

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: GRUPO REFLEXIVO *ONLINE* SOBRE ENVELHECIMENTO COM PESSOAS IDOSAS**

*Alice de Carvalho Ferreira  
Caroliny Duarte da Silva  
Eduarda Vieira Cardoso  
Ana Maria Justo*

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil

### **RESUMO**

Este artigo pretende descrever a experiência de um grupo reflexivo online para pessoas idosas, desenvolvido por um projeto de extensão universitária. Foram realizados seis encontros semanais via plataforma de videochamadas, tendo como participantes dez idosos, de 61 a 75 anos. Ao longo dos encontros foram trabalhados temas como “a(s) velhice(s)”, idadeísmo, processo de desenvolvimento, sonhos e projeto de vida. Conclui-se que a intervenção se mostrou tanto uma estratégia de enfrentamento do distanciamento físico na pandemia, como também um potencial método de intervenção para idosos em situação de isolamento social. Deste modo, contribuiu para o processo de desenvolvimento na velhice, por meio da troca de experiência entre pares e a reflexão acerca das vivências das velhices.

**Palavras-Chave:** Grupos; Terapia *online*; Idosos; Envelhecimento; Psicologia.

### **EXPERIENCE REPORT: ONLINE REFLECTIVE GROUP ON AGING WITH OLDER PEOPLE**

#### **ABSTRACT**

This essay intends to describe the experience of an online reflective group for elderly people, developed by a university extension project. Six weekly meetings were held via a Google meet video call, with ten elderly people aged 61 to 75 years old as participants. During the meetings, themes such as “old age(s)”, ageism, development process, dreams and life projects were discussed. It is concluded that the intervention proved to be both a strategy for coping with physical distancing in the pandemic, as well as a potential method of intervention for elderly people in a situation of social isolation. In this way, it contributed to the development process in old age, through the exchange of experience among peers and reflection on the experiences of old age.

**Keywords:** Groups; Online therapy; Aged; Aging; Psychology.

### **INFORME DE EXPERIENCIA: GRUPO DE REFLEXIÓN ONLINE SOBRE ENVEJECIMIENTO CON PERSONAS MAYORES**

#### **RESUMEN**

Este artículo pretende describir la experiencia de un grupo de reflexión online para personas mayores, desarrollado por un proyecto de extensión universitaria. Se realizaron seis reuniones semanales a través de una plataforma de videollamadas, con diez personas mayores de 61 a 75 años como participantes. Durante las reuniones se discutieron temas como “vejez (s)”,

discriminación por edad, proceso de desarrollo, sueños y proyecto de vida. Se concluye que la intervención resultó ser tanto una estrategia para afrontar el distanciamiento físico en la pandemia, como un potencial método de intervención para las personas mayores en situación de aislamiento social. De esta forma, contribuyó al proceso de desarrollo en la vejez, a través del intercambio de experiencias entre pares y la reflexión sobre las vivencias de la vejez.

**Palabras Clave:** Grupos; Terapia *online*; Adultos mayores; Envejecimiento; Psicología.

O envelhecimento populacional é um fenômeno que se mostra cada vez mais intenso em todo o mundo. Conforme o Relatório do Envelhecimento Populacional Mundial, 727 milhões de pessoas possuíam 65 anos ou mais no ano de 2020, o que correspondia a 9,3% da população mundial (Organização das Nações Unidas, 2020). No Brasil, houve um crescimento de 18% do número de idosos entre os anos de 2012 e 2017, sendo que a expectativa de vida no ano de 2019 atingiu 76,6 anos (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2021).

Este cenário evidencia uma acelerada mudança na distribuição etária da população e, conseqüentemente, haverá impactos sociais e econômicos significativos (Justo et al., 2020). Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde (2015) destaca que, além das reformulações de políticas públicas, também é necessário ressignificar a maneira de perceber a velhice e o processo de envelhecimento.

