



Psicoeducação das emoções na terceira idade: um relato de experiência com idosos na Atenção Primária

Psychoeducation of emotions in old age: an experience report with elderly people in Primary Care

Psicoeducación de las emociones en la vejez: relato de experiencia con ancianos en Atención Primaria

Jéferson Pereira Batista¹. <https://orcid.org/0000-0002-2953-4175>.
Cintia Ricaele Ferreira da Silva². <https://orcid.org/0000-0003-2441-5991>.
Vanda Silva de Araújo³. <https://orcid.org/0000-0003-2168-9559>.
Sebastião Elan dos Santos Lima⁴. <https://orcid.org/0000-0001-6710-438X>.
Eulália Maria Chaves Maia⁵. <https://orcid.org/0000-0002-0354-7074>.
Maria José Nunes Gadelha⁶. <https://orcid.org/0000-0001-5420-6766>.

¹Psicólogo formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA).

²Graduada em psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA).

³Psicóloga formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA).

⁴Psicólogo, Mestre, Professor temporário da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA).

⁵Psicóloga, Doutora, Professora do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

⁶Psicóloga, Doutora, Professora adjunta do curso de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA).

Autor correspondente: Pablo Rodrigues Costa Alves - Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências Médicas, Departamento de Medicina Interna, Cidade Universitária, s/n - Conj. Pres. Castelo Branco III, João Pessoa - PB, 58051-900.

Recebido em: 13/02/2023 Aprovado em: 11/05/2024 Publicado em: 11/05/2024

RESUMO

A velhice é uma fase do desenvolvimento humano marcada por importantes mudanças biopsicossociais que implicam em ganhos e desafios para a pessoa idosa. A solidão e a depressão são processos presentes nessa fase que se intensificaram com o período de isolamento na pandemia da COVID-19, reverberando a necessidade de ações que promovam saúde para os idosos. Tendo isso em vista, o presente trabalho objetivou relatar uma experiência de intervenção psicoeducativa baseada na Terapia do Esquema Emocional (TEE) com um grupo de idosos no CRAS/Paraíso do município de Santa Cruz no Rio Grande do Norte. A intervenção direcionou-se para 21 idosos com idade entre 65 e 90 anos e englobou dois encontros, sendo abordadas temáticas referentes aos aspectos emocionais e as estratégias desadaptativas e adaptativas de regulação emocional. A partir dos encontros, observou-se que os participantes demonstraram baixa consciência acerca da experiência emocional. Constataram-se bons resultados com relação ao vínculo com os idosos, pois, além de psicoeducação, foram ofertados momentos de descontração, com danças e conversas, proporcionando acolhimento às suas demandas e resultando em *feedbacks* positivos. Dessa forma, aponta-se que a TEE grupal é uma forte ferramenta que pode ser utilizada para

Palavras-Chave

Envelhecimento;
Atenção primária;
Terapia cognitivo-comportamental;
Emoções;
Grupo de Apoio ao Idoso.

acolher as necessidades das pessoas idosas.

ABSTRACT

Old age is a phase of human development marked by important biopsychosocial changes that imply gains and challenges for the elderly person. Loneliness and depression are processes present in this phase that intensified with the period of isolation in the COVID-19 pandemic, reverberating the need for actions that promote health for the elderly. With this in mind, this paper aimed to report an experience of psychoeducational intervention based on Emotional Schema Therapy (EST) with a group of elderly in CRAS/Paraíso in the municipality of Santa Cruz in Rio Grande do Norte. The intervention was directed to 21 elderly people between 65 and 90 years old and included two meetings, with themes related to emotional aspects and maladaptive and adaptive strategies of emotional regulation. From the meetings, it was observed that the participants showed low awareness about their emotional experience. Good results were observed in relation to the bond with the elderly, for, besides psychoeducation, relaxation moments were offered, with dances and conversations, providing shelter to their demands and resulting in positive feedbacks. Thus, it is pointed out that group EST is a strong tool that can be used to meet the needs of the elderly.

RESUMEN

La vejez es una fase del desarrollo humano marcada por importantes cambios biopsicosociales que implican ganancias y retos para la persona mayor. La soledad y la depresión son procesos presentes en esta fase que se intensificaron con el período de aislamiento en la pandemia de COVID-19, reverberando la necesidad de acciones que promuevan la salud de las personas mayores. Con esto en mente, el presente trabajo tuvo como objetivo relatar una experiencia de intervención psicoeducativa basada en la Terapia de Esquema Emocional (TEE) con un grupo de ancianos en el CRAS/Paraíso en el municipio de Santa Cruz en Rio Grande do Norte. La intervención se dirigió a 21 ancianos de entre 65 y 90 años e incluyó dos reuniones, en las que se abordaron temas relacionados con aspectos emocionales y estrategias desadaptativas y adaptativas de regulación emocional. A partir de las reuniones, se observó que los participantes mostraban escasa conciencia sobre la experiencia emocional. Hubo buenos resultados en cuanto al vínculo con los ancianos, pues, además de la psicoeducación, se ofrecieron momentos de relajación, con bailes y conversaciones, dando acogida a sus demandas y resultando en feedbacks positivos. Así pues, se señala que la TEE de grupo es una herramienta sólida que puede utilizarse para satisfacer las necesidades de las personas mayores.

