

## **RELATO DE VIVÊNCIA: CONSTRUÇÃO DE CÁPSULA DO TEMPO COMO ATIVIDADE PRÁTICA DE TERAPIA OCUPACIONAL EM GRUPO TERAPÉUTICO DIRECIONADO À POPULAÇÃO IDOSA.**

**TAISHA CARVALHO ALVES<sup>1</sup>; KATHERINE WEINERT BAGER<sup>2</sup>; ANA LUIZA GONÇALVES SILVA<sup>3</sup>; ZAYANNA CHRISTINE LOPES LINDÔSO<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – taishacarvalho@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – katherine-wbager@educar.rs.gov.br*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – analuizagon5@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – zayanna.lindoso@ufpel.edu.br*

### **1. INTRODUÇÃO**

A cápsula do tempo é a forma mais criativa encontrada até hoje pela humanidade em sua tentativa de alcançar a eternidade. Ela serve para depositar cartas e objetos que são considerados importantes para a pessoa que o realiza e enterrá-los, para serem encontrados alguns anos depois.

Essa atividade tem como público alvo adolescentes, para que eles possam escrever o que querem para o seu futuro e projetos de vida (MAGUETA, L.V, 2021). Essa dinâmica busca contemplar a perspectiva do contínuo desenvolvimento da identidade, através de processos de diferenciação, integração (ERIKSON, 1994), e da temporalidade. A confecção de uma cápsula do tempo não costuma ser realizada com a população idosa, porém apresenta diversos benefícios, como a construção/reconstrução da subjetividade, planejamento, exposição de metas, desejos, vontades e planejamento de perspectiva de vida.

Considera-se que as atividades em que o idoso está inserido, quando realizadas em grupo, sejam de lazer ou de convivência, favorecem para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial e diminuem possíveis conflitos ambientais e pessoais. Assim, a participação do idoso em atividades grupais contribui na troca de conhecimentos, experiências e saberes, promovendo o seu bem-estar (LELES; CARLOS; PAULIN, 2018).

O Programa de Terapia Ocupacional em Gerontologia (PRO-GERONTO) é um projeto de extensão da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) que visa proporcionar aos idosos da cidade de Pelotas e locais vizinhos atendimento terapêutico ocupacional e a participação em ações de promoção de saúde, possibilitando aos discentes do curso o conhecimento e a vivência das contribuições da Terapia Ocupacional na Gerontologia.

O projeto possui duas modalidades de atendimento, sendo eles individuais e grupais, tendo como objetivo proporcionar ao idoso um envelhecimento mais ativo mediante a prevenção do declínio cognitivo, lidando com as demandas diversas que surgem ao longo dos atendimentos, buscando adaptar e ressignificar as habilidades do idoso para que ele possa potencializar e/ou manter sua independência e autonomia.

Os atendimentos grupais acontecem no Serviço Escola de Terapia Ocupacional (SETO) e na Unidade Cuidativa da UFPel. Todas as atividades realizadas possuem objetivos centrados nas Ocupações que são as atividades que desempenhamos na rotina diária e são descritas pela Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA).

Sendo assim, o objetivo principal deste estudo é relatar a vivência do grupo terapêutico ocupacional da Unidade Cuidativa de Pelotas na construção da cápsula do tempo como atividade prática no grupo de pessoas idosas.

## 2. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de vivência fundamentado nos atendimentos realizados na Unidade Cuidativa de Pelotas, com pessoas idosas, através do projeto de extensão PRO-GERONTO.

Os encontros acontecem às sextas-feiras, com duração de 1 hora e 30 minutos, no horário das 14 horas às 15 horas e 30 minutos. Por se tratar de um grupo aberto, a quantidade de participantes por encontro varia, sendo formado majoritariamente por integrantes do público feminino. Os facilitadores do grupo são estudantes do Curso de Terapia Ocupacional, no qual ficam responsáveis pelo planejamento de atividades e o acolhimento dos idosos do grupo, sob orientação de uma professora responsável pelo projeto.

A prática de construção da cápsula do tempo foi realizada no dia 1º de dezembro de 2023, na qual se baseava em escrever uma carta para si mesma, contando como foi o seu ano, o que almejava e gostaria de desejar no ano seguinte. A seleção das cartas para compor o presente resumo foi baseada numa análise minuciosa do conteúdo escrito e tempo de permanência no grupo. Por se tratar de um grupo em que há bastante rotatividade de participantes e coordenadores do grupo, optou-se por abrir as cartas em dezembro de 2024.

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

No dia em que decorreu essa atividade, estavam presentes 16 mulheres idosas. Primeiramente realizou-se uma leitura prévia de todas as cartas, posteriormente foram selecionadas 4 cartas para compor a discussão do trabalho.

Quando foi proposta esta atividade, muitas delas se questionavam se tinham idade para planejamentos futuros, onde muitas vezes se auto julgavam de serem “velhas demais” para isso, surgindo assim um etarismo autodirigido, na qual o indivíduo descreve a possibilidade de aprender novas habilidades, perspectivas de vida, dentre outros. O etarismo, em suas modalidades institucional e interpessoal, podem ser assimilados e gerar ou contribuir para o etarismo autodirigido (DE SANTANA et al., 2024).

Os relatos das integrantes nas cartas em grande parte tratavam-se de desejos relacionados a uma melhora da sua própria saúde física e mental, assim como de seus familiares.

