pessoal. A experiência de vida é fator relevante para eles em tudo que lhes é proposto. Os idosos geralmente querem compartilhar suas histórias. O facilitador precisa estar preparado para realizar associações entre o conteúdo e as experiências relatadas, numa relação participativa. Os idosos motivam-se e assimilam aquilo que lhes for interessante e preferem que os novos conhecimentos tenham aplicação imediata (o que podem fazer agora).

É relevante reforçar os pequenos avanços do idoso e evitar atividades com tempo limitado (muito curto), pois os idosos podem errar e desanimar quando pressionados. É importante ressaltar que os idosos necessitam obter êxito em suas tarefas para que se sintam motivados a continuar. Em geral eles se preocupam em realizar as tarefas com maior exatidão, o que interfere no tempo de execução, temem situações que gerem ansiedade e sentem-se inferiorizados quando fracassam (Santos & Sá, 2000). Os acertos devem ser valorizados

publicamente e os erros minimizados e explicados em particular. As situações de ensino devem ser graduadas, de forma a maximizar os acertos e minimizar os erros.

É preciso repetir as instruções e explicações quantas vezes forem necessárias, já que os idosos têm dificuldade em inibir informações irrelevantes e assim facilmente perdem o foco. Também é necessário estabelecer objetivos precisos e bem claros. Ajuda muito a proposta de tarefas que incentivem a cooperação entre os membros do grupo, pois são menos produtivos em atividades que provoquem competição. Usar técnicas de associação para facilitar a memorização e a aprendizagem é uma boa medida para facilitar a assimilação.

Deve-se evitar o incentivo a situações que podem desmotivar ou desviar a atenção do assunto principal. Apresentar as atividades no centro da roda, mas o Coordenador deve procurar não ficar sempre parado no mesmo lugar. Circular. Criar oportunidades para que todos falem e não mostrar preferência por nenhum participante. Se alguém fugir do tema, em vez de cortar o assunto, é melhor fazer a seguinte pergunta: *De que forma este assunto está relacionado ao tema de hoje? Vamos tentar compreender isso para poder voltar ao nosso assunto principal.* Se surgirem temas novos durante uma discussão e o grupo mostrar bastante interesse, para não desviar a conversa, sinalizar que uma outra sessão específica pode ser destinada a eles. Contudo, não se deve prometer algo que não será cumprido.

O prolongamento da fala de alguns idosos, ou mesmo no caso de conversas paralelas, são situações que podem ser administradas com a proposição de normas de convivência grupal, no primeiro encontro (exemplo: o tempo de fala de cada um, comportamentos esperados). Outra sugestão é ficar perto dos membros tímidos ou mais deprimidos para animá-los quando pouco participativos, e dos membros monopolizadores, ou que conversam muito, para convidá-los a ficar em silêncio (exemplo: tocando-os levemente no braço) (Carvalho, 2009).

Resistir ao reflexo de consertar as coisas: esperar a hora certa de intervir e controlar a ansiedade. Deixar que os próprios participantes deem respostas ou sugestões ao que for levantado e expor suas ideias no final da discussão. Agir de um modo que evoque e explore as percepções dos idosos sobre sua situação atual e suas motivações para mudar. Fortalecer o grupo é entender suas razões para mudanças. Pode-se perguntar por que gostariam de fazer uma mudança e como poderiam fazê-lo, no lugar de dizer o que devem fazer. Evitar moralizar, criticar ou impor valores. Os resultados são melhores quando os idosos têm interesse e um papel ativo em seu próprio processo. Deve-se ajudá-los a explorar como

podem fazer a diferença em sua própria vida. Promover a esperança de que essa mudança seja possível.