Keywords

*Aging;
Primary Care;
Cognitive-Behavioral
Therapy;
Emotions;
Elder Support Group.*

Palabras Clave

*Envejecimiento;
Atención Primaria;
Terapia Cognitivo-
Conductual; Emociones;
Grupo de Apoyo a
Ancianos.*

Introdução

O mundo tem vivenciado uma transição demográfica. A Organização Mundial de Saúde (OMS) relatou em 2019 um número de 1 bilhão de pessoas com idade de 60 anos ou mais velhas, estimando que em 2050 ocorra uma duplicação deste número (1). O Brasil vem denotando aspectos dessa transição, apresentando o aumento de 18% de idosos nos anos de 2012 a 2017 (2).

A transição não implica apenas uma mudança no perfil demográfico. Ao aumentar a longevidade, devido a diminuição de questões como fome e doenças transmissíveis, concomitantemente, há o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, hipertensão, etc. (3). Assim,

implica agir sobre novas necessidades na estrutura e organização social, repensando o acesso à saúde, trabalho, espaços de lazer, rodovias, etc. De acordo com a Lei 8.842 de 1994, instituída no Brasil, dispõe o idoso como a pessoa maior de 60 anos. Dito isto, há a exigência de interlocução com as necessidades e garantia de direitos para com esse público.

Outro fator pertinente à reflexão, foi a pandemia da COVID-19, que trouxe novas configurações nas relações a partir do isolamento social. Nesse contexto, os idosos são colocados como grupo de risco, devido ao decréscimo na saúde física. Ademais, o envelhecimento perpassa mudanças biopsicossociais, que para Erik Erikson há avaliação e aceitação quanto às perdas e mudanças que podem culminar no senso de integridade do ego contra desespero/desesperança. Nessa fase é possível que se desenvolva a virtude da sabedoria, contribuindo para que o idoso alcance a aceitação da própria vida ou se desespere na incapacidade de revivê-la (5).

A depressão e a solidão são processos presentes na terceira idade, e são intensificados por esse cenário pandêmico (6). Torna-se uma situação preocupante, pois tais fatores preceptores estão intimamente ligados ao suicídio entre idosos (7). A pessoa idosa no Brasil se insere e é assistencializada na saúde pública por meio do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), que visa o apoio nos mais diversos serviços, desde o atendimento direto e individual ao trabalho em grupos (8), em que estes são ofertados em seus aparelhos, como o Centro de Referência da Assistência Social (CRAS).

Nesse sentido, a Terapia do Esquema Emocional (TEE) é uma perspectiva cognitiva-comportamental integrativa e interventiva, que pode ser adequada aos mais diversos contextos, desde a psicoterapia individual ao trabalho com grupo, abarcando os distintos públicos, visando tratar os aspectos emocionais experienciados na vida. Seu pressuposto é que desde a infância os indivíduos desenvolvem crenças pessoais acerca da origem das emoções, influenciando na sua regulação (9). Assim, objetiva-se relatar uma experiência de intervenção psicoeducativa baseada na TEE com um grupo de idosos no CRAS/Paraíso do município de Santa Cruz no Rio Grande do Norte.

Por fim, faz-se necessário investigar os aspectos emocionais vivenciados pelos idosos que integram o grupo no CRAS, sendo esse espaço um facilitador para o fortalecimento dos vínculos e a intervenção como meio de proporcionar uma compreensão das emoções. Este estudo tem relevância ao considerar essa etapa do desenvolvimento delicada para ressignificação da história de vida, atravessada pela

pandemia da COVID-19, isolamento, maior vulnerabilidade de adoecimento e da necessidade de espaços que contribuam para fortalecimento e integração do ego.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido através de uma intervenção que ocorreu no mês de julho de 2022, que fez parte de uma ação de estágio coordenada por três graduandos do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), campus vinculado à Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), e supervisionada por dois docentes do curso. Participaram 21 idosos com idade mínima de 65 e máxima de 90, sendo 13 deles mulheres, que constituíam um grupo da terceira idade ofertado no CRAS/Paraíso do município de Santa Cruz/RN. Foram realizados dois encontros, com duração média de 1 hora, e com temática baseada em Leahy (2016): 1) o que são as emoções; e 2) estratégias adaptativas e desadaptativas de regulação emocional (9).