*“Esse ano foi muito bom, consegui o Loas. Estou com menos dores do que antes. Estou curtindo os meus netos, no momento eu não estou conseguindo escrever, mas tenho certeza que aos poucos vai indo. Eu gostaria de voltar a estudar novamente, quem sabe fazer o encceja. Gostaria que meu filho fizesse o enem. Que cada ano seja melhor e quero continuar no grupo”. (I.V)*

Dentre as diversas atividades que podem ser afetadas pelo envelhecimento, o trabalho é uma das mais significativas. Na aposentadoria, o vínculo com o trabalho é interrompido de forma abrupta, pode dar lugar a um sentimento de improdutividade, solidão, dentre outros, desencadeando um desequilíbrio emocional e social (COSTA et al; 2023).

*"Neste ano eu pretendo voltar a trabalhar pois eu estou em depressão em não fazer nada parada em casa eu sou só me sinto triste parada em casa sem me ocupar fazer o que gosto cuidar de pacientes, mas o futuro ou o amanhã só a Deus pertence." (M.I)*

Falar a respeito do envelhecimento ainda parece um desafio, principalmente quando relacionado à sexualidade, à orientação sexual e à identidade de gênero, já que essas singularidades habitualmente são discutidas na perspectiva da heteronormatividade e da juventude. Sabe-se que as pessoas LGBTQIAPN+ que envelhecem, vivenciam dupla carga de estigmas e preconceitos responsáveis pelo aumento da probabilidade de prejuízos ao bem-estar físico e mental ( SILVA et al; 2022).

*"Este ano na minha vida tive altos e baixos, mas pela graça de Deus tive mais altos e sonhos realizados. Me sinto muito mais feliz do que antes porque me mudei de um lugar que morei por mais de 40 anos e não me sentia bem! Agora comprei uma casa em um lugar que chamo de pedacinho do paraíso é ótimo lugar e vizinhos bons que não ficam cuidando da minha vida ou me condenando por minha opção sexual. Para o Ano de 2024 quero realizar ainda mais sonhos como viajar para um lugar que tenha uma colônia de italianos, pois adoro a tradição italiana. Minha raiz. Mas meu maior desejo é ter saúde e que minha querida esposa também fique muito bem depois das cirurgias. E nossa felicidade plena a reinar em nossa vida pois ela é meu tudo. E por sua pureza de espírito merece toda a felicidade do mundo. Deus é bom o tempo todo." (D.L)*

A coesão é fundamental para o desenvolvimento de um grupo terapêutico, através é possível alcançar diversos resultados positivos, pois o fato de se sentirem aceitos no grupo, partilharem uma rede de confiança e apoio, acaba gerando uma melhora na autoestima e, consequentemente, favorece a motivação dos membros à participação e apoio mútuo. Ao compartilhar o que sabem e gostam com os demais participantes, os idosos melhoram sua autoestima, sentindo-se valorizados e úteis para o próximo (NOGUEIRA et al; 2013)

*"Aqui me sinto muito bem, gostaria que esse espaço não acabasse, vim engatinhando agora posso até correr, vim no ano de 2018, ruim, agora me sinto muito bem. Ao ano que vem eu gostaria de continuar o que eu aprendi aqui, gostar mais de mim, me dá valor e continuar com o croche, para ter um ganho próprio." (E.C)*

#### 4. CONSIDERAÇÕES

Em síntese a análise sobre a cápsula do tempo com os idosos revela, que esse recurso pode proporcionar reflexões significativas sobre a vida e conexão entre as gerações, podendo ser utilizado como ferramenta terapêutica, onde cada participante se envolveu na proposta de escrita, ao escrever na carta foi possível observar pensamentos, individualidade, vivência, sentimentos e desejos antigos, além de demonstrar a importância do pensar na população idosa demonstrando que há muito o que se abordar e trabalhar com essa população.

Dessa maneira, através do projeto de extensão PRO-GERONTO, busca oferecer essa vivência da cápsula do tempo com propósito de propiciar essa ferramenta como veículo para melhorar o bem-estar e a autoestima dos idosos. Portanto, o uso dessa atividade oferece a oportunidade de compartilhar suas histórias e experiências de vida, fortalecendo o sentido de legado e identidade.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, M.B; ROSA, R.S; GUEDES, T. P; BOERY, R. N. S. O; SANTOS, I.C; CONTRERAS, J.C.Z; SOUZA, A.S; PIRES, J.M; PINTO, L.L.T; REIS, T.T; SANTOS, T.S; JUNIOR, J.B. Aposentadoria e depressão: perspectiva para clínica aplicada. **Rev. salud pública**, Colombia, v.25, n. 2, 2023.

ERIKSON, E. H. *Identity: Youth and crisis* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton & Company, 1994.

LELES, T.S; CARLOS, M.M; PAULIN, G.S. A influência de grupos de promoção de saúde no envelhecimento de idosos, **Revisbrato**, Rio de Janeiro, v.2, n.2, 2018.

MAGUETA, L.G. Cápsula do tempo- A criação plástica enquanto experiência subjetiva com materiais e objetos. Emoções, artes e intervenção - perspetivas multidisciplinares, **Politécnico de Leira**, Portugal. p.91-100, 2021.

NOGUEIRA, A.L.G; MUNARI, D.B; SANTOS, L.F; OLIVEIRA, L.M. DE ALMEIDA. C; FORTUNA, C.M. Fatores terapêuticos identificados em um grupo de Promoção da Saúde de Idosos. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v.46. n. 06, 2013.

SANTANA, J. C. de, FURTADO, V. C., FHON, J. R. S., SANTOS NETO, A. P. dos, LIRA, R. de, LIMA, F. M. de. Etarismo nos tempos atuais, **Epitaya E-Books**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 58, p. 11-22, 2024.

SILVA , L. A. da, SANTOS , E. L. dos, SOUZA, H. K. B. de; PODEMELLE, R. M; SOARES, R. R; MENDONÇA, S. de S. Envelhecimento e velhice LGBTQIA+: Repercussões sobre a saúde física e mental de pessoas de meia-idade e idosas. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**, v.33, 2022.