Na contramão da ideia de envelhecimento como declínio, o paradigma *Lifespan* – desenvolvimento ao longo de toda a vida –, desenvolvido por Paul Baltes (1987), “[...] compreende o desenvolvimento como um processo contínuo, multidimensional e multidirecional de mudanças orquestrados por influências genético-biológicas e sócio-culturais, de natureza normativa e não-normativa, marcado por ganhos e perdas concorrentes e por interatividade entre o indivíduo e a cultura” (Neri, 2006, p. 19), sendo a velhice uma etapa desse processo. Desse modo, o envelhecimento e o processo adaptativo vivenciados na velhice são marcados pela tentativa de estabelecer um equilíbrio entre perdas e ganhos inerentes às mudanças físicas, socioculturais e ambientais ao longo do curso da vida (Justo et al., 2020)

Um dos fatores importantes para enfrentar as perdas relacionadas ao envelhecimento são as concepções que as pessoas têm desse processo (Magnabosco-Martins et al., 2009). Castro e Camargo (2017) conduziram uma revisão de literatura acerca das representações sociais da velhice e do envelhecimento e com isso identificaram evidências da influência do gênero nas representações da velhice, indicando a inexistência de uma velhice homogênea. A forma como o indivíduo organiza a sua vida a partir dos determinantes sociais, econômicos, culturais, biológicos, ambientais e individuais, bem como o acesso a serviços sociais e de saúde influenciam na experiência que este terá na velhice (Beleza & Soares, 2019). Por esse motivo, considera-se que não existe um único modo de envelhecer, mas sim, diversas possibilidades de vivenciar a velhice.

Como apontam Castro e Camargo (2017), o uso de termos distintos para se referir à velhice revela diferentes concepções acerca desta etapa. Estes autores indicam uma tendência ao uso dos termos “terceira idade” e “melhor idade” associados à intenção de desconsiderar as perdas inerentes ao processo de envelhecimento. Porém, o foco exacerbado nos ganhos pode não oferecer subsídios para o enfrentamento dos problemas relativos a possíveis perdas cognitivas, físicas e emocionais. Além disso, o idoso que não se enquadra nessa imagem pode vir a ser marginalizado, já que não encontrará apoio social diante das suas dificuldades (Debert, 1997).

Schneider e Irigaray (2008) argumentam que os diversos eufemismos não fariam parte do vocabulário cotidiano se não houvesse preconceito enraizado na sociedade contra a pessoa

idosa. O preconceito baseado na idade é chamado de idadismo, um termo que tem origem do inglês “ageism” (Castro et al., 2020). Quando dirigido aos idosos em sociedades ocidentais, esse preconceito comumente se relaciona com estereótipos relativos à não correspondência dos padrões socialmente compartilhados, que valorizam a produtividade, juventude e o avanço de novas tecnologias (Teixeira et al., 2018).

Esse preconceito dirigido às pessoas idosas provoca discriminação, exclusão social e marginalização (Castro et al., 2020). Muitas vezes ele também aparece de forma sutil e velada nas práticas rotineiras, por meio de declarações verbais ou gestuais. Pode-se citar como exemplo o próprio uso de diferentes terminologias para se referir a velhice (Schneider & Irigaray, 2008; Teixeira et al., 2018). Esta tática para suavizar as noções pejorativas atreladas socialmente aos termos velho, idoso e velhice, acaba por reforçar o preconceito, uma vez que deturpa os seus significados, alegando que sua substituição demonstraria um sinal de respeito.

Minichiello et al. (2000) argumentam que todas as expressões do idadismo podem ocasionar prejuízos aos idosos, porém seu impacto tende a ser maior no âmbito das relações interpessoais, afetando a autopercepção e o sentimento de segurança na comunidade em que estão inseridos. Ao viver em uma cultura que associa aspectos negativos à velhice, os sujeitos podem relutar em ver-se como parte deste grupo, o que contribui para a invisibilização do idadismo (Magnabosco-Martins et al., 2009; Minichiello et al., 2000; Teixeira et al., 2018). Para enfraquecer a identificação com este grupo desvalorizado socialmente, os idosos podem não se reconhecer na velhice e, ainda, buscar esconder as marcas físicas e cognitivas que os denunciam, como tingir os cabelos, realizar procedimentos estéticos ou pensar e se comportar como os mais jovens (Castro, 2016; Minichiello et al., 2000; Teixeira et al., 2018).

