

# CUIDADO É FUNDAMENTAL

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO • ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO

PESQUISA

DOI: 10.9789/2175-5361.2019.v11i1.173-180

## Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo<sup>1</sup>

Conviviality groups for elderly people in primary health care: contributions to active aging

Grupo de convivencia para ancianos en la atención primaria a la salud: contribuciones para el envejecimiento activo

Giselle Fernanda Previato;<sup>2</sup>Iara Sescon Nogueira;<sup>3</sup>Raquel Cristina Luís Mincoff;<sup>4</sup>André Estevam Jaques;<sup>5</sup>Lígia Carreira;<sup>6</sup>Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera<sup>7</sup>

### Como citar este artigo:

PreviatoGF, NogueiraIS, MincoffRCL, Jaques AE, Carreira L, Baldissera VDA. Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. Rev Fun Care Online. 2019 jan/mar; 11(1):173-180. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i1.173-180>

### RESUMO

**Objetivo:** Analisar as contribuições do grupo de convivência de idosos para o envelhecimento ativo na perspectiva de seus participantes. **Método:** Estudo qualitativo, exploratório-descritivo, realizado com 14 idosos participantes de um grupo de convivência de uma Unidade Básica de Saúde. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas, submetidas à análise de conteúdo de Bardin e analisadas à luz da Política de Envelhecimento Ativo. **Resultados:** Emergiram três categorias temáticas: “Grupo de convivência como oportunidade de lazer socializante para idosos”; “Grupo de Convivência como espaço de aprendizagem para os idosos”; “A importância do Grupo de Convivência no processo de promoção da saúde e envelhecimento ativo dos idosos”. **Conclusão:** A percepção dos idosos frente a participação no grupo de convivência remeteu

- 1 Agência Financiadora: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).
- 2 Enfermeira. Mestre em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PSE) da Universidade Estadual de Maringá (UEM) - Maringá, Paraná, Brasil.
- 3 Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PSE) da Universidade Estadual de Maringá (UEM) - Maringá, Paraná-Brasil.
- 4 Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Estadual de Maringá. Docente do Curso de Enfermagem e Medicina do Unicesumar.
- 5 Enfermeiro. Doutor em ciências pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP. Professor adjunto do Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá.
- 6 Enfermeira. Pós-doutora em enfermagem pela Universidade de Barcelona, Espanha. Professora Associada do curso de Graduação e Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá. Coordenadora adjunta do Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá. Consultora ad-hoc da CAPES na área de Enfermagem.
- 7 Enfermeira. Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Chefe Adjunta e professora adjunta do Departamento de Enfermagem e docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá.

a momentos de lazer, socialização, aprendizado e melhora da saúde física e mental, contribuindo para ampliar a qualidade de vida enquanto envelhecimento ativo.

**Descritores:** Saúde do idoso, Centros comunitários para idosos, Socialização, Atenção primária à saúde, Enfermagem.

## ABSTRACT

**Objective:** To analyze the contributions of the elderly conviviality group to active aging from the perspective of their participants. **Methodology:** A qualitative study, exploratory-descriptive, carried out with 14 elderly people from a conviviality groups of a Basic Health Unit. Data were collected through semi-structured interviews, submitted to content analysis and analyzed in light of the Active Aging Policy And World Aging and Health Report. **Results:** Three thematic categories emerged: "Conviviality groups as a socializing leisure opportunity for the elderly"; "Conviviality groups as a learning space for the elderly"; "The importance of the conviviality groups in the process of health promotion and active aging of the elderly". **Conclusion:** It was analyzed that the perception of the elderly regarding the participation in the conviviality groups referred to moments of leisure, socialization, learning and improvement of physical and mental health, contributing to increase the quality of life as an active aging.

**Descriptors:** Health of the elderly, Senior centers, Socialization, Primary health care, Nursing.

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar las contribuciones del grupo de convivencia de ancianos para el envejecimiento activo en la perspectiva de sus participantes. **Metodología:** Estudio cualitativo, exploratorio-descriptivo, realizado con 14 ancianos participantes de un grupo de convivencia de una Unidad Básica de Salud. Los datos fueron recolectados por medio de entrevistas semiestructuradas, sometidas a análisis de contenido y analizadas a la luz de la Política de Envejecimiento Activo E Informe Mundial del Envejecimiento y Salud. **Resultados:** emergieron tres categorías temáticas: "Grupo de convivencia como oportunidad de ocio socializante para ancianos"; "Grupo de Convivencia como espacio de aprendizaje para los ancianos"; "La importancia del Grupo de Convivencia en el proceso de promoción de la salud y envejecimiento activo de los ancianos". **Conclusión:** Se analizó que la percepción de los ancianos frente a la participación en el grupo de convivencia remitió a momentos de ocio, socialización, aprendizaje y mejora de la salud física y mental, contribuyendo a ampliar la calidad de vida como envejecimiento activo.

