

GRUPOS DE TERAPIA OCUPACIONAL DURANTE A PANDEMIA: BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES GRUPAIS ONLINE PARA A POPULAÇÃO IDOSA EM UM PROJETO DE EXTENSÃO

KAUHANA KOWALEK¹; **AMANDA PEREIRA**², **AUGUSTO FERNANDES**³, **BRUNA PETER**⁴, **JULIA ROLIM**⁵; **ZAYANNA LINDOSO**⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – kowkauhana@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – amanda.aa.nupe@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – guto.diogo@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – brunadsp00@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – juolivrolin@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – zayanna.lindoso@ufpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

Assim como dito por Aristóteles (384-322 a.C) “o homem é um animal social”, ou seja, necessita do convívio e das trocas sociais oriundas do diálogo para viver de forma salubre. Durante a pandemia da COVID-19, além das consequências causadas diretamente pelo coronavírus, o isolamento social também trouxe inúmeros prejuízos à saúde mental, em especial a das pessoas idosas.

Frente a isso e levando em consideração que, de acordo com a terapeuta ocupacional Francine Victal “o espaço da Terapia Ocupacional é flexível e criativo, como a essência da profissão” o Programa de Terapia Ocupacional em Gerontologia (PRO-GERONTO), o qual tem o objetivo de proporcionar atendimento terapêutico ocupacional aos idosos residentes na comunidade, visando a prevenção do declínio cognitivo, demências e demais processos patológicos (ou situacionais) que possivelmente podem acometê-los, adaptou suas atividades para o formato remoto para prosseguir com seus atendimentos a um grupo de idosos, diante da situação enfrentada. Segundo Almeida et al., grupos de convivência contribuem de maneira que seus participantes possam manter sua autonomia, sua autoestima, qualidade de vida e promovam sua inclusão social. Todos esses aspectos estão relacionados às ocupações que desempenhamos na rotina diária e são descritas pela Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA). A ocupação representa o objeto de estudo e competência do terapeuta ocupacional.

Conforme escreveu María Concepción Menéndez Montañé (2013), “a principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade de aceitar as mudanças fisiológicas decorrentes da idade, sendo que as doenças e limitações não impossibilitam a experiência pessoal de velhice bem-sucedida. O bem-estar subjetivo é um critério essencial para a velhice...” Sendo assim, é válido destacar que uma das ações do programa intitulado “Atendimento ao idoso/domicílio, ILPI e comunidade”, tem como objetivo possibilitar a compreensão o processo de envelhecimento de maneira mais ampla, desmistificando rótulos direcionados à população idosa e facilitando o entendimento e formas de lidar com as limitações e potencialidades advindas do envelhecimento, além de propor atividades que auxiliem na prevenção do declínio intelectual e funcional através de atendimentos grupais, que ocorrem semanalmente por uma plataforma de videoconferência.

O objetivo desta pesquisa é entender quais foram os benefícios e/ou prejuízos percebidos pelos idosos com os encontros grupais sendo realizados

através de uma plataforma virtual, e compreender se é significativa a possibilidade de manter os grupos de apoio com encontros presenciais e remotos.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência a partir da realização dos grupos remotos com idosos do projeto. O relato foi estruturado através de seis perguntas norteadoras, referentes à participação no grupo e o grau de satisfação quanto aos benefícios obtidos na melhoria da saúde dos participantes envolvidos. Cada participante recebeu o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual continha os objetivos da atividade e o compromisso com o sigilo a respeito da identidade dos participantes. Embora aqui o destaque sejam os resultados obtidos com a execução das atividades pela percepção dos idosos, o TCLE se justifica pela possibilidade de elaboração de um estudo científico no futuro.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades propostas nos grupos aconteciam de forma online, toda sexta-feira, com duração de uma hora e consistiam em exercícios que estimulem a concentração, raciocínio, memória, reflexões sobre a vida, além de abordar também temas como diversidade e cultura, com o objetivo de contribuir com a saúde e qualidade de vida dos participantes. Quando questionadas a respeito de benefícios oriundos da participação no grupo, todos os relatos foram positivos, relacionados à melhoria da memória, aumento de disposição, união e bom humor, por exemplo, como é possível observar nas seguintes falas:

“A gente tinha o nosso encontro, a gente conversava...hã...fazia perguntas...hã...brincávamos, então isso aí foi ótimo, pra mim foi muito bom...”
(R., 70 anos).