A escolha do tema central

O objetivo da proposta deve ser realista, esta construída de forma simples e clara e compatível com a realidade do grupo. Do contrário, servirá para fomentar a desilusão e a ansiedade. Definido o objetivo, pode-se pensar no tema geral. Em torno desse tema central surgirão temas-geradores e cada um pode ser trabalhado em um encontro. Cada tema-gerador tem relação com algum objetivo específico. Os temas são uma articulação que deve ser feita a partir do conhecimento inicial do grupo, suas demandas e as temáticas pensadas pelo facilitador. É essencial que os temas-geradores tenham relação com o cotidiano do grupo e que não sejam apresentados de forma intelectualizada, em uma linguagem estranha aos mesmos (Afonso, 2010a).

Orientar-se pela expectativa e interesse do grupo não significa abandonar os objetivos do trabalho previamente estabelecidos. Deve haver uma organização prévia dos encontros, mas esse planejamento poderá mudar, o que exige do moderador grande equilíbrio, flexibilidade e criatividade. Bem conduzidos, os idosos tendem a ficar cada vez mais envolvidos e ativos na condução de temas e atividades (Mendizábal & Cabornero, 2004).

Segundo Afonso (2010b), mesmo quando não se pode trabalhar com uma demanda formulada pelo próprio grupo atendido, deve-se trabalhar com um tema que possa ser traduzido de forma próxima à sua realidade e articulada ao seu contexto sociocultural. O Coordenador deve inteirar-se da problemática a ser discutida, refletir, estudar, coletar dados e informações. Necessita, então, questionar quais as principais informações a serem trabalhadas e os aspectos emocionais e relacionais associados, bem como a experiência prévia dos participantes em relação ao tema em questão. Começar por temas que gerem menos ansiedade e não sobrecarregue um encontro.

A estrutura

O primeiro encontro

O acolhimento

O primeiro encontro é muito importante. Os idosos podem estar debilitados, física, emocional e/ou socialmente, necessitando, por isso, de um acolhimento caloroso. O bom acolhimento promove a integração do grupo em torno dos objetivos, facilita a adesão a tratamentos e o retorno à instituição, promove a assiduidade e a participação nas atividades (Carvalho, 2009). Inclui a preparação do ambiente físico, a preparação do facilitador, a recepção do grupo, atender fisicamente, a observação, o ouvir. O facilitador deve promover uma relação afetiva e de simpatia entre os membros e é preciso ser cuidadoso para não se estabelecer uma relação assimétrica de poder entre o profissional e o idoso.

Deve-se cuidar para que eventuais dificuldades físicas e sensoriais apresentadas por alguns participantes sejam minimizadas, por exemplo, associando à fala uma boa mímica facial, clara e ordenada, e usando tom de voz adequado ao ambiente. Saber ouvir tanto quanto informar, mostrando um interesse empático. Para isso, pode-se fazer contato visual, fazer perguntas, parafrasear, e evitar ações ou gestos excessivos, interromper quem fala, bem como não falar demais.

A apresentação

No primeiro encontro, deve-se incluir uma dinâmica de apresentação que seja coerente com as características do grupo. É um momento de apresentação dos coordenadores, dos participantes, dos objetivos do trabalho e de exploração de expectativas.

Se for de interesse realizar avaliação pré-intervenção, esta pode ser realizada quando for mais conveniente, segundo a dinâmica do grupo e do local onde as atividades ocorrerão. Podem ser feitas antes, durante ou ao fim do primeiro encontro.

É preciso propiciar tempo necessário para que os idosos possam sanar suas dúvidas com relação aos objetivos e aos temas que serão trabalhados. O primeiro encontro exige mais dedicação e atenção do coordenador. A confiança, o respeito mútuo, o acolhimento e o bem-

estar experimentados são estimuladores da adesão, do bom desenvolvimento do grupo e da continuidade das atividades. Controlar o tempo é responsabilidade do coordenador. O próximo passo é estabelecer o enquadre que permite que o trabalho se realize dentro de certos limites, proporcionando segurança e funcionando como referência.

O contrato de convivência

Um contrato de convivência é a inserção de um código, de maneira que as possibilidades e limites de cada participante sejam conhecidos e respeitados. Definir as normas internas de funcionamento do grupo inclui informar, logo na primeira reunião, sobre o horário, a duração, a frequência e as peculiaridades do trabalho que será desenvolvido; firmar o contrato inicial do grupo com suas regras de convivência e deixar claro quais comportamentos são esperados e quais serão considerados inadequados (Neiva, 2010).