**Descriptor:** Salud del anciano, Centros para personas mayores, Socialización, Atención primaria de salud, Enfermería.

## INTRODUÇÃO

Projeções estatísticas apontam que a população idosa brasileira passará dos 32 milhões de indivíduos até o ano de 2025, ocupando o sexto lugar no mundo quanto ao contingente de idosos.<sup>1</sup>

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, caracterizado por alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas. Por ser um processo irreversível, a busca pela longevidade, pautada na independência e autonomia dessa população, conforme preconiza as políticas do envelhecimento ativo, é o foco para que os idosos gerenciem sua saúde física e mental.<sup>2</sup>

Nesse contexto, os programas promotores de saúde da pessoa idosa fortalecem enquanto serviços necessários no cenário da Atenção Primária à Saúde (APS), com ações que fortaleçam a autonomia e promovam a vida saudável dos idosos e a garantia de uma atenção adequada às suas necessidades, visando a melhoria da saúde, o empoderamento, a independência e a segurança dessa população.<sup>3-4</sup>

Para exemplificar, nas ações desenvolvidas em grupos na APS, existem os grupos de convivência para idosos, que são espaços que contribuem na interação, inclusão social e no resgate da autonomia destes indivíduos, no que se refere ao estímulo da autoestima e consequente modificação da sua qualidade de vida.<sup>5-6</sup>

Os grupos de convivência, visam a expressão dos sentimentos e vivências culturais e sociais, que incluem a aprendizagem de novas habilidades e retomada de outras, visando melhorar a autoconfiança do idoso, determinantes importantes para a convivência em grupo e para o envelhecer ativo, independente e autônomo.<sup>7-8</sup>

Desse modo, no contexto da APS, tem-se a Estratégia Saúde da Família (ESF), que é a porta de entrada do sistema de saúde e que visa o atendimento integral ao indivíduo dentro do seu contexto de vida, permitindo, assim, uma prática de acompanhamento e de assistência específica à população, o que inclui os idosos e suas especificidades.<sup>9</sup>

Assim, o profissional enfermeiro, inserido na ESF, tem importante papel no cuidado com o indivíduo idoso, cabendo-lhes planejar e programar ações, estar preparado para lidar com as questões do processo de envelhecimento e atuar na promoção da saúde, com foco na autonomia e qualidade de vida da população nesta faixa etária,<sup>9</sup> sendo os grupos de convivência oportunos para essa atuação.

Diante disso, o cenário dos grupos de convivência enquanto ação importante da APS e atuação do profissional enfermeiro propiciou-se a integração entre ensino-serviço-comunidade, por meio de um projeto de extensão universitária que favoreceu ampliar as ações interventivas junto a um grupo de convivência de idosos na APS, no intuito de promover o envelhecimento ativo, a socialização e a qualidade de vida desses idosos. Cumpre destacar que esse grupo existia em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) desde 2012, instituído e conduzido por iniciativa da psicóloga do referido serviço de saúde com apoio dos profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF). Posteriormente, a equipe de um projeto de extensão universitário, com foco na atenção ao idoso, foi convidado a integrar e ampliar as atividades do grupo de convivência de idosos.

Por meio da imersão do projeto de extensão universitária supracitado nos encontros com o grupo de convivência de idosos, pautados por um referencial dialógico e participativo,<sup>10</sup> pela busca de estratégias que privilegiassem o envelhecimento ativo,<sup>11</sup> emergiram questionamentos sobre as implicações da participação desses indivíduos nesse serviço ofertado, no incentivo propiciado pela relação serviço-comunidade com enfoque promotor da saúde, com ações de socialização e convivência, consequentemente, permitindo maior qualidade de vida aos sujeitos, justificando a realização desse estudo.

Balizados nesse contexto, o estudo foi planejado para responder a seguinte pergunta de pesquisa: como o grupo de convivência de idosos se caracteriza, qual seu papel, importância e resultados, na perspectiva de seus participantes? Desse modo, objetivou-se analisar as contribuições do grupo de convivência de idosos para o envelhecimento ativo na perspectiva de seus participantes.

## MÉTODO

Tratou-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, pautado no referencial teórico da Política de Envelhecimento Ativo.

O público-alvo foram os idosos frequentadores de um grupo de convivência intitulado “De bem com a vida”, organizado por uma equipe de ESF em parceria com o projeto de Extensão Universitária em Enfermagem “Assistência Domiciliar de Enfermagem às famílias de idosos dependentes de cuidado” (ADEFI) da Universidade Estadual de Maringá (UEM), localizada no município de Maringá, no estado do Paraná-Brasil.

O grupo “De bem com a vida” é um grupo de convivência que acontece semanalmente as quartas-feiras no período da tarde, com duração média de uma hora, e é realizado no salão comunitário pertencente a UBS. Possui ações que incluem a realização de atividades de socialização, a partir da interação entre os participantes, além de promoção da saúde, empoderamento e de incentivo ao envelhecimento ativo.

Estão cadastrados no grupo 20 idosos, e a cada reunião estão presentes em média 15 participantes, cujo controle da participação ocorre por meio de uma lista de frequência. Todas as atividades são anotadas em ata do grupo e fotografadas.

Os critérios de inclusão para a participação na pesquisa foram: ter mais de 60 anos de idade, participar assiduamente do grupo de convivência segundo as listas de frequência nos últimos três meses antes da coleta de dados e ter disponibilidade para receber visita domiciliar. Excluiu-se aqueles que não frequentaram os encontros por mais de 30 dias e não tinham participado do grupo nos últimos três meses que antecederam a coleta, totalizando quatro idosos, além de não terem disponibilidade para receber visita domiciliar, excluindo-se dois participantes, por motivos de internação hospitalar. Desse modo, participaram do estudo 14 idosos.