A idade é uma pista social ensinada desde criança como uma forma útil de caracterização (Teixeira et al., 2018). Entretanto, apontar o início da velhice é uma tarefa complexa, que vai muito além da idade cronológica, incluindo também as idades biológica, social e psicológica (Schneider & Irigaray, 2008). O Estatuto do Idoso (Lei n. 10.741, 2003), documento que busca regular os direitos assegurados a esta parcela da população brasileira, define que idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. Apesar da importância legal desta delimitação, Schneider e Irigaray (2008) apontam que a idade cronológica não é uma boa medida da função desenvolvimental, uma vez que não contempla a multidimensionalidade do conceito de idade.

Percebe-se que o envelhecimento populacional trouxe novas demandas políticas, econômicas e sociais. Diante desse cenário, surge um campo fundamental para a atuação do(a) psicólogo(a), uma vez que esses profissionais dispõem de elementos teóricos e técnicos fundamentais para o desenvolvimento de intervenções junto aos idosos, podendo contribuir no âmbito da saúde, relações sociais, em situações de vulnerabilidade social, educação, lazer e sociabilidade (Neri, 2004).

Desde o início do ano de 2020, a população mundial enfrenta uma pandemia em decorrência de uma doença altamente infecciosa, denominada COVID-19. No âmbito internacional, a OMS divulgou uma série de medidas de prevenção e combate à doença, sendo a principal delas o distanciamento físico (Organização Mundial da Saúde, 2020). Além disso, a United Nations (2020) afirma que a idade avançada representa um risco adicional de óbito pela doença, uma vez que, devido a diminuição da resposta imunológica decorrente do processo de envelhecimento, os idosos se tornam mais suscetíveis às doenças infectocontagiosas. Assim, o distanciamento físico passa a ser ainda mais fundamental entre os mais velhos.

Com o decorrer da pandemia, houve a necessidade de criar e adaptar serviços e intervenções para idosos na modalidade *online*, tendo crescido o número de estratégias de cuidados às pessoas idosas por meio de ferramentas digitais (Santana, 2020; Silva et al., 2020). Uma dessas possibilidades de intervenção é através da modalidade de grupos *online*.

Especificamente no contexto de isolamento, Conroy et al. (2020) apontam que a participação de idosos em grupos *online* pode diminuir a solidão ao mesmo tempo que possibilita a estimulação cognitiva e a elaboração de uma nova rotina. Considerando esse contexto, o presente artigo pretende descrever a experiência de um grupo reflexivo *online* para idosos, desenvolvido por um projeto de extensão universitária, cujo objetivo foi adaptar atividades que anteriormente eram desenvolvidas em modalidade presencial.

## MÉTODOS

O objetivo do grupo foi refletir e dialogar sobre o processo de envelhecimento e a vivência da(s) velhice(s) na atualidade, tendo como público pessoas com 60 anos ou mais. A intervenção foi realizada a partir de grupos reflexivos, que buscam promover novas flexões, atuando como uma “galeria de espelhos”, no qual há um reconhecimento mútuo de aspectos comuns e individuais de cada membro do grupo (Fiorott et al., 2020). Para a elaboração deste manuscrito, foram consideradas as orientações da Resolução CNS nº 510/16, sobre os procedimentos éticos em pesquisa com seres humanos no campo das ciências humanas e sociais. Foram suprimidas quaisquer informações que possibilitem a identificação dos participantes.

