

Promover saúde por meio do psicodrama com um grupo de idosos atendidos no centro de referência a assistência social

Promoting health through psychodrama with a group of seniors attended at the social assistance reference center

Promoción de la salud a través del psicodrama con un grupo de adultos mayores atendidos en el centro de referencia de asistencia social

Gilmar Antoniassi Junior^{1,2,*}, Alice Ribeiro Soares Costa^{1,2}, Regina Celia de Souza Beretta², Glória Lúcia Alves Figueiredo¹

Antoniassi Jr G  <https://orcid.org/0000-0002-1809-1380>
Costa ARS  <https://orcid.org/0000-0003-3439-2607>

Beretta RCS  <https://orcid.org/0000-0003-2817-0805>
Figueiredo GLA  <https://orcid.org/0000-0001-7551-6210>

RESUMO: Este artigo tem como proposta relatar uma experiência com um grupo de idosos. A prática embasou-se no uso das técnicas do psicodrama em oito encontros com a participação de 20 idosos assistidos pelo Centro de Referência a Assistência Social. Ao se narrar a vivência da prática de intervenção psicodramática com um grupo de idosos visando a promoção da saúde e a qualidade de vida, verificou-se a evolução dos participantes por meio desta abordagem como técnica eficaz de trabalho de grupo.

Palavras-chave: Idosos, Psicodrama, Promoção da saúde.

ABSTRACT: This article aims to report the experience with an elderly group. The practice was based on the use of psychodrama techniques in eight meetings with the participation of 20 elderly assisted by the Reference Center for Social Assistance. The report aims to narrate the experience of the practice of psychodramatic intervention with a group of elderly aiming at health promotion and quality of life, and the evolution of participants was verified through this approach as an effective group work technique.

Keywords: Seniors, Psychodrama, Health promotion.

RESUMEN: Este artículo tiene propuesta informar la experiencia con un grupo de ancianos. La práctica se basó en el uso de técnicas de psicodrama, en ocho reuniones con la participación de 20 personas asistidas por el Centro de Referencia de Asistencia Social. Él tiene como objetivo narrar la experiencia de la práctica de la intervención psicodramática con un grupo de ancianos con el objetivo de promover la salud y la calidad de vida y evolución de los participantes a través de este enfoque como una técnica eficaz de trabajo en grupo.

Palabras-clave: Ancianos, Psicodrama, Promoción de la salud.

1.Universidade de Franca – Faculdade de Psicologia – Núcleo de Processos Educativos e Promoção da Saúde. Franca (SP), Brasil.

2.Faculdade Patos de Minas – Departamento de Graduação e Pós-graduação em Psicologia – Patos de Minas (MG), Brasil.

*Autor correspondente: jrantoniassi@hotmail.com

Recebido: 03 Out 2019 – Aceto: 18 Feb 2020

Editora de Seção: Annatália de Amorim Gomes



INTRODUÇÃO

Entre os anos de 2005 a 2015 houve um aumento considerável, de 9,8% para 14,3%, de idosos no Brasil. Estima-se que em 2025 a população em sua maioria será idosa, com a expectativa de vida em torno dos 75 anos. Em 2050, esta faixa etária deverá ter cerca de dois bilhões de pessoas no mundo, com maior proporção nos países de média e baixa renda (IBGE, 2016).

A partir deste cenário, é preciso elucidar as políticas públicas que possibilitam a promoção da assistência à saúde e o bem-estar das pessoas idosas em diferentes contextos, onde o envelhecimento tem sido uma pauta de diferentes níveis de governo do Brasil e do mundo, marcada inicialmente pelas conquistas obtidas na Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) em 1948 (Pires, Matos, & Pires, 2018). O presente estudo justifica-se pela importância de gerar conhecimento acerca dessa área de atuação da psicologia social, focada nas intervenções grupais por meio do psicodrama como ferramenta para a promoção da saúde na população idosa. Trata-se de um estudo descritivo a partir da experiência vivenciada com um grupo de psicodrama de idosos no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), com o objetivo de relatar a experiência versada visando à promoção da saúde e a qualidade de vida.