Os dados foram coletados no período de setembro a outubro de 2016, a partir de entrevistas semiestruturadas, realizadas em dupla por duas pós-graduandas em enfermagem, integrantes do projeto de extensão supracitado, que foram realizadas no domicílio do idoso, e continham questões fechadas para caracterização sociodemográfica dos 14 participantes e questões abertas norteadoras elaboradas pelos pesquisadores. O questionário versava sobre a perspectiva dos idosos sobre a sua participação no grupo de convivência, sendo elas: *Qual a importância de participar do grupo “De bem com a vida”? Quais tipos de atividades você mais gosta de participar? O que melhora na sua saúde o convívio com os outros idosos e participação no grupo? O que a participação no grupo “de bem com a vida” ajuda no seu envelhecimento? Você realiza as atividades que faz no grupo também fora dele? Como?*

Para garantia de cientificidade e rigor metodológico, uma entrevista piloto foi realizada, visando a validação da eficácia do questionário em responder o objetivo da pesquisa. Vale ressaltar que tal entrevista não foi incluída nos resultados da pesquisa devido a ajustes nas questões para melhor compreensão dos entrevistados. Assim, as respostas foram gravadas em áudio, totalizando 250 minutos de gravação, transcritas na íntegra pelos entrevistadores, passando a compor um banco de dados.

As transcrições foram submetidas a análise de conteúdo proposta por Bardin,<sup>12</sup> que se constitui de quatro etapas: reunião do corpus de análise; pré-análise com leitura flutuante dos dados; categorização de dados e a análise interpretativa. A análise de conteúdo conduz à construção de categorias temáticas permitindo maior clareza ao analisar os elementos presentes em um enunciado e possibilita conhecer a verdadeira natureza do conteúdo manipulado.

Adotou-se como referencial teórico a Política de Envelhecimento Ativo,<sup>11</sup> cuja proposta de política de saúde é composta por um conjunto de sete determinantes, sendo eles: comportamentais, pessoais, ambiente físico, ambiente social, econômico, sistemas de saúde/serviço social e cultura/gênero, que têm a propriedade de atuar de modo efetivo sobre o processo de envelhecimento com o objetivo de promover a saúde, bem-estar e qualidade de vida. No entanto, para essa pesquisa, o enfoque se deu nos determinantes comportamentais (alimentação, atividade física e uso de medicamentos), pessoais (fatores psicológicos), ambiente social (apoio social, educação e alfabetização), de sistemas de saúde (promoção e prevenção de saúde) e transversais (gênero), justificando a escolha desses determinantes, por serem as atividades do grupo pactuadas no sentido de desenvolvimento individual em relação ao empoderamento comunitário da saúde dos idosos. Além dessa política, para solidificar a discussão, foi utilizado o Relatório Mundial do Envelhecimento e Saúde, em seu capítulo dois, que versa sobre o envelhecimento saudável na atualidade.<sup>13</sup>

Por fazer parte de um estudo mais abrangente, a pesquisa foi submetida à apreciação ética pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá (COPEP/UEM), e obteve parecer favorável (n. 1.954.350), CAAE 37457414.6.0000.0104. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o anonimato das respostas foi garantido, bem como todos os preceitos éticos. Assim, as respostas dos participantes foram identificadas com a letra E, referindo-se ao termo “Entrevistado”, seguidas de números arábicos, correspondendo a ordem da transcrição das entrevistas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 14 idosos integrantes do grupo de convivência “De bem com a vida”. Predominou, em sua totalidade, o sexo feminino. A idade variou entre 65 e 82 anos, com média de idade 71,5 anos. Sobre o estado civil, oito eram casadas, cinco viúvas e uma separada. A média de tempo em que frequentavam o grupo foi de um ano e sete meses, com mínimo de quatro meses e máximo de três anos.

A participação feminina no grupo é marcante, corroborando com achados que apontam ser o envelhecimento ativo diferente entre os gêneros e que há forte associação entre envelhecimento ativo e participação em grupos de convívio.<sup>14</sup>

A análise dos dados permitiu a construção das seguintes categorias temáticas: “Grupo de convivência como oportunidade de lazer socializante para idosos”, “Grupo de convivência como espaço de aprendizagem para os idosos” e “A importância do Grupo de convivência no processo de promoção da saúde e envelhecimento ativo dos idosos”.

### **Grupo de convivência como oportunidade de lazer socializante para idosos**

O conjunto das falas revelou as atividades de lazer que os idosos mais gostavam, assim como os sentimentos trazidos por elas. Assim, as brincadeiras, danças, atividades manuais, como pintura e confecção de objetos e passeios promovidos pelo grupo, evidenciaram a satisfação, sempre acompanhada expressão positiva “eu gosto”, como apresentado nas seguintes falas:

*[...] Eu gosto de tudo, gostei da ginástica, que elas fazem a gente ficar pra lá e pra cá, da pintura, de fazer flor com caixa de ovo [...] A gente distrai, esquece um pouco das coisas, distrai bastante, as horas passam que a gente nem vê. Brinca, faz bagunça. (E2)*

*Gosto da dança, de falar sobre as comidas que as meninas trazem, mas a atividade que eu mais gosto mesmo é quando tem passeio. (E3)*