O facilitador poderá confeccionar um cartaz com o resumo do acordo e fixá-lo na parede (ou onde for possível), no início de cada encontro, ou entregar uma cópia a cada participante. Se o grupo achar necessário, a proposta de convivência poderá ser reformulada (Carvalho, 2009).

Existem questões éticas na condução dos grupos, que incluem a participação voluntária e informada, a confidencialidade, a segurança e a tranquilidade, uma postura não invasiva, o respeito à diversidade e a não imposição de valores. Deve-se informar sobre o sigilo, o compromisso com o grupo, o direito de expressão de cada pessoa e o respeito à expressão dos outros participantes; deixar claro que todas as contribuições e opiniões merecem respeito, mesmo que as pessoas não concordem com o exposto; que nenhum participante precisa impor o que pensa e sente aos demais; que, quando um participante estiver falando, os demais devem ouvi-lo com atenção até que termine de falar.

O cronograma dos encontros

Em seguida, pode-se apresentar o cronograma inicial, com as datas, os temas (se for possível e conveniente), o horário e o local. Uma sugestão interessante é entregar uma cópia

confeccionada em papel duro com um ímã de geladeira colado atrás. Essa é uma estratégia de memória, que deixará sempre à vista o calendário das atividades.

Depois de esclarecidas todas as dúvidas, o primeiro encontro pode ser encerrado, e pode envolver uma simples despedida, ou um lanche, ou uma mensagem final lida para todos.

A partir do segundo encontro

Em cada encontro, que será guiado por um tema gerador, os conteúdos serão construídos junto com os participantes. Com base no método de intervenção psicossocial de oficinas em dinâmica de grupo (Afonso & Abade, 2008; Afonso, 2010a, 2010b), é interessante que cada encontro se estruture em três momentos:

1º Momento: Aquecimento

No início de cada encontro, sugere-se voltar aos aspectos do acolhimento, isto é, perguntar a todos como foi a semana e recordar alguns dos objetivos do grupo ou pontos do contrato de convivência. O aquecimento é o momento inicial que prepara o grupo para o trabalho do dia. O objetivo é trazer a atenção dos participantes para o grupo e fazer uma preparação para o tema que será trabalhado. Pode-se fazer isso com uma dinâmica de aquecimento, uma brincadeira, uma letra de música ou uma mensagem de reflexão.

Após essa etapa, o tema do dia é colocado em foco e então, é realizado um levantamento sobre o que o grupo sabe sobre o assunto. Esse é o momento de sensibilização, que buscará escutar as situações de vida e mobilizar sentimentos, lembranças e ideias. As questões levantadas funcionarão como uma âncora para o coordenador, isto é, ele irá trabalhar no ritmo de compreensão do grupo passo a passo, a partir de como cada tema é pensado e vivido, em uma relação de diálogo, sem pressa para concluir a mensagem.

Uma observação importante: nos encontros seguintes, pode-se optar por utilizar o recurso da tarefa de casa, que é alguma atividade para ser feita ao longo da semana. Nesse caso, ela precisa ter relação com o que será trabalhado e deve ser retomada no primeiro momento. Extrair dela todo o aprendizado possível e reforçar o objetivo da tarefa. É interessante também, de acordo com o que foi pensado em cada encontro, apontar sucessos

obtidos e fazer uma ponte com o último encontro, dando um sentido de continuidade. Pode-se perguntar: *O que o grupo se lembra do último encontro?*, e depois resumir e retomar os pontos mais importantes.

2º Momento: o grupo se envolve com as atividades, buscando reflexão e elaboração do tema trabalhado

Esse segundo momento envolve um componente psicoeducativo e outro prático. Na psicoeducação é trazido para discussão e reflexão o conhecimento já acumulado sobre determinado tema. O grupo é estimulado com perguntas, são introduzidas informações de maneira dinâmica, e os pontos de vista são sistematizados. As informações são associadas às preocupações do grupo e às questões levantadas no aquecimento.