### PREPARAÇÃO PARA O GRUPO REFLEXIVO ONLINE COM IDOSOS

O planejamento do grupo foi realizado por uma equipe de estudantes de graduação em Psicologia e pela professora responsável pelo projeto de extensão em uma universidade pública no sul do país. O mesmo foi estruturado em seis encontros semanais, com duração de 1h30min cada, com 12 vagas para pessoas acima de 60 anos. Como um dos desafios relativos à atuação remota com idosos é seu baixo nível de inclusão digital, foi elaborado um formulário de inscrição que, além de coletar os dados socioeconômicos dos interessados, também continha perguntas acerca dos recursos que os mesmos dispunham para participar dos encontros *online*, uma vez que aconteceriam via plataforma de videochamadas (Google Meet). O *link* de acesso ao formulário foi divulgado nas redes sociais do projeto de extensão, em grupos de *Whatsapp*, na página de notícias da universidade e no site de serviço de atendimento psicológico do departamento de Psicologia.

Após o fim do período de inscrição, a equipe entrou em contato individualmente com os 12 primeiros inscritos através de uma videochamada, na semana anterior ao primeiro encontro do grupo. Esse contato inicial teve por objetivo confirmar o interesse em participar do grupo, promover engajamento dos inscritos, passar informações primordiais tais como sigilo, recomendações de equipamentos e obrigatoriedade de participação no primeiro encontro. Além desses, um dos principais objetivos foi de treinamento no uso do Google Meet, já que metade dos inscritos havia informado nunca terem realizado videochamadas anteriormente. Os participantes não se conheciam previamente, nem estiveram envolvidos em atividades presenciais do projeto de extensão anteriormente à pandemia.

### PROCEDIMENTO DOS ENCONTROS

Efetivamente, participaram dos encontros 10 idosos, de 61 a 75 anos, sendo três homens e sete mulheres. Quanto à escolaridade, quatro tinham pós-graduação completa, outros quatro com graduação completa, um com graduação incompleta e um com ensino médio incompleto. O grupo foi conduzido por três estudantes da equipe, sendo duas facilitadoras e uma observadora, que também esteve como suporte técnico para as necessidades dos participantes em relação ao uso do Google Meet no decorrer dos encontros. O planejamento dos encontros ocorreu de forma flexível, de modo que o tema e as técnicas eram construídos a partir das

demandas que surgiam nos encontros anteriores e levava em conta a condição socioeconômica e o equipamento que os idosos estavam utilizando, para que todos tivessem a experiência otimizada. Cada encontro esteve organizado em aquecimento, desenvolvimento e fechamento. Com o objetivo de obter um *feedback* da intervenção, ao final dos seis encontros foi disponibilizado um formulário *online* e anônimo aos participantes. Neste formulário constavam questões que buscavam levantar a opinião dos participantes acerca dos encontros e sua estrutura, tais como o tempo de duração, número de encontros, uso da plataforma, estratégias de interação e temas trabalhados.

## RESULTADOS

O primeiro encontro teve como objetivo a apresentação do grupo e o levantamento de expectativas dos participantes com relação ao mesmo. A dinâmica de apresentação consistiu em solicitar que os participantes escolhessem um objeto que pudesse representar alguma característica pessoal. Cada participante buscou um objeto situado no ambiente em que estavam e descreveram como tal objeto representava um aspecto importante sobre eles e sua trajetória de vida, mostrando-o pela câmera. Com o objetivo de promover maior interação entre os membros do grupo, após a rodada de apresentações, as facilitadoras solicitaram que cada participante elegeisse um objeto trazido por outro integrante, o qual se identificaram com a descrição apresentada, explicando brevemente o motivo que gerou tal identificação.

Em seguida, solicitou-se que os participantes compartilhassem suas principais expectativas em relação ao grupo reflexivo. De modo geral, estes relataram que as expectativas eram positivas e que viam o grupo como uma oportunidade de manter o contato social, uma vez que, por conta da pandemia, os vínculos sociais estavam reduzidos.