*Eu gosto muito das brincadeiras, de jogar, de dançar. (E4)*

*Gosto dos trabalhos manuais, fizemos muitas coisinhas bonitas, de dançar, é muita coisa, nem dá pra falar tudo, amo tudo isso de paixão [...] (E5)*

*Teve um dia que fizemos bonequinhas de trigo, e todo mundo achou bonito. Gosto das festinhas também, tem dança, e eu gosto muito, a que eu mais gostei foi a festa junina. Ai e tem os passeios também, nossa (suspiro), os passeios são muito bons. É um lazer gostoso que a gente tem. (E7)*

As atividades de lazer promovidas pelo grupo, como as atividades manuais, viagens e passeios, promoveram momentos socializantes, ocupacionais e lúdicos. Em um levantamento com idosos participantes de Grupos de Convivência, 50% dos idosos apontaram a dança como atividade em grupo que mais gostavam, seguido de atividades físicas (27%), passeios (20%) e atividades manuais (2%),<sup>6</sup> atividades essas citadas nas falas dos idosos do presente estudo.

O lazer representa um dos determinantes básicos para a promoção de uma vida saudável, quando próximo aos campos da saúde, possibilita diversas formas de atuação na melhora do humor, da ansiedade e da depressão. Nessa sequência, favorecem a autoestima, integração social e autonomia.<sup>15</sup> Nesse contexto, o lazer é associado como potente

meio no desenvolvimento tanto cognitivo, quanto afetivo e comportamental, surgindo como instrumento emancipatório e de empoderamento do idoso, contribuindo com seu equilíbrio biopsicossocial.<sup>16</sup>

Nesse contexto, tem-se a importância do ambiente social como um determinante indispensável para o envelhecimento ativo, pois relações sociais animadoras e próximas, propiciadas por atividade lúdicas e de lazer, são fontes vitais de força emocional e de aumento de qualidade de vida aos idosos.<sup>11</sup>

Os idosos expressaram que participando gruponas momentos de lazer, beneficia a socialização, pois permite conhecer e interagir com pessoas novas, gerar laços de amizade e manter as relações afetivas, sendo também uma oportunidade para saírem de casa, evitando o isolamento social:

*Eu gosto para conhecer pessoas novas, percebo também que essa é a única atividade de muitos que estão lá, não tem outras coisas, é isso, então é muito legal, poder conversar, trocar ideias [...] O grupo também tem um segmento que eu gosto muito, todos combinando de tomar café da tarde, muita interação, muito legal e importante mesmo. (E1)*

*[...] É uma diversão, você conhece mais gente né, eu já conheço muita gente do posto, mas o grupo é bom para a gente se encontrar, porque ninguém vai na casa do outro, por isso eu gosto, pra socializar, as horas passam que a gente nem vê. (E2)*

*[...] tenho bastante amizades no grupo, eu gosto de todas elas, é como se fosse família mesmo [...] A convivência com as pessoas é a melhor coisa, porque as vezes eu fico só vendo televisão e enjoa, gosto de ir lá pra dar risada, a gente tem alguma coisa diferente pra fazer, esquece do passado, esquece das coisas ruins [...] (E3)*

*[...] a gente conhece as amigas, e tanta gente... e é uma farrá pra gente! Eu gosto! [...] Eu chamo os idosos pra participar do grupo porque é muito bom. A pessoa não pode ficar só dentro de casa, não é muito bom não! A gente só fica pensando quinhentas coisas, tem que andar e sair, conversar com as amigas... eu gosto. (E9)*

*Eu me sinto bem. Me sinto bem e me sinto realizada né. Porque a gente conhece pessoas novas entendeu [...] (E12)*

Foi possível evidenciar a importância das atividades de lazer no grupo de convivência, como espaço e momento socializante entre os participantes. Grupos desse caráter são idealizados culturalmente como locais quase exclusivos de excelência na oferta de lazer ao idoso, e por meio deles, promovem a socialização entre os idosos.<sup>8</sup>

Os valores culturais e as tradições são fatores determinantes atrelados ao envelhecimento, pois a cultura é fator-chave na busca por comportamentos mais saudáveis, além dos valores étnicos acompanhados das famílias em vivência comunitária. Entretanto, há valores universais essenciais que transcendem a cultura, tais como a ética e os direitos humanos.<sup>11</sup>

Nesse sentido, evidenciou-se que o convívio social, promovido pelas atividades de lazer, foi outra razão de participação nos grupos de convivência. Por meio dele, se criou e fortaleceu as relações de amizade permeadas pelo contato com os idosos participantes do grupo. Isso possibilitou ao idoso estímulo para uma vida social sadia, a fim de desenvolver sua cultura em diferentes realidades.<sup>5</sup> Ainda, o convívio social frente a abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto realização.<sup>11</sup>

Em contexto semelhante, idosos participantes de grupos de convivência apontaram ideias centrais frente a importância e a necessidade da busca desses espaços, de onde evidenciou-se pontos como solidão, lazer, convivência, liberdade, mudança e vontade de viver,<sup>6</sup> enaltecendo a busca desses espaços colaborativos que minimizam situações como a solidão e déficit de lazer. Outros achados discutem a importância dos espaços sociais, nos quais as pessoas idosas possam interagir, dialogar, formar novas amizades e vínculos, manter e desenvolver suas potencialidades, com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida,<sup>16</sup> tal qual no presente estudo.