O componente prático envolve a vivência do tema com exercícios práticos e concretos do tipo “aprender fazendo”. É possível a utilização de diversas técnicas e materiais, tais como exercícios, dramatizações, painel para registrar e organizar as ideias, divisão de grupos para discussão, discussão de casos, recursos musicais e literários e notícias de jornais. As técnicas não visam a preencher um espaço vazio, mas são um meio para facilitar a comunicação e a associação entre aprendizagem e experiência. Precisam estar adaptadas aos objetivos do encontro. Recomenda-se não repetir sempre a mesma técnica para não entediar os participantes.

Se forem estruturados muitos encontros, é preciso diversificar, introduzir novidades, realizar atividades alternativas, variar os recursos para não cair na monotonia nem desanimar a participação dos idosos no grupo. Lembrar que os conteúdos devem apresentar-se como algo útil e que faça sentido no cotidiano dos participantes. De preferência, as atividades devem proporcionar resultados positivos em curto prazo. Após a utilização das técnicas escolhidas, deve-se procurar conversar e refletir sobre os sentimentos e ideias do grupo sobre as situações experimentadas, propondo que se pense em situações similares do cotidiano, comparando-as com as experiências dos participantes, para aumentar a chance de generalização (Mendizábal & Cabornero, 2004).

Ao longo das atividades, podem emergir sentimentos negativos e vivências difíceis. Nesse caso, é preciso dar espaço para que a pessoa fale e permita que o grupo a acolha. A

partir de um bom trabalho de estabelecimento de vínculo (*rapport*), o grupo proporciona um clima de confiança e acolhimento (continência). É bom pensar que, provavelmente, não há outro espaço na vida cotidiana da pessoa que permita essa expressão de emoções. No entanto, como não se trata de psicoterapia, o facilitador deverá ser cuidadoso o suficiente para que a pessoa não seja exposta a situações constrangedoras e para que essa situação não domine completamente o encontro do dia. Por isso, é preciso saber acolher, mas também saber manejar a situação. Pode-se sugerir uma conversa privada e mais cuidadosa ao fim do encontro ou um encaminhamento a um profissional especializado.

Embora a expressão de sentimentos negativos seja livre e espontânea, devem-se incentivar os participantes para que tentem manter um tom positivo e, na medida do possível, tragam lembranças alegres ou experiências de sucesso relativas ao tema. Por exemplo, pode-se pedir para que eles se lembrem de como superaram as dificuldades que surgiram e que atividades ou técnicas utilizaram para solucionar seus problemas.

É preciso pensar em cada momento da oficina e imaginar o trabalho em ação. Explicitar tempos e etapas, controlar e dirigir são responsabilidade do facilitador, assim como planejar, preparar, confeccionar o material a ser usado e realizar uma oficina, são atividades que demandam tempo. Por isso, o facilitador deve reservar tempo para ler, estudar e pesquisar, preparar e organizar o material no local da oficina e deixar tudo pronto previamente. Deve verificar se tudo que irá precisar está funcionando e não deixar para última hora. Tempo é questão de disciplina, de prioridade e de organização (Carvalho, 2009).

É preciso pensar em possíveis imprevistos e preparar estratégias extras, no caso de ser necessário fazer alguma alteração no decorrer da oficina. Escolher bem os jogos, dinâmicas de grupo e vivências que serão utilizados. No caso de idosos, muitos precisarão ser adaptados. Durante as discussões, valorizar as ideias que emergirem e enfrentar os desafios propostos pelo grupo. O coordenador deve prestar atenção ao grau de interesse e envolvimento dos participantes, ao tempo de duração das atividades, aos recursos didáticos e ao clima grupal.