O segundo encontro teve como proposta discutir a representação da velhice. Para isso, solicitou-se que os participantes escrevessem em um papel as três primeiras palavras que para eles representassem a velhice. Houve compartilhamento com o grupo e, simultaneamente, foi construída uma nuvem de palavras a partir dos vocábulos mencionados. As três palavras que se destacaram nesta atividade foram: viagem, sabedoria e solidão. Apesar disso, os idosos enfatizaram na discussão a palavra “demência”, relatando medo e preocupação com as doenças degenerativas. Também destacaram o uso dos termos “velho” e “idoso”, relatando que tinham dificuldade de se afirmar como idoso ou, ainda, que não se identificavam como tal.

Após a discussão sobre a nuvem de palavras, as facilitadoras apresentaram a definição de idoso estabelecida no Estatuto do Idoso (Lei n. 10.741, 2003) e a definição de velhice segundo Neri (2006), que a descreve como uma etapa do processo de envelhecimento em que há manejo entre perdas e ganhos. A partir disso, os membros do grupo foram instigados a refletir sobre as experiências de perdas e ganhos que tiveram ao longo da vida. De modo geral, os participantes elencaram diferentes aspectos que envolvem o envelhecimento, tais como elementos cronológicos, biológicos, sociais e psicológicos. Ao final, a equipe ressaltou aos participantes que diferentes trajetórias, tais como eles mesmos apresentaram, configuram diferentes formas de envelhecer, o que ilustra a noção de “velhices”, de forma heterogênea.

Considerando que nos dois encontros anteriores era comum os idosos estarem conectados alguns minutos antes do horário de início, para o terceiro encontro foi criada uma “sala de espera virtual”, que tinha como plano de fundo clipes de músicas. Essa estratégia foi criada com o objetivo de proporcionar um ambiente acolhedor e confortável antes do início do encontro. Observou-se que os participantes cantavam e se movimentavam ao ritmo da música, de modo que pareciam mais engajados quando o encontro de fato começou. Desse encontro em diante, foi criada uma *playlist*, elaborada a partir da indicação dos próprios participantes, com músicas que gostavam e que consideravam estar relacionadas ao tema do grupo.

Além disso, considerando a discussão do encontro anterior, identificou-se a demanda para trabalhar o tema do idadismo neste momento. Para introduzir o tema, foi apresentado um trecho da série *Grace & Frankie* (Kauffman et al., 2015), em que as protagonistas passam por uma situação de discriminação por conta da idade avançada. Depois do trecho da série, as facilitadoras questionaram se os participantes conheciam o termo e todos afirmaram negativamente. Após a explicação do conceito de idadismo, os participantes foram instigados a refletir se já viram ou experienciaram alguma situação de preconceito por idade. Depois de alguns exemplos fornecidos pela equipe, os idosos identificaram o idadismo, relatando diversos exemplos do próprio cotidiano, principalmente no contexto familiar, tais como piadas sobre velhice, discriminação no trabalho e comentários sobre perda de memória devido à idade.

Os idosos evocaram mais facilmente situações de idadismo explícito, inclusive com uma participante pontuando que já esteve em uma posição muito semelhante às das personagens da série. Desta forma, para fomentar a discussão, as facilitadoras trouxeram exemplos do idadismo em sua forma velada, como quando em forma de carinho e cuidado, os filhos podem privar a liberdade e autonomia dos pais idosos, por exemplo. Assim, os participantes puderam repensar as experiências pelas quais passaram, identificar onde havia idadismo e, também, perceber que alguns deles na juventude tinham sido, eles próprios, idadistas.

O quarto encontro teve como objetivo refletir sobre o processo de desenvolvimento. Para isso, foi proposta uma atividade denominada “viagem no tempo”, na qual, a partir da narração da coordenadora, os idosos puderam revisitar os diferentes momentos durante o período da pandemia. Foi escolhido esse recorte temporal uma vez que a pandemia, e por consequência do distanciamento físico, eram elementos da realidade compartilhados por todos os participantes. A narrativa da viagem no tempo foi conduzida de modo que os participantes imaginassem uma viagem de trem, cujo trajeto passaria por três “estações”.