Esses achados, centrados na interação social, potencializam os aspectos que envolvem socialização, formação de vínculos e lazer criativo, ressaltados na Política do Envelhecimento Ativo, no que se concerne o apoio social entre os determinantes que influenciam a senilidade ativa. Como resultado, garante a qualidade de vida e prevenção de agravos, visto que a solidão, o isolamento social e o rompimento de laços pessoais em idosos são fontes de estresse e aumentam consideravelmente os riscos de deficiências e morte precoce. Em contraponto, relações sociais animadoras e próximas são vistas como fontes vitais de força emocional e maior qualidade de vida.<sup>11</sup>

A iniciativa dos serviços de saúde em estimular a promoção de redes de contatos sociais para as pessoas idosas, a partir de sociedades de apoio tradicionais e grupos comunitários, levam a promoção e a interação entre as gerações e serviços comunitários,<sup>11,13</sup> no entanto, ainda que se aponte a relevância dessas iniciativas para romper o caráter meramente assistencialista que ainda perdura em práticas hegemônicas, percebe-se que ainda há dificuldades para que essas interações se firmem efetivamente.

### **Grupo de Convivência como ambiente social e espaço de aprendizagem para os idosos**

O Grupo de convivência coletiva, como ambiente social, propicia espaço de aprendizagem para os idosos. Nos relatos, observou-se a presença frequente de expressões como: “conhecer”; “aprender”; “ensinar”, oportunizando a realização de educação em saúde na intenção de empoderar os idosos:

*Eu gosto de todos os ensinamentos, quando a gente fica mais velho temos mais dificuldades, e o pessoal do grupo incentiva e ensina muita coisa. (E3)*

*[...] Eu aprendi muito sobre a alimentação lá no grupo também, como se alimentar, como tomar os remédios,*

*porque eu estou fazendo uma dieta né, por causa da diabetes, e aí aprendi muita coisa, levaram a gente até no mercado para falar das comidas boas, lá a gente aprende de tudo. (E5)*

*Eu gosto de todas as atividades que são ensinadas lá. É uma hora pra esquecer de tudo de ruim e só aprender coisas boas [...] Teve uma vez que aprendemos sobre temperos, pra comida ficar mais saudável e melhorar a saúde, eu faço até hoje o que a menina ensinou (E6)*

Para os idosos, os grupos de convivência são espaços propícios para a aprendizagem e para obtenção de novos conhecimentos, devendo-se permitir e priorizar o acesso aos assuntos de interesse grupal,<sup>17</sup> para dar a essa população, a autonomia na escolha do que querem aprender.

O aprendizado propiciado deve destinar-se a formar a consciência crítica e principalmente a autonomia desses idosos, que requer a escuta ativa e o diálogo aberto e igual, visto que o objetivo final não é apenas uma compreensão da informação, mas que os incentive a definir os seus problemas, encontrar as soluções para si e lidar com eles de forma efetiva.<sup>10</sup>

De acordo com os determinantes relacionados ao ambiente social, durante o processo de envelhecimento normal, algumas capacidades cognitivas, como a rapidez de aprendizagem, se deterioram naturalmente nos idosos. Porém, essas perdas podem ser compensadas por ganhos em sabedoria, conhecimento e experiência,<sup>11</sup> trabalhadas nas atividades realizadas em grupos coletivos.

Promover educação e oportunidades de aprendizagem durante o curso da vida, são determinantes ao ambiente social enquanto proposta dessa política para o envelhecer mais ativo. A necessidade de promover a instrução sobre a saúde, por meio da educação para a saúde durante o curso da vida, sendo indispensável nessa faixa etária, assim como ensinar os idosos sobre como cuidar deles mesmos à medida que envelhecem, oferecer oportunidades de desenvolver novas habilidades, educá-los e capacitá-los na seleção e uso efetivos dos serviços de saúde e comunitários, oferecendo-lhes, desse modo, uma aprendizagem permanente.<sup>11</sup>

A educação e o aprendizado se fazem pelo diálogo autêntico, que deve acontecer em conjunto entre sujeitos.<sup>10</sup> Isso posto, a convivência coletiva é cenário que efetiva o aprendizado por meio do compartilhamento dos saberes, do diálogo, da possibilidade de ampliação do vínculo entre o serviço de apoio social, sendo espaço complementar da consulta individual, troca de experiências, orientação e educação em saúde.<sup>11</sup>

Empoderar-se pelo aprendizado permite melhor autocuidado e capacidade de aprimorar a comunicação dos idosos em espaços coletivos, pois, nestes ambientes, eles podem expor suas vontades e emoções, ressocializar-se, transferindo suas experiências para os demais indivíduos, ou seja, educando e se reeducando.<sup>18</sup>

## A importância do Grupo de Convivência no processo de promoção da saúde e envelhecimento ativo dos idosos

Outro ponto abordado pelos idosos foi a importância do Grupo de Convivência para a melhora da saúde dos participantes, com enfoque para a promoção da saúde no que tange ao aspecto físico desses idosos, a saúde global.