Por fim, deve-se ter claro que, nesse tipo de proposta, o objetivo não é prescrever receitas sobre como proceder. Os métodos e técnicas empregados devem contribuir para fazer emergir entre os participantes: mobilização e sensibilização para os temas; autoestima e projeto pessoal; assertividade e tomada de decisões; habilidade de comunicação social e expressão; conhecimento sobre riscos e consequências; questionamento de crenças, preconceitos e influências sociais que reforçam a manutenção de comportamentos; processo

de tomada de decisões e resistência a pressões sociais; fomento da noção de autocuidados e planejamento do tempo livre e recreações (Silva, 2002).

Sugere-se um modelo para registro do Plano de Ação, a ser utilizado em cada encontro. O uso de um roteiro facilita a organização e o planejamento dos encontros, bem como sua avaliação e posterior aproveitamento para orientar futuras ações:

MODELO PLANO DE AÇÃO

Título do Projeto (Geral):
Local onde foi realizado:
Encontro n.º
Data:
Início: Término:
Título do encontro:
Objetivo do encontro:
<p>Procedimentos</p> <p>* Para <u>cada atividade</u> (dinâmica, exposição, debate, jogo etc.) descrever <u>detalhadamente</u> os passos que serão realizados, do primeiro ao terceiro momento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - título da atividade - objetivo - procedimento ou desenvolvimento - tempo previsto <p>Obs.: Se for utilizado uma história/parábola, um vídeo etc., colocar em anexo.</p>
Material:

3º Momento: síntese final e avaliação do trabalho com o grupo

Este é o momento de visualização da produção do grupo. Deve-se finalizar com uma síntese dos pontos principais trabalhados e com um resumo das conclusões das discussões. Isso não significa apenas fazer um resumo das ideias e pontos principais abordados, mas

também das dúvidas levantadas, das diferenças de ponto de vista, dos problemas e de outros aspectos importantes destacados. Essa síntese alimentará ideias para futuras discussões e servirá como elemento deflagrador de novas associações e exemplificações.

Ao fim de cada oficina, reserve-se um tempo para que os comentários, percepções e emoções sejam compartilhados. Ao longo das atividades fazer uma observação atenta das reações do grupo para, no fechamento, chamar a atenção dos participantes para os aspectos mais importantes ou para algum que eventualmente tenha sido subestimado. Preocupar-se em encerrar a oficina de maneira positiva, para que os participantes saiam com humor, motivação e autoestima elevados. Após o encerramento de cada encontro, o facilitador pode aproveitar para conversar com os membros sobre o andamento do grupo e sobre suas experiências e dar apoio àqueles que precisam de uma atenção particular.

A avaliação da dinâmica das atividades, das dificuldades e necessidades e da participação e do desenvolvimento dos membros é um elemento imprescindível para o facilitador ser capaz de aperfeiçoar as possibilidades de intervenção e o crescimento do grupo, dentro dos objetivos propostos. A avaliação continuada é importante fonte de reflexão e de informação sobre os resultados. Para tanto, o facilitador pode lançar mão de uma ficha avaliativa para cada sessão no qual os seguintes aspectos serão analisados: integração dos idosos no grupo, participação, atenção, memória e compreensão, imagem de si mesmo, do entorno e do contexto mais amplo. É importante anotar também o número dos participantes, o comportamento geral do grupo, contribuições de interesse dos membros, fatores que influíram negativamente e comentários de interesse.

A seguir, sugerimos um modelo. Recomenda-se que sejam feitas avaliações de cada sessão e também uma avaliação geral final (realizada no último encontro).

FICHA AVALIATIVA DO ENCONTRO

1) Avaliação do grupo
<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes: - Respostas emocionais, cognitivas e comportamentais: - Facilidades Encontradas: - Dificuldades Encontradas: - Avaliação do Desempenho na Sessão: () Excelente () Bom () Regular () Ruim () Péssimo - Outras observações importantes: - Avaliação dos participantes quanto ao encontro:

2) Avaliação da atividade:

- Planejamento/ Organização
- Uso do tempo
- Comunicação entre coordenadores e participantes
- Motivação/ participação do grupo
- Envolvimento dos coordenadores
- Aspectos positivos e pontos a melhorar da atividade proposta
- Facilidades e dificuldades vivenciadas durante o processo

O último encontro

Este é o momento de uma revisão de todos os encontros, de uma avaliação geral e da despedida do grupo. Fazer um resumo final é lembrar as principais descobertas ao longo dos encontros. Isso é feito em conjunto com o grupo para que seja fortalecido o que foi aprendido, revisadas as experiências bem-sucedidas e os pontos fortes.

