

GRUPOS DE CONVIVÊNCIA COMO PROMOTORES DE SAÚDE MENTAL PARA MULHERES IDOSAS

TULIANA LUZ E SILVA¹; CAROLINE RIBEIRO LIMA²; HELENA KRUMREICH MALTZHAN³; IZABELLE CARVALHO QUITETE⁴; CAROLINE DE LEON LINCK⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – tulianaluz2004@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – carolinelima0505@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – krumreich.helena@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – izzyquitete@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – carollinck15@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Grupos de Convivência consistem em oportunidades para a sociabilidade de pessoas com mais de 60 anos de idade (OLIVEIRA; CABRAL, 2004). No Brasil, indivíduos com 60 anos ou mais são definidos como pessoas idosas (BRASIL, 2003). Sabe-se que manter a participação em grupos de convivências faz com que as pessoas idosas sintam-se pertencentes a um espaço que valorize sua participação, potencializando fatores psicossociais e melhorando a qualidade de vida (NEVES; PRINZO, 2023).

Neste sentido os grupos de convivência representam importantes espaços para manutenção da saúde mental, principalmente para mulheres idosas, pois proporciona ressignificação de vida, auto aceitação e mobiliza sentimentos de alegria e tranquilidade (SOUZA *et al.*, 2025). Considerando a situação da mulher e da mulher idosa no país, ao assumirem predominantemente o papel de cuidadoras, acabam sobrecarregadas por suportar um peso desproporcional em suas vidas, comprometendo não apenas seu bem-estar físico e mental, mas também suas oportunidades de participação plena em outras esferas sociais, como o mercado de trabalho e a educação (GUEDES; BEZERRA; SILVA, 2023). As esposas, mães, filhas e netas são predominantemente as provedoras do cuidado integral de suas famílias, acarretando em condições de adoecimento físico e mental, além da interrupção dos projetos de vida dessas mulheres (MONTENEGRO, 2024).

Dessa forma, a sobrecarga afeta diretamente a saúde mental, que é um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas gerenciem os estresses da vida, percebam suas habilidades, assimilem conhecimentos de forma eficiente, trabalhem produtivamente e contribuam para sua comunidade (WHO, 2022). No estudo de SOUZA, *et al.* (2025), o grupo de convivência ofereceu benefícios na promoção da saúde mental da pessoa idosa, estimulando sentimentos positivos, melhorando o humor, fortalecendo o autocuidado e a autoestima, além de preservar as habilidades cognitivas e de memória através de atividades de estímulo mental.

Este relato é construído a partir das experiências de discentes com o Grupo Semente da Amizade, o qual está vinculado ao Projeto de Extensão “Assistência ao idoso da Vila Municipal”, coordenado por uma docente da Faculdade de Enfermagem da UFPel. Tendo como objetivo relatar a importância do grupo “Semente da Amizade” como promotor de saúde mental para as idosas integrantes, a partir da visão de estudantes extensionistas.

2. METODOLOGIA

Trata-se do acompanhamento de um grupo de convivência de pessoas idosas que ocorre na Unidade Básica de Saúde da Vila Municipal em parceria com a Associação Beneficente Luterana de Pelotas, por meio de reuniões sistemáticas às terças-feiras. O projeto de extensão, vinculado à Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPEl), visa o desenvolvimento de ações de educação em saúde com enfoque no envelhecimento ativo, o desenvolvimento do cuidado multidimensional à pessoa idosa, a busca pela autonomia e integração social.

Nas reuniões realizadas uma vez por semana, a docente coordenadora e as acadêmicas voluntárias da Faculdade de Enfermagem auxiliam no desenvolvimento de atividades laborativas como pintura em tecido, trabalhos com lã, crochê, pintura em telas, pintura em vidros, entre outros; desenvolvem ações de educação em saúde; realizam festas em datas comemorativas e desenvolvem a escuta ativa, avaliando as necessidades das mulheres participantes. Neste momento o grupo conta com 15 integrantes ativas, todas mulheres, com idade que varia de 55 à 91 anos.

Nesse momento o grupo de convivência está direcionado à mulheres idosas, cujo objetivo é manter o acompanhamento, a socialização e a realização de atividades de estímulo cognitivo.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Durante os encontros, é possível observar os relatos de sobrecarga mental vivida por essas mulheres idosas, em decorrência do excesso de atribuições domésticas em suas rotinas. Dentre as funções citadas, está o zelo na manutenção do domicílio e o cuidado com os familiares, seja cônjuge, filhos ou netos. Ao longo do tempo, as mulheres, ao desempenharem múltiplos papéis, acabam negligenciando o autocuidado, deixando para segundo plano o cuidado de si e priorizando o cuidado do outro (SANTOS; NETTO, 2021). O papel tradicional das mulheres como responsáveis pelos cuidados com a família e domicílio também podem resultar em maior vulnerabilidade à pobreza e a doenças na velhice (WHO, 2005).