As falas relatam que os idosos atribuem melhoras a saúde global pela participação no grupo, com exemplos dos agravos prévios sofridos por eles e alcance de melhores comportamentos de saúde:

*Melhora muito, porque eu já tive um infarto, e não posso ficar nem um pouquinho preocupada, porque senão tenho outro, então vou lá e fico mais calma, mais saudável, até o médico manda eu ir sempre, não posso ficar só em casa não.*(E8)

*[...] Ajuda bastante (na saúde), porque eu mesmo tinha bastante problema, porque eu sou cardíaca, tenho bloqueio no coração, então me ajudou bastante a fazer coisas saudáveis.* (E11)

*[...] A gente vai ficando mais velho e tendo mais problemas de saúde, então o grupo ajuda a saber sobre os remédios que temos que tomar, a mexer certo com eles, é importante na alimentação certa, na atividade física que temos que fazer, na verdade ajuda em tudo de saúde, eu acho bom e não dá pra perder.*

Observou-se indícios de auxílio na obtenção de um estilo de vida mais saudável por meio da participação no grupo, como na alimentação, uso correto de medicamentos, e práticas de atividades físicas, favorecendo ao envelhecimento ativo, por serem esses aspectos determinantes comportamentais indispensáveis para uma maior qualidade de vida aos idosos.<sup>5,11</sup>

Nesse sentido, evidências trazem que a promoção da saúde é indispensável na melhoria da saúde e determinantes comportamentais da população idosa, a fim de promover o envelhecimento ativo, maximizando a capacidade funcional desses indivíduos, e consequentemente mantendo sua independência e autonomia,<sup>11,13</sup> sendo um dos objetivos do desenvolvimento de grupos desse caráter.

Desse modo, as atividades de aprendizagem podem contribuir satisfatoriamente para o equilíbrio biopsicossocial do idoso, bem como os determinantes relacionados aos aspectos pessoais em que se incluem os fatores psicológicos.<sup>19,11</sup> Internacionalmente, há indícios que a participação de idosos em atividades em grupo possuem efeito positivo na saúde e na melhoria da qualidade de vida dessa população, indicando que esses indivíduos são mais saudáveis em termos de cognição, comportamento, psicológico, envolvimento social e saúde física e médica.<sup>20</sup>

Ainda no que tange às melhorias na saúde, evidenciou-se que os idosos participantes do estudo enfatizaram a participação no grupo de convivência como fator importante na melhoria da saúde mental, referido em sua maioria com o

termo “saúde da cabeça”, e também como forma de prevenção e tratamento da depressão, sendo um dos motivos que os levaram a frequentar o grupo, como retrata as seguintes falas:

*É bom pra saúde da cabeça, porque a gente está tão desanimada as vezes, não quer nem conversar, aí a gente vai chega lá e dá um ânimo* (E3)

*A gente fica com as ideias melhores, a gente se dispõe mais, fica tudo mais gostoso, melhora a cabeça, fico mais feliz, pra não ter risco de ter depressão.* (E4)

*[...] Quando eu cheguei aqui eu vivia deprimida. Eu vivia deprimida e chorando. Estou bem melhor. A depressão melhorou bastante!* (E9)

*[...] eu estava entrando em depressão, então pra mim é uma importância muito grande, abaixo de Deus. Eu agradeço essa participação. Eu gosto, minha saúde vai melhorando né? Cada vez mais.*(E12)

*Às vezes estou dentro de casa com dor, as vezes depressiva, daí se vou lá no grupo aí um fala uma coisa ou outra, então eu me sinto bem [...]*(E14)

O isolamento social e a solidão na velhice estão ligados a um maior declínio da saúde mental.<sup>13</sup> As atividades desenvolvidas pelos Grupos de Convivência possuem grande importância frente a qualidade de vida dos idosos, aumentando o período de vida ativa e prevenindo perdas funcionais que podem refletir na saúde mental dessa população.<sup>6</sup>

Em outra realidade, na qual foram observados relatos relevantes de tristeza, ansiedade e depressão em idosos antes da participação em Grupos de Convivência, descritos por profissionais de saúde, observou-se aspectos positivos no bem-estar mental de seus participantes *a posteriori*, por meio de oficinas que valorizaram o convívio e promoveram o envelhecimento ativo.<sup>21</sup>

Em um contexto sobre envelhecimento e depressão, observou-se que os idosos com situação ocupacional ativa e que participavam em grupos, com realização de trabalhos manuais, hábito de leitura e de socializar com os amigos, possuíam menos sintomas depressivos quando comparados àqueles que não realizavam tais atividades, sendo as abordagens com foco no envelhecimento ativo uma estratégia importante para promoção da saúde mental em idosos.<sup>22</sup>

Assim, o apoio social, que é determinante para o envelhecimento ativo, é um ponto crucial para evitar o rompimento de laços pessoais, a solidão e as interações conflituosas, que são as maiores fontes de estresse e depressão,<sup>11</sup> sendo os espaços de convivência dispositivos importantes nesse apoio ao idoso.