A avaliação geral com o grupo pode ser feita de várias maneiras. Convidar os idosos a falar livremente, utilizando-se um questionário específico e realizar a avaliação pós-intervenção se for o caso. A escolha de uma ou de todas as opções vai depender do contexto, isto é, das características do grupo e dos objetivos da proposta de intervenção. Em muitos casos essa avaliação pode se estender àqueles que indiretamente são afetados pela intervenção: profissionais, familiares, cuidadores, entre outros.

Pensar em uma avaliação envolve responder às seguintes perguntas: *Como se pretende avaliar os trabalhos? Como se considerará que os objetivos foram alcançados? A quem serão destinados os resultados da avaliação do grupo?* Deve-se sempre propor a avaliação da atividade do ponto de vista dos participantes: como se sentiram e o que mudou ou o que aprenderam em relação aos temas.

Para avaliação da prática profissional e análise da intervenção, o coordenador deve levar em conta o número de membros inicialmente inscritos e o número de membros assíduos no grupo; os fatores que interferiram negativa e positivamente no alcance dos objetivos gerais e específicos programados, comentários de avaliação geral da atividade; resultados específicos da comparação entre pré e pós avaliação; e sugestões como resultado da atividade

grupais. A realização de registro das sessões, passo a passo, ajuda a promover a qualidade desta avaliação final feita pelo facilitador.

Considerações Finais

Em face do desafio de manter o funcionamento frente às perdas e aos declínios naturais em recursos relevantes, os idosos geralmente tentam maximizar suas potencialidades, compensar perdas, reorganizar a vida e ajustar-se às situações. Podem fazê-lo por si mesmos ou com a ajuda de outros. As atividades grupais e as oficinas terapêuticas funcionam como catalizadoras desse processo de atualização e de desenvolvimento pessoal e coletivo.

Novos caminhos de intervenção estão sendo construídos e consolidados diante das novas realidades da velhice e do processo de envelhecimento no Brasil e em todo o mundo. Os profissionais devem estar preparados para uma prática em que são respeitados os valores, a cultura e a escolaridade dos idosos. As intervenções psicossociais com grupos orientadas por profissionais preparados e capacitados para atuar com a terceira idade são ferramentas valiosas de enfrentamento dessa nova realidade.

O presente artigo buscou apresentar definições e sugestões para o trabalho com atividades grupais e oficinas terapêuticas para idosos. Essa modalidade de intervenção constitui-se em um espaço de elaboração da vida pessoal e coletiva, de reflexão e mudança. Propicia a construção conjunta de conhecimentos e aprendizagens, estimula as emoções, a competência, a confiança, a criatividade, novas habilidades e a afirmação e o fortalecimento da identidade. Os conteúdos aqui apresentados poderão auxiliar os profissionais da área geriátrica a desenvolver um trabalho de promoção da saúde, a partir da valorização da experiência, dos valores e da participação dos idosos. Juntamente com a oferta de informações relevantes, novas atitudes nos profissionais da saúde poderão potencializar o sucesso das intervenções e a qualidade de vida dos idosos.

Referências

Afonso, M.L.M. & Abade, F.L. (2008). *Para reinventar as rodas*. Belo Horizonte (MG): RECIMAM.