CENAS DE UM GRUPO DE IDOSOS: UMA INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL ATRAVÉS DO PSICODRAMA

O Centro de Referência a Assistência Social (CRAS), segundo Pereira & Guareschi (2017), geralmente é localizado em uma área de maior vulnerabilidade social, e tem por missão produzir saúde social e fortalecer os vínculos familiares e comunitários. De acordo com Antoniassi Junior & Santos (2016), o papel do psicólogo nos CRAS é empoderar os indivíduos envolvidos por meio da interação grupal trabalhando as demandas sociais de vulnerabilidade e risco trazidas pelos usuários nas realizações dos encontros em grupos. Nesses encontros, as vivências psicodramatizadas possibilitam que o indivíduo saia da posição de vítima e passe a ser protagonista da sua história, retornando ao sentido e qualidade da vida e a autoestima para futuras experiências. Tal planejamento de ações/técnicas parte do território analisado pelo psicólogo, uma vez que ele tem que facilitar o entendimento dos direitos humanos para viabilizar a emancipação e a transformação social aos usuários do CRAS.

A intervenção em grupo de idosos por meio do psicodrama permite aos participantes reconhecer as perdas dos papéis que outrora cumpriam socialmente e possibilitar, através dos encontros, a manutenção do pouco que lhes restam, resgatando assim um sentido para vida (Soeiro, 1995).

O grupo foi constituído por 20 idosos, de diferentes sexos e com idades acima de 60 anos, inscritos no grupo de ginástica do CRAS de uma cidade pequena do interior de Minas Gerais e convidados aleatoriamente. Os oito encontros ocorreram semanalmente, de acordo com a disponibilidade dos participantes do grupo, foram coordenados por uma estagiária de Psicodrama do Programa de Pós-graduação em Psicologia Clínica, e planejados conforme as demandas espontâneas dos participantes.

O primeiro encontro dedicou-se a estabelecer o vínculo e apresentar a proposta. Para o segundo encontro, foram destinadas as emoções, com os participantes identificando em imagens de emojis aquela que representava o seu ano de 2018, para em seguida dizer o porquê da escolha e que emoção aquela imagem representava. Em seguida, alguns dos participantes se manifestaram: “É muito ruim lembrar o passado”, diz a Sra. G. Não houve resistência, e os participantes foram nomeando como emoções *tristeza, raiva, solidão, felicidade e alegria*. À medida que cada idoso vinha identificando seu emojis, eles expressavam:

“Este ano foi difícil, pois enfrentei a depressão, mais graças a Deus estou melhor”.

“Como eu adoeci, isso fez com que minha família se reunisse mais, pois meus filhos moram em outra cidade”.

“Passei raiva e chorei demais, pois larguei o marido”.



“Felicidade só é no natal, mais mesmo assim tá bom, meus filhos e netos reúnem em minha casa, a gente come muito, gostaria de reunir mais, só que eles têm a vida deles”.

“Feliz, pois encontrei uma pessoa na minha vida”.

Conforme a atividade foi ocorrendo, observou-se que uma das participantes, começou a chorar e disse: *“O que eu queria era pegar o avião e ir ver meu filho e netos que moram nos Estados Unidos, sinto muita falta deles”.* Neste momento, ela foi convidada para falar um pouco mais, mas não quis. Então foi lançado para o grupo: *“O que podemos fazer quando nos sentimos tristes, sozinhos?”* Foi aí que a Sra. A. disse: *“Eu saio de casa... não consigo falar quando estou em casa, tá um nó na garganta”.* Neste momento a Sra. A. é convidada para vir ao centro da roda, e por meio da técnica de solilóquio ela foi auxiliada a se expressar.