A participação no grupo de convivência auxilia no envelhecimento ativo, evidenciado pelas falas que apontam o sentimento de maior ânimo, disposição e de se sentirem mais novos, úteis e ativos:

*[...]Fiquei mais ativa, pois acho que ativa a mente, a disposição, a gente chega cantarolando, começa a trabalhar, não fica só dentro de casa. (E1)*

*A gente se sente até mais nova, porque se ficar só dentro de casa parada porque a gente pensa que é velho só vem ideias que não prestam na cabeça e lá ocupa a cabeça. (E4)*

*[...]A gente fica mais ativa, olha pra mim, eu tenho 66 anos e ninguém acredita, pra você ver eu não falto nenhum grupo, estou sempre lá. (E5)*

*[...]Ajuda a gente ficar mais nova, mais animada, com mais coragem, ânimo. (E6)*

*[...] nessas festinhas e nessas atividades bem divertidas a gente nem pensa que é velho (risos), a gente se solta, se sente mais útil, mais jovem [...] que nem o nome do grupo mesmo diz, é bom pra vida né.(E7)*

*Minha saúde melhora e o envelhecimento também. (E13)*

Outro motivo que leva os idosos a frequentarem grupos de convivência é a melhoria da qualidade de vida, nos aspectos referentes à saúde, buscando aumentar o período de vida ativa, prevenindo perdas funcionais e recuperando capacidades.<sup>5</sup>

Para Freire, a existência só tem sentido se vivida para a autonomia, que leva ao empoderamento dos indivíduos. Os idosos frequentadores dos grupos, serão capazes de desempenhar um papel mais ativo, fortalecendo suas habilidades e assumindo a postura de protagonistas legítimos do próprio desenvolvimento.<sup>10</sup>

O envelhecimento ativo é mais que apenas a ausência de doenças, no entanto, para a maioria dos idosos, a manutenção da habilidade funcional é o mais importante,<sup>13</sup> e esse é um benefício muito procurado por essa população nos grupos de convivência, ainda mais quando vinculados aos serviços de saúde, como na APS.

Os determinantes sociais estão vinculados aos comportamentos individuais, às condições de vida e trabalho e suas relações entre o meio. Nessa perspectiva, os problemas de saúde têm uma dimensão macro e microsocial, sendo que, no primeiro, denota a relação do setor saúde com os problemas disseminados pelas iniquidades sociais, e o segundo, os projetos comunitários desempenhados por profissionais de saúde que facilitam o acesso da população às articulações intersetoriais.<sup>23</sup>

Destarte, firmar políticas públicas sólidas que promovam modos de viver mais saudáveis aos idosos, favorecendo a prática de atividades físicas no cotidiano, estímulo ao lazer, o acesso a alimentos saudáveis, medicação correta e a redução do consumo de tabaco, são questões-chave para o envelhecimento saudável, que minimizam a evolução dos determinantes de saúde, ampliando o conceito de envelhecimento que signifique também um ganho substancial em qualidade de vida e de saúde.<sup>11,13</sup>

Assim, estratégias políticas, como a implantação de sistemas de saúde, direcionam a modificação no estado de

saúde da população idosa, no sentido de permitir maior participação e bem-estar frente ao envelhecimento ativo. Entretanto, depende da mobilização dos profissionais de saúde, com ações de saúde pública amplas, urgentes, principalmente àquelas promotoras da saúde para os idosos na APS.<sup>11,13</sup>

## CONCLUSÃO

Após a análise dos resultados, foi possível analisar as contribuições do grupo de convivência de idosos no âmbito da APS, para o envelhecimento ativo na perspectiva de seus participantes. Os idosos relacionaram as atividades de lazer promovidas pelo grupo, como uma oportunidade de socialização entre os participantes. Outros benefícios apontados referiram-se ao grupo enquanto espaço propício para a aprendizagem e para o estímulo e melhoria dos diversos aspectos de saúde, reforçando as contribuições desse espaço para a melhoria da autonomia e envelhecimento ativo.

Ressaltam-se, como implicações do presente estudo para a enfermagem/saúde, a possibilidade de estímulo e a reflexão pelos profissionais de saúde da importância do conhecimento sobre como a população idosa percebe os programas oferecidos pelos serviços de saúde, como os grupos de convivência, implicando, assim, um planejamento mais efetivo e diretivo de políticas públicas para essa população, principalmente com enfoque na autonomia e empoderamento desses idosos. Ainda, enfatiza-se que as equipes de ESF devam buscar a organização de ações que estimulem o envelhecimento ativo, além de parcerias com a comunidade acadêmica, por meio de projetos de extensão universitária.

As limitações do estudo relacionam-se ao contexto em que os participantes estão inseridos, uma vez que ele foi realizado em apenas um grupo de convivência pertencente a uma unidade de saúde, de modo que os resultados apresentados neste estudo não podem ser generalizados para outros cenários. Sugere-se que sejam realizados novos estudos que abordem o fenômeno pesquisado e incrementem esses resultados.

## REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período 1980-2050 - Revisão. Metodologia e Resultados. Estimativas anuais e mensais da população do Brasil e das unidades da federação - 1980 - 2020, 2012. [cited 2016 Set 10] Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao\\_da\\_populacao/metodologia.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/metodologia.pdf)
2. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto Contexto Enferm.* [Internet] 2012 [cited 2016 Set 07];21(3):513-518. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072012000300004>
3. Martins M, Monteiro C, Martinho J, Martin MDG, Alves I, Vieira M. Atividade física nos mais de 65 anos e a Promoção da Saúde. *Actas de Gerontologia.* [Internet] 2016 [cited 2016 Nov 10];2(1):1-10. Disponível em: <http://actasdegerontologia.pt/index.php/Gerontologia/article/view/55>
4. Duarte MGM, Gouveia MAC, Andrade SAL. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [Internet]. 2016 [cited 2017 Aug 18];19(3):507-519. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>.
5. Wichmann FMA, Couto NA, Areosa SVC, Montânes MCM. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev. Bras.*

- Geriatr. Gerontol. [Internet] 2013 [cited 2016 nov 08];16(4):821-832. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000400016>
6. Andrade AN, Nascimento MMP, Oliveira MMD, Queiroga RM, Fonseca LFA, Lacerda SNB et al. Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. [Internet] 2014 [cited 2016 nov 08]; 17(1):39-48. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232014000100005>
7. Vagetti GC, Barbosa FVC, Moreira NB, Oliveira V, Mazzardo O, Campos W. Condições de saúde e variáveis sociodemográficas associadas à qualidade de vida em idosos de um programa de atividade física de Curitiba, Paraná, Sul do Brasil. Cad. Saúde Pública [Internet] 2013 [cited 2016 Sep 29];29(5):955-969. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2013000500013>
8. Moura AOD, Souza LK. Grupos de convivência para idosos: participantes, egressos e desinteressados. Estud. psicol. [Internet] 2015 [cited 2017jan 15];15(3):1045-1060. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180842812015000300015](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180842812015000300015)
9. Silva PLN, Cordeiro SQ, Souto SGT, Gonçalves RPF, Mota EC, Oliveira RS. Assistência psicológica e de enfermagem ao idoso na atenção primária. R. pesq.: cuid. fundam. Online. [Internet]2014 [cited 2017 jul 31]; 6(4):1707-1718. Disponível em: <file:///C:/Users/Giselle%20Previato/Downloads/3363-21436-1-PB.pdf>
10. Freire P. Pedagogia do Oprimido. 21 ed. Rio de Janeiro (RJ): Paz e Terra; 2011.
11. Ministério da Saúde (BR). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, DF, 2005. [cited 2016 Set 10] Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)
12. Bardin, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2011.
13. World Health Organization (WHO). World report on ageing and health, 2015. [cited 2016 Set 10] Disponível em: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf)
14. Viana CAC, Ferreira FE, Duarte VAM. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2015 [cited 2017 Aug 17];20(7):2221-2237. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015207.14072014>.
15. Bacheladenski MS, Matiello JE. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. Ciênc. saúde coletiva [Internet] 2010 [cited 2017 Mar 22]; 15(5):2569-2579. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000500031>
16. Leite MT, Hildebrandt LM, Kirchner RM, Winck MT, Silva LAA, Franco GP. Estado cognitivo e condições de saúde de idosos que participam de grupos de convivência. Rev. Gaúcha Enferm. [Internet] 2012 [cited 2016 Nov 08]; 33(4):64-71. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1983-14472012000400008>
17. Santos GLA, Santana RF, Broca PV. Capacidade de execução das atividades instrumentais de vida diária em idosos: Etnoenfermagem. Esc. Anna Nery [Internet] 2016 [cited 2017 Mar 22]; 20(3):e20160064. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20160064>
18. Schoberer D, Leino KH, Breimaer HE, Lohrmann C. Educational interventions to empower nursing home residents: a systematic literature review. Clin Interv Aging [Internet] 2016 [cited 2017 Mar 22]; 11:1351-1363. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5047743/>
19. Castro VC, Carreira L. Leisure activities and attitude of institutionalized elderly people: a basis for nursing practice. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet] 2015 [cited 2016 Nov 08];23(2):307-314. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-1169.3650.2556>
20. Lee KU, Kim HR, Surkhy. The effect of push factors in the leisure sports participation of the retired elderly on re-socialization recovery resilience. J Exerc Rehabil. [Internet] 2014 [cited 2016 nov 6];10(2):92-99. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.12965/jer.140090>
21. Andrade TP, Mendonça BPCK, Lima DC, Alfenas IC, Bonolo PF. Projeto Conviver: Estímulo à Convivência entre Idosos do Catete, Ouro Preto, MG. Rev. Bras. Educação Médica. [Internet] 2012 [cited 2016 Nov 08];36(1):81-85. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-55022012000200011>
22. Galli R, Moriguchi EH, Bruscatto NM, Horta RL, Pattussi MP. Active aging is associated with low prevalence of depressive symptoms among Brazilian older adults. Rev. bras. epidemiol. [Internet]2016[cited 2016 Nov 15];19(2):307-316. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5497201600020008>
23. Fiorati GC, Arcêncio RA, Souza LB. As iniquidades sociais e o acesso à saúde: desafios para a sociedade, desafios para a enfermagem. Revista Latino-Americana de Enfermagem. [Internet] 2016 [cited 2017 Mai 24]; 24:e2687. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.0945.2687>

Recebido em: 10/10/2017

Revisões requeridas: Não houve

Aprovado em: 17/01/2018

Publicado em: 01/01/2019

**Autor responsável pela correspondência:**

**Giselle Fernanda Previato**

**Rua Monsenhor Kimura, 193 – Vila Cleópatra, Zona 2**

**Apartamento 304, Bloco 2**

**CEP: 87.010-450**

**E-mail: [giselle\\_previatio@hotmail.com](mailto:giselle_previatio@hotmail.com)**