- Afonso, M.L.M. (2010). *Oficinas em dinâmica de grupo na área da saúde*. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo.
- Afonso, M.L.M. (2010). *Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial*. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo.
- Andrade, A.C.F. (1999). Abordagem psicoeducacional no tratamento do transtorno afetivo bipolar. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 26(6), 1-8.
- Araújo, E.N.P. (2012). *Práticas psicogerontológicas nos cuidados de idosos*. Curitiba (PR): Juruá.
- Cachioni, M. & Neri, A.L. (2004). Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade. In: Neri, A.L., Yassuda, M.S. & Cachioni M. (Orgs.). *Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*, 29-50. Campinas (SP): Papirus.
- Carvalho, N.C. (2009). *Dinâmica para idosos*. Petrópolis (RJ): Vozes.
- Dias, J.C. & Lopes, P.F. (2008). *Compartilhar jogos e vivências: manual prático de intervenções grupais em educação, saúde, empresas e organizações sociais*. São Paulo (SP): Expressão e Arte.
- Groisman, D. (2008). Oficinas terapêuticas para idosos com demência. In: Costa, C.M. & Figueiredo, A.C. (Orgs.). *Oficinas terapêuticas em saúde mental: sujeito, produção e cidadania*, 247-260. Rio de Janeiro (RJ): Contra Capa Livraria.
- Guerra, A.M.C. (2008). Oficinas em saúde mental: percurso de uma história, fundamentos de uma prática. In: Costa, C.M. & Figueiredo, A.C. (Orgs.). *Oficinas terapêuticas em saúde mental: sujeito, produção e cidadania*, 23-58. Rio de Janeiro (RJ): Contra Capa Livraria.
- Ingersoll-Dayton, B., Campbell, R. & Ha, J. (2009). Enhancing forgiveness: a group intervention for the elderly. *J Gerontol Soc Work*, 52(1), 02-16.
- Klausner, E.J. & Alexopoulos, G.S. (1999). The future of psychosocial treatments for elderly patients. *Mental Health & Aging*, 50(9), 1198-1204.
- Knapp, P. & Isolan, L. (2005). Abordagens psicoterápicas no transtorno bipolar. *Rev.Psiq. Clín.*, 32(1), 98-104.
- Mendizábal, M.R.L. & Cabornero, J.A.C. (2004). *Grupo de debate para idosos: guia prático para coordenadores dos encontros*. São Paulo (SP): Edições Loyola.
- Meyer, D.E.E., Mello, D.F., Valadão, M.M. & Ayres, J.R.C.M. (2006). “Você aprende. A gente ensina?”. Interrogando relações entre educação e saúde desde a perspectiva da vulnerabilidade. *Cadernos de Saúde pública*, 22(6), 1335-1342.
- Neiva, K.M.C. (2010). *Intervenção psicossocial: aspectos teóricos, metodológicos e experiências práticas*. São Paulo (SP): Vetor.
- Santos, A.T. & Sá, M.A.A.S. (2000). De volta às aulas: ensino e aprendizagem na terceira idade. In: Neri, A.L. & Freire, A.S. (Orgs.). *E por falar em boa velhice*, 91-100. Campinas (SP): Papirus.
- Silva, RC. (2002). *Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania*. São Paulo (SP): Vetor.
- Van der Ven, N. (2003). Psychosocial group interventions in diabetes care. *Diabetes Spectrum*, 16(2), 88-95.

Recebido em 20/11/2013

Aceito em 15/12/2013

Dóris Firmino Rabelo – Professora Assistente do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB).

E-mail: drisrabelo@yahoo.com.br

Anita Liberasso Nery - Professora Titular na Faculdade de Educação da Unicamp. Livre-Docente em Educação pela Unicamp. Doutora e Mestre em Psicologia pelo Instituto de Psicologia da USP. Graduada em Psicologia pela Universidade de Mogi das Cruzes. Licenciada em Pedagogia pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras Nossa Senhora do Patrocínio de Itu. Foi Cientista Visitante no Instituto Max Planck for Human Development and Education em Berlim, Alemanha, em 1994 e 1998. Coordenadora do Programa de Pós-Graduação. Membro-fundador do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, da Universidade Estadual de Campinas, na Faculdade de Educação. Coordenadora da Comissão de Pós-Graduação em Gerontologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp.

E-mail: drisrabelo@yahoo.com.br