No terceiro encontro a temática tratou do futuro. Cada participante recebeu três balões, e para cada balão eles nomeariam um sonho. Foi proposto que todos se imaginassem em um ônibus e que iriam fazer um passeio com seus sonhos pela instituição. Formou-se uma fila, o diretor era o motorista que anunciou: *“Vamos lá, pessoal, vamos iniciar nosso passeio... cada um com seu sonho”.* No decorrer do trajeto o diretor diz: *“Este ônibus está com problemas, há peso demais”*, e ordenou: *“agora vocês devem soltar um sonho”.* Pelo caminho, os balões foram sendo soltos. Pode-se perceber entre os participantes que muitos estavam alterados, eufóricos, pois a maioria teve que abrir mão dos seus sonhos, deixando-os para trás. Daí, foi lançada a pergunta: *“Vocês já tiveram de abrir mão de algum sonho por algum motivo?”.*

Disse então a Sra. F.: *“Meu sonho é que meu marido fosse embora de sua casa... ele teve outra mulher, foi embora com ela e adoeceu, só que depois que ele ficou doente ela não quis mais ele e ele voltou para casa. Eu não durmo com ele, cada um em seu quarto... mas eu arrumo tudo para ele... mais ele nem conversa comigo, só o necessário. Queria era ter força para mandar ele ir embora, mas não consigo”.*

Diretora: *“A senhora gostaria de representar este momento com ele?”.*

Sra. F.: *“Sim”.*

Diretora: *“Escolha alguém do grupo para representá-lo”.*

Sra. F.: *“Vem você, M.”.*

Diretora: *“F., fale o que vier a sua mente como se estivesse pensando alto... diga o que você está sentindo”.*

Então ela olhou para o marido (ego auxiliar) e começou a rir, dizendo repetidas vezes:

Sra. F.: *“Eu queria lhe pedir perdão”*, e ria de maneira desordenada, não conseguindo expressar nenhuma fala a mais.

Em meio ao silêncio do grupo, a Sra. F. diz: *“Eu preciso pedir perdão a ele, pois eu fui muito ruim para ele durante todo o casamento... me perdoa”.*

Ego auxiliar: *“Eu te perdoou, também fiz mal a você”.*

Sra. F. olha profundamente nos olhos e diz: *“Obrigado”.*

O quarto encontro foi proposto ao grupo que ficasse livre para escolher entre “jogos de dama, dominó, quebra-cabeça, mico, carrinho de montar” disponibilizados no centro do palco e que se organizasse para brincar. Enquanto brincavam, era possível ouvi-los dizer o quanto estavam felizes.

Sr. P.: *“Nunca tive oportunidade na vida para brincar”.*

Neste encontro o grupo ficou livre para interagir, evidenciando a satisfação de experimentar algo que para eles era diferente e novo. No final, a diretora pontuou a percepção da alegria que eles estavam, e solicitou que criassem um gesto que demonstrasse o que eles sentiam, sendo feita uma escultura de sorrisos.



Logo o Sr. F. diz: *“Hoje eu resgatei uma amizade, fazia anos que não conversava com o J. e hoje a gente conversou, brincou e voltamos a nos falar”*.

Sem que a diretora pedisse, os senhores F. e J. se abraçam, e o encontro se encerra.

Já no quinto encontro o tema foi a tentativa. A diretora perguntou ao grupo *“Quem quer ser voluntário?”*, e o Sr. J. se disponibilizou. Na sequência, ela diz: *“Vamos formar uma roda e dar as mãos, o Sr. J. precisa entrar no centro da roda, mas quem está na roda não pode deixar ele entrar”*.

Nesta atividade os participantes riam muito e faziam de tudo para não deixar o Sr. J. entrar. Por descuido da Sra. A., o Sr. J. entrou. Mas a regra era ele entrar e sair.

Sr. J. diz: *“Não tem como eu sair da roda, não posso colocar força, vou machucar as mulheres... eu não posso fazer isso... O cacique não tem como sair daqui”*.

Diretora: *“Dá seu jeito!”*.

Sra. A.: *“Pede licença”*.

Sr. J.: *“Dá licença, minha senhora”*.

E assim a Sra. A. soltou a mão e abriu a roda, Sr. J. dá um passo, e volta atrás, e diz: *“Eu queria que continuasse, não pode acabar”*.

Neste momento todos permanecem de mãos dadas, e a Sra. F. diz: *“Meu marido nunca fez nada por mim... uma vez eu estava passando mal, falei para ele, aí eu deitei no sofá e falei que não estava bem... ele não deu bola, pegou a bicicleta e saiu... custei ligar para minha irmã me ajudar”*.

Diretora: *“O que você gostaria que tivesse sido diferente?”*.