Foi possível perceber nas conversas entre as participantes a alegria de conseguir estar presente nas reuniões do grupo, visto que é o único momento em que algumas integrantes podem socializar e realizar atividades manuais de lazer no seu dia-a-dia. O lazer proporciona às idosas experiências de sociabilidade para além do âmbito doméstico, proporcionando também alegria de viver, fazendo-lhes sentir mais ativas (OLIVEIRA; CABRAL, 2004). Dessa forma, os grupos de convivência trazem melhoria da qualidade de vida para as pessoas idosas por meio do lazer, contemplando os interesses físicos, intelectuais, artísticos, turísticos, manuais e sociais (RUSCHMANN; SOLHA, 2012). No estudo de SANTOS *et al.* (2024), a prática do artesanato no grupo de convivência demonstrou grande eficácia no aprimoramento de habilidades manuais e criativas, além de contribuir de forma expressiva para o bem-estar emocional e social, evidenciando que atividades manuais podem atuar como um recurso valioso na promoção da saúde mental.

Além disso, os encontros contribuem para a redução da solidão relatada pelas participantes, pois através do diálogo entre as integrantes, com a docente e as discentes é possível compartilhar experiências e relatar as dificuldades de suas

rotinas através da socialização. O estudo de SANTOS *et al.* (2024) evidencia que a solidão é um fator relevante para o desenvolvimento da depressão, destacando a importância de ações que favoreçam os laços sociais e a participação dos idosos em grupos comunitários. Logo, o amparo social pode atuar como um recurso eficaz de intervenção precoce de pessoas idosas em situação de solidão, auxiliando na sua diminuição (CANUTO; SALLES; BASTOS, 2025). Portanto, os grupos de convivência constituem ambientes que promovem um envelhecimento saudável, oferecendo oportunidades de realizar atividades capazes de gerar sentimentos positivos, reduzindo o risco de depressão e isolamento (CASEMIRO; FERREIRA, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES

Conclui-se que o projeto de extensão, através do grupo de convivência, ao proporcionar a interação social, a troca de afetos entre as integrantes e o desenvolvimento de trabalhos manuais, contribui significativamente na promoção da saúde mental das mulheres idosas. Portanto, os encontros semanais desenvolvidos pela docente e as discentes, não só promovem a alegria e a melhoria da qualidade de vida, mas também atuam como um mecanismo eficaz na redução da solidão, oferecendo amparo social e cuidados em saúde, reforçando a importância de espaços de convivência para as mulheres idosas.

Ademais, torna-se imprescindível ressaltar a relevância da vivência das acadêmicas de enfermagem no convívio do grupo, pois possibilita experiências na promoção da saúde mental, através da escuta ativa e apoio emocional. Logo, cabe destacar que o grupo de convivência evidencia-se como um espaço rico de aprendizado, onde as discentes dispõem do contato com as mulheres idosas, a fim de aprimorar os conhecimentos adquiridos durante a graduação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.** Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, 1º de outubro de 2003.

CANUTO, R. M. S.; SALLES, R. J.; BASTOS, M. F.. Associações entre a solidão e a saúde física e psíquica da pessoa idosa: uma revisão integrativa. **Psicologia e Saúde em Debate**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 457-476, fev. 2025. DOI: 10.22289/2446-922X.V11A1A28.

CASEMIRO, N. V.; FERREIRA, H. G.. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. **Revista da SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 83-96, dez. 2020.

GUEDES, R. da S.; BEZERRA, S. R.; SILVA, F. R. da. As mulheres e o trabalho do cuidado: sobrecarga, amor ou uma problemática invisível? **Revista Observatório**, v. 14, n. 2, p. 76-89. 2023.

MONTENEGRO, R. C. de F.. Família e cuidado de pessoas idosas: responsabilização e sobrecarga da mulher. **Oikos: Família e Sociedade em Debate**, Viçosa, v. 35, n. 1, p. 1-23, 2024.

NEVES, B. B.; PRINZO, A. R. de O.. Grupo de convivência para idosos: como ferramenta de trabalho e desafio da equipe multidisciplinar. **Interdisciplinaridade no campo da saúde: desafios e experiências exitosas**. Ponta Grossa, PR. Atena Editora, 2023. cap. 7, p. 61-67.

OLIVEIRA, M.; CABRAL, B. O lazer nos grupos de convivência para idosos: prática renovada de sociabilidade. In: **Anais do 7º Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica & 4º Encontro Latino-Americano de Pós-Graduação**. São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba, 2004.

RUSCHMANN, D. V. de M.; SOLHA, K. T. **Turismo e Lazer para a Pessoa Idosa**. Barueri: Manole, 2012. E-book.

SANTOS, A. T *et al.* Prevalência de depressão em idosos não institucionalizados: fatores comportamentais e a solidão como determinantes. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, ano VI, v. 20, n. 59, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14790356>.

SANTOS, I. F. dos; NETTO, L. Implicações da multiplicidade de atribuições para a saúde da mulher. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, e376101220415, 2021.

SANTOS, J. S. da S. *et al.* GRUPO DE ARTESANATO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA COMO PROMOTOR DE SAÚDE MENTAL PARA MULHERES: Saúde Mental e Humanização. **Anais de Eventos Científicos CEJAM**, [S. I.], v. 11, 2024.

SOUZA, M. K. de J. *et al.* Contribuições de grupos de convivência para a promoção da saúde mental da pessoa idosa. **Contemporânea**, Guanambi, BA, v. 5, n. 2, p. 01-22, 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health**. 2022.