No primeiro, objetivou a vinculação e apresentação dos participantes, juntamente com a psicoeducação dos mais variados aspectos das emoções, conversando sobre afetações. No segundo, o objetivo foi apresentação dos novos participantes, retomada dos conteúdos e psicoeducação sobre estratégias desadaptativas e adaptativas comuns à terceira idade, e por fim, impressões sobre os encontros. Para auxiliar na compreensão e assimilação dos conteúdos, utilizou-se recursos audiovisuais, como aparelhagem de som, projetor multimídia e imagens ilustrativas impressas.

Resultados

O presente relato tem por objetivo descrever uma experiência de caráter interventivo sobre psicoeducação dos aspectos emocionais de pessoas idosas na unidade do CRAS/Paraíso no município de Santa Cruz/RN. A vista disso, percebeu-se que a intervenção trouxe impactos significativamente positivos para os idosos, mas também a ocorrência de entraves ao longo dos encontros.

No primeiro encontro, ao introduzir o tema e conversar sobre afetações, os relatos dos idosos foram voltados para saúde física, que para eles é um sinônimo de bem-estar emocional, trazendo em maioria “se não tenho dores, estou bem”. Todavia, ao explorar suas histórias, trouxeram relatos penosos, de enfrentamento a dificuldades, perdas e processos de luto. Essa divergência reflete uma baixa consciência acerca da experiência emocional que se dá através do uso de estratégias de supressão emocional (9). Desse modo, foi enfatizada a diversidade de emoções presentes ao longo da vida, normalizando suas experiências e proporcionando validação compassiva.

No segundo, percebeu-se um maior vínculo entre os idosos e os terapeutas, sendo um fator facilitador para a realização da intervenção. Quando questionados acerca do padrão e frequência emocional, na grande maioria, foram relatadas a alegria, entretanto, surgiram outras, como a raiva, tristeza e medo, denotando uma variação no discurso comparado ao primeiro encontro. Ainda, o reconhecimento e normalização também das emoções penosas como inerentes ao processo da vida.

Concernente à psicoeducação de estratégias de regulação emocional, alguns idosos relataram utilizar estratégias desadaptativas como fumar, comer e dormir excessivamente. Em relação às estratégias adaptativas, estiveram presentes nos discursos o hábito de realizar exercícios, como caminhadas e hidroginástica, cuidar de animais, cultivar a espiritualidade, dançar e estar perto das pessoas que gostam. Desse modo, os idosos foram orientados a optarem por lidar com as emoções de forma adaptativa, cultivando os bons hábitos já presentes e acrescentar novos ao repertório emocional, considerando que o uso prolongado de estratégias desadaptativas trazem prejuízo para a saúde mental (9).

Identificou-se uma alta demanda de fala, a necessidade de serem ouvidos e compartilharem afetações do cotidiano. Alguns idosos citaram que as tardes no CRAS era o único momento de lazer, evidenciando a falta de socialização e de outras atividades que tragam bem-estar. Outrossim, foi possível observar relatos de ansiedade e outros transtornos psicológicos, como depressão, sendo compartilhadas demandas de luto e preocupações com familiares, em tais situações os terapeutas realizaram validação emocional das dificuldades enfrentadas.

Nessa perspectiva, a vivência trouxe bons resultados concernentes ao vínculo com os idosos. Além de psicoeducação, foram ofertados momentos de descontração, com danças e conversas, proporcionando apoio e acolhimento às suas demandas, resultando em *feedbacks* positivos. Além disso, percebe-se nos encontros a atuação de fatores terapêuticos, sendo eles: instilação de esperança, universalidade,

compartilhamento de informações, altruísmo, coesão grupal, desenvolvimento de técnicas de socialização e aprendizagem interpessoal (10).

A instilação de esperança e o altruísmo apareceram nos discursos de apoio, motivação e orientação ao enfrentamento de dificuldades, e na espiritualidade, que dá suporte e relaciona-se aos valores para vida. Apesar do grupo ser heterogêneo e aberto, a universalidade aparece nos relatos que perpassam vivências similares, desenvolvendo senso de pertencimento e normalização de questões individuais, em que dores e dificuldades são compartilhadas. Já no compartilhamento de informações ao grupo, foi um momento de psicoeducação, aconselhando e orientando os idosos quanto às questões de saúde mental. A coesão grupal é um fator evidente no grupo, tendo em vista as questões descritas anteriormente, e atribui-se isso ao vínculo anterior à intervenção, sendo o grupo estabelecido no serviço. O desenvolvimento de técnicas de socialização e aprendizagem interpessoal são inscritos ao possibilitar a interação entre si e ao compartilhar estratégias de regulação emocional.