Sra. F.: *“Que meu marido tivesse ligado para um dos meus filhos e me levado na UPA... mas minha irmã fez”*.

Diretora: *“Como você sente, faça um gesto que represente”*.

Sra. F. levanta os braços com mãos abertas e diz: *“Obrigado Deus pela minha irmã... meu marido não consegue fazer nada”,* e derrama lágrimas.

No mesmo instante Sra. V. diz: *“Sofri muito com meu marido também”*. Todos se abraçam e encerra o encontro.

Para o sexto encontro a proposta era a percepção de si. A diretora propõe ao grupo *“Hoje vamos tirar o chapéu...”*. Sobre uma mesa no centro do palco estavam diversos chapéus, e dentro de cada um deles havia um espelho.

Diretora: *“Vamos lá, vamos iniciar – Para quem você tira o chapéu?”*.

Sr. B.: *“Eu já vi isso no programa do Raul Gil”*.

Sra. A.: *“Eu gosto muito disso, assisto sempre”*.

Sra. M.: *“Eu odeio este programa, principalmente este quadro que fica falando dos outros”*.

Diretora: *“Calma, eu não disse que é o programa do Raul Gil! Vamos lá, deixemos de lado o programa e vamos fazer o Programa da Melhor Idade do Chapéu. Quem quer começar? Só que tem uma coisa, você irá dizer se tirará o chapéu e por que, mas não revelará quem é a pessoa”*.

Sr. B. *“Eu vou primeiro... Nooooo! Eu tiro o chapéu sim... tiro porque é uma pessoa boa, bonita e guerreira”*.

Sra. J. *“Tiro o chapéu, pois cuidou dos filhos, enfrentou muita dificuldade e hoje está aqui, então eu tiro o chapéu”*.

Sra. L. *“Eu quero! Eu não conseguia tirar o chapéu para mim, porque larguei do meu marido e tentei suicídio, mais hoje estou bem”*.

E assim, um a um, foi cada idoso tirar o seu chapéu. A Sra. M. foi a única do grupo que não se moveu para ir tirar o chapéu. Permaneceu no mesmo lugar, olhando para os colegas que estavam com seus chapéus sobre o peito e todos esboçando sorrisos. Daí a diretora diz: *“Sra. M., não vai querer tirar o seu chapéu?”*



Sra. M.: “Não levanto daqui de jeito nenhum... não tiro o chapéu de jeito nenhum”.

Por conseguinte, a Sra. P. levanta de seu lugar e se aproxima da Sra. M., e, olhando nos olhos dela, diz: “Olha, M., vou te falar... você não tira o chapéu, mas tiro meu chapéu proê, eu tiro porque ocê tá viva”.

A diretora se aproxima da Sra. M., com a mão sobre seu ombro diz: “Dona M., quer falar algo?”.

Sra. M.: “Eu não tiro o chapéu pra essa pessoa nem”.

Sr. A.: “Já passei por situação dos outro saí falando de mim na rua, fiquei triste, mais as pessoas fala de todo mundo menos delas mesma e não consegue ver os defeitos dela”.

A Sra. M permanecia atenta e a diretora pergunta: “M., você quer tirar o chapéu para você?”, e com balançar da cabeça diz: “eu vou aceitá ir pro palco”, daí ela tem a sua mão segura e é levada para centro do palco. O chapéu é entregue em sua mão e lhe é dito: “Pronto, M., para quem você tira o chapéu?”. A Sra. M. permanece estática e silencia olhando para o horizonte.

Diante do silêncio da Sra. M., o grupo instantaneamente lança falas conjuntas: “você pode tirar o chapéu sim... você é muito boa... mesmo quando está doente nunca fica sem arrumar a sua casa e fazer a comida... eu nunca fui na sua casa, mais todo o dia vejo você cedo lavando a calçada... você vai sempre pra igreja, tem fé...”.