“...Só a reunião do grupo, aquela união, aquele debate assim, muito legal, adorei!”
(M., 80 anos).

“Foi muito bom pra memória, pra, teve muitas brincadeiras assim de desenvolvimento, foi muito bom!”
(C., 73 anos).

Em um estudo realizado por Wichmann et al. (2013), foi possível perceber que alguns dos motivos de participação de idosos em grupos são a fuga do sentimento de solidão, conviver com pessoas da mesma idade e buscar atividades significativas. Ao serem questionadas sobre suas relações com as outras participantes do grupo, todos os relatos apresentam sentimentos de amizade, acolhimento e conforto umas com as outras, além do incentivo das participantes para que mais pessoas se juntem ao grupo como podemos observar:

“...Eu tenho uma prima que tá com problema com o marido, ela também tá doente, eu digo: tu tá precisando entrar num grupo...que tu vai ver como tu vai te sentir acolhida, tu vais poder conversar, tu vais ouvir outras opiniões, tu vai sair daquele mundinho que tu tá vivendo, que é muito pequeno! Né?! Muito restrito! Então eu acho que pode contribuir sim! De todas as formas, vocês nos ajudam muito!”

(R., 70 anos).

“Mesmo distante né?! Considero como uma amiga.”

(M., 80 anos).

“Amigas, já conhecidas, todas já conhecidas, são pessoas ótimas!”

(C., 73 anos).

Sabe-se que com a chegada da velhice vários fatores passam a apresentar riscos à saúde mental da pessoa idosa. “Além das doenças crônicas, a inatividade, o aumento da dependência em executar as atividades de vida diária (AVD's) e a falta de perspectivas na aposentadoria podem desencadear um alto nível de ansiedade e depressão”.

Quando questionado sobre como os grupos beneficiam a população idosa, as respostas tiveram direções variadas, mas todas positivas. Alguns dos pontos citados foram a interação com outras pessoas, o trabalho de memória, as discussões e principalmente a sensação de bem-estar que surgem com as sessões grupais. Como citado por exemplo:

“...ela entra ali num clima que tá o grupo, e daqui a pouco ela tá brincando, ela tá falando, ela tá interagindo, no caso a gente. Eu acho bem interessante, sai de lá, entra uma pessoa e sai outra. Parece que mudou.”

(L., 65 anos)

A pergunta final questionava se as entrevistadas achavam que o grupo tinha interferido em alguma questão da sua saúde. Em grande parte as respostas foram “não”, de forma que o grupo não ocasionou nenhuma interferência negativa na sua saúde. Algumas vezes essa resposta era complementada por um aspecto positivo que a explicava de forma mais clara, como nesse caso:

“Não! Absoluto! Me deu mais energia!”

(M., 80 anos).

Esses aspectos corroboram com estudos publicados sobre essa temática, pois as respostas e sensações dos participantes são semelhantes. Como citado por Wichmann et al, 2013:

A percepção de uma boa qualidade de vida está diretamente interligada com a autoestima e ao bem-estar, e esses fatores estão associados à boa saúde física e mental, a hábitos saudáveis, ao lazer, à espiritualidade e principalmente à manutenção da capacidade funcional do indivíduo.

4. CONCLUSÕES

A partir dos objetivos descritos no trabalho e dos dados coletados para serem analisados, foi possível observar e concluir que a participação de idosos em

grupos presenciais e online é essencial para uma melhor qualidade de vida, de forma que além de contribuir com o bem-estar social, o grupo também é importante para o bem-estar físico e mental.

Em adição a promoção de saúde dos idosos, quando realizados de maneira virtual, os encontros contribuem com a aproximação de idosos de diversos lugares, ampliando a rede de comunicação e social dos mesmos. Portanto, é válido dizer que os grupos podem ser um recurso mais acessível e mais benéfico para idosos quando híbridos. Destaca-se ainda que são necessários mais estudos a respeito desse assunto para verificar a eficácia de grupos híbridos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA E. A, MADEIRA G.D, ARANTES P.M.M, ALENCAR M.A. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.** v. 13, n. 3 p. 435-444, 2010.

VICTAL, F. C. A. Intervenção da terapia ocupacional no consultório: protagonizando a história de uma idosa. In: FUJIYOSHI, S. M. (Ed.) **Práticas em Terapia Ocupacional.** Barueri: Manole, 2020. Cap.21, p.159-167.

WICHMANN, FRANCISCA MARIA ASSMANN et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.** v. 16, n.4, p. 821-832, 2013.