Dentre as limitações, salientam-se aspectos da fase de desenvolvimento, mesmo com adaptação dos conteúdos e ferramentas interativas, percebeu-se dificuldades cognitivas como atenção, memória, linguagem e raciocínio. Porém, isso ainda pode ser atribuído às questões de escolaridade e dificuldades de audição e visão. Ademais, a intervenção aconteceu em dois encontros, limitando a exploração dos conteúdos. Contudo, mesmo diante destes impasses, os participantes ratificaram a importância do momento para eles e demonstraram satisfação em dialogar sobre a temática das emoções, considerando a oferta de um espaço de acolhimento. Diante disso, constatou-se que as intervenções atingiram seu principal objetivo de introduzir e psicoeducar o público idoso sobre os aspectos emocionais.

Considerações Finais

A terceira idade é marcada por necessidades singulares que requerem atenção especial. O CRAS é um aparelho que alcança esse público geograficamente e subjetivamente, através da assistência e suporte nessas questões, portanto, a TEE grupal torna-se uma forte ferramenta na atenção primária para atingir as necessidades da pessoa idosa, proporcionando espaço com poder terapêutico, acolhedor, de partilha, afetações e socialização.

Referências

1. World Health Organization. Ageing [Internet]. [citado em 31 Jul 2022]. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
2. IBGE. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Agência de Notícias IBGE [Internet]. c2018 [citado em 31 Jul 2022]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>
3. Rouquayrol MZ, Gurgel M. Rouquayrol : epidemiologia & saúde. 8. ed. Rio de Janeiro: Medbook. 2018. 752 p.
4. Brasil. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial. Jan 5; [citado em 31 Jul 2022]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm
5. Papalia D, Feldman RD. Desenvolvimento humano. 12. ed. Porto Alegre: AMGH. 2013. 800 p.
6. Pecoits RV, Rosa AAS, Peruzzo JV, Flores MC, Grhlen MC, Morello MS, et al. O impacto do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia da Covid-19. AMRIGS. 2021 [citado em 31 Jul 2022]; 65(1):101-8.
7. Santos EDGM, Rodrigues GOL, Santos LM, Alves MES, Araújo LF, Santos JVO. Suicídio entre idosos no Brasil: uma revisão de literatura dos últimos 10 anos. Psicol. conoc. Soc. [Internet]. 2019 [citado em 31 Jul 2022]; 9(1):205-15. Disponível em: <https://doi.org/10.26864/pcs.v9.n1.12> doi: 10.26864/pcs.v9.n1.12
8. Romagnoli RC. As relações entre as famílias e a equipe do CRAS. Fractal rev. psicol. [Internet]. 2018 [citado em 31 Jul 2022]; 30(2): 214-9. Disponível em: <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v30i2/5516> doi: 10.22409/1984-0292/v30i2/5516
9. Leahy RL. Terapia do esquema emocional. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora. 2021. 152 p.
10. Yalom ID, Leszcz M. Psicoterapia de grupo: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed. 2007. 528 p.

Como citar

Pereira Batista, J., Ricale Ferreira da Silva, C. ., Silva de Araújo, V., Elan dos Santos Lima, S. ., Maria Chaves Maia, E. ., & José Nunes Gadelha, M. (2024). Psicoeducação das emoções na terceira idade: um relato de experiência com idosos na Atenção Primária. *Revista Portal: Saúde E Sociedade*, 8(unico). <https://doi.org/10.28998/rpss.e02308005>



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado

Conflito de interesses

Sem conflito de interesse

Financiamento

Sem apoio financeiro

Contribuições dos autores

Contribuições substanciais para a concepção ou delineamento do trabalho: JPB¹, CRFS², VSA³, MJNG⁶. Aquisição, análise ou interpretação dos dados: JPB¹, CRFS², VSA³, SESL⁴, EMCM⁵, MJNG⁶. Elaboração do rascunho do trabalho: JPB¹, CRFS², VSA³. Revisão crítica para conteúdo intelectual importante: JPB¹, CRFS², VSA³, SESL⁴, MJNG⁶. Aprovação final da versão a ser publicada: JPB¹, CRFS², VSA³, SESL⁴, EMCM⁵, MJNG⁶. Concordância em prestar contas de todos os aspectos do trabalho, assegurando que as questões relacionadas à acurácia: JPB¹, CRFS², VSA³, SESL⁴, EMCM⁵, MJNG⁶. Integridade de qualquer parte do trabalho sejam devidamente investigadas e resolvidas: JPB¹, CRFS², VSA³, SESL⁴, EMCM⁵, MJNG⁶.