Diretora: “M, como você se sentiu ouvindo estas palavras?”. De cabeça baixa, surgem lágrimas sobre seus olhos, e, chorando, diz: “Eu não esperava ouvir estas coisas de mim... cheguei aqui um trapo... mais estou feliz agora... Então, eu tiro o chapéu pra mim, mesmo que muitas vezes eu não consiga ver isso tudo que estão falando, eu tiro o chapéu para mim”. Neste momento a Sra. A. se levanta e dirige até a Sra. M. e a abraça, e cada um dos membros do grupo vai se levantando e abraçando a Sra. M., formando um aglomerado em um abraço coletivo. E a Sra. M, lá no meio diz: “Hoje sou feliz, não esperava isso para mim”.

O sétimo encontro foi o momento de ser feliz, havia sido combinado fazer um piquenique no bosque próximo ao CRAS. Foi um encontro para celebrar o grupo e se aproximar da despedida, pois era o penúltimo encontro. A proposta era que o grupo de idosos pudesse compartilhar entre si um momento de descontração. Neste dia teve música, teve contos e teve dança. Nada de especial, apenas proporcionar ao grupo que contemplasse a beleza daquele lugar.

O oitavo encontro foi o encerramento, com a proposta de que no espaço de terra vago no CRAS fosse criado um jardim. A diretora diz: “Vocês viveram diversas experiências e contaram diversas histórias, o que isso representou para vocês?”. E o grupo, um a um, respondeu: “Vida... Felicidade... Alegria... Amor... Cuidado... Estou mais forte... Resgatei um amigo... Me descobri... Eu aprendi a perdoar eu mesma... Olhar para frente, tô velho mas ainda posso muita coisa... Sinto que não dói mais o que eu passei”. Logo em seguida foi lançado a eles: “Então, vamos hoje neste espaço aqui, sem nada, colocar tudo isso e eternizar para sempre na terra todos estes sentimentos?”. E o grupo em uma só voz: “Siiim”, e, nos rostos, sorrisos. A diretora diz: “Então vamos à obra!”. Ao terminar, todos de mãos dadas olhando para jardim, a diretora pergunta: “Como chamará este jardim?”, e com cada palavra que um idoso dizia formou-se “O jardim da melhor idade – destruindo barreiras e plantando sonhos”.

CONCLUSÃO

Os primeiros encontros, quando se estabeleceram a tele, onde o sujeito interage com o outro sem distorções, foram angustiantes para a diretora, devido à inexperiência de estagiária. Na medida em que os encontros e as dramatizações ocorriam, as relações iam se modificando dentro do grupo. Essas relações proporcionaram a cartase de interação, por meio da junção do conhecimento e percepção que se globalizava no grupo e o transformava, possibilitando reconhecer seu contexto atual



vivenciado e olhar para o futuro. Ao final, percebeu-se que as intervenções promoveram no grupo a capacidade de reagir diante de situações antigas, resgatando em cada idoso sua criatividade e espontaneidade, fortalecendo nos participantes a possibilidade de saber lidar com o novo e o diferente. Foi possível evidenciar entre os membros o engajamento diante dos papéis representados nos diversos contextos sociais, em construir novos modos de existir e continuar suas histórias.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

Construção do Texto, Costa ARS, Antoniassi Jr G ; Supervisão, Antoniassi Jr G; Intervenção, Costa ARS; Revisão de Texto, Beretta RCS; Orientação, Figueiredo GLA.

REFERÊNCIAS

- Antoniassi Júnior, G., & Santos, L. H. (2016). A análise da inserção do psicólogo em grupo comunitário: um referencial do CRAS. *Saúde e Educação*, 1(1), 08-31
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2016). *Síntese de Indicadores Sociais: uma análise das condições de vida*. Rio de Janeiro, RJ: Autor. (Estudos e pesquisas: informação demográfica e socioeconômica; n. 36)
- Pereira, V. T., & Guareschi, P. A. (2017). A psicologia no CRAS: um estudo de representações sociais. *Psicologia e Sociedade*, 29(e119584), 1-11.
- Pires, M. A., Matos, W. R., & Pires, M. P. (2018). Aumento da População da terceira idade e a necessidade de ampliação das políticas públicas existentes: breves considerações. *FSA*, 25(3), 253-268.
- Soeiro, A. C. (1995). *Psidodrama Psicodrama e Psicoterapia* (2a ed.). São Paulo: Ágora.