A primeira estação foi o dia primeiro de janeiro de 2020, momento em que ainda não havia instaurado a pandemia; a segunda estação foi o período de março de 2020, mês em que apareceram os primeiros casos de pessoas infectadas pelo coronavírus no Brasil e iniciou-se a recomendação do distanciamento físico, em que, inicialmente, principalmente os idosos tiveram que evitar contato direto com pessoas que não moravam na sua residência; e por fim, a última estação foi o momento presente – março de 2021 -, momento em que o grupo estava sendo realizado e exatamente um ano após o início da pandemia. O objetivo era propor que os participantes discutissem quais as estratégias foram necessárias para enfrentar a pandemia, quais os aprendizados foram adquiridos durante o período e, assim, abordar o processo de desenvolvimento que é experienciado na velhice.

Quando foram instigados a compartilhar a experiência da “viagem”, alguns participantes lembraram de perdas que vivenciaram antes e durante o período da pandemia, como a morte de entes queridos. Com o decorrer dos encontros aumentava-se a integração grupal, de modo que neste momento os integrantes do grupo ofereceram acolhida uns aos outros ao compartilhar suas experiências difíceis. Na primeira parte da discussão houve um desvio do objetivo proposto, tendo enfoque maior no luto das mais variadas perdas, sejam por morte ou restrição de liberdade. Observou-se que essa era a demanda do grupo naquele momento e, por isso, optou-se por abrir espaço para que os participantes expressassem suas reflexões sobre o tema.

O penúltimo encontro teve como objetivo refletir sobre a perspectiva de futuro dos idosos, a partir do compartilhamento de sonhos e projetos de vida. Para introduzir o tema foi utilizado um trecho de um programa de talentos exibido em canal aberto no Brasil. O programa tinha como *slogan* “Sonhos não envelhecem”, uma vez que os protagonistas eram idosos que pretendiam seguir carreira musical. A partir disso, os participantes, seguindo a consigna “Qual

o próximo sonho ou projeto você ainda pretende realizar?”, compartilharam com o grupo seus planos e projetos de vida. Pode-se citar como exemplo o desejo por “escrever um livro de memórias”, “cursar o ensino superior” e “casar-se”.

Por se tratar do penúltimo encontro, também foi requisitado que os participantes refletissem ao longo da semana sobre como gostariam de ser lembrados pelo grupo. Sugeriu-se que compartilhassem essa reflexão com o grupo a partir da exposição de uma produção artística que gostassem, como, por exemplo, através de uma música, filme, poema, entre outros. O exercício tinha como objetivo promover a elaboração sobre a experiência no grupo e os preparar para seu encerramento.

No último encontro os participantes escolheram compartilhar como gostariam de ser lembrados utilizando-se dos mais diversos recursos: alguns optaram por tocar um instrumento musical, recitar um poema, produzir um texto, indicar livros, entre outros. Enquanto compartilhavam, também interagiam com os demais integrantes do grupo e comentavam sobre a experiência de participar do grupo reflexivo. O encontro final foi marcado por emoção, trocas de afetos e a demonstração do vínculo grupal que havia sido estabelecido entre os idosos. Por fim, solicitou-se que os participantes respondessem ao formulário de avaliação da experiência do grupo reflexivo *online*. De forma geral, o grupo foi avaliado positivamente, o que inclui tanto a plataforma, quanto as dinâmicas utilizadas. O único ponto negativo relatado pelos participantes foi a quantidade pequena de encontros (seis ao todo).

## DISCUSSÃO

### INTERVENÇÃO ONLINE COM IDOSOS

Mesmo antes da pandemia, a população idosa já apresentava índices de isolamento e solidão mais altos, ambos sendo fatores de risco para a saúde física e mental, pois aumentam as chances de ocorrerem doenças cardiovasculares, autoimunes e neurocognitivas, além de depressão e ansiedade (Alonso et al., 2020; Armitage & Nellums, 2020; Conroy et al., 2020). Dessa forma, intervenções grupais com este público são apresentadas na literatura como formas de amenizar esses fatores por meio da criação de vínculos e convivência com os pares e aumento da rede protetiva (Conroy et al., 2020).

Com a pandemia de COVID-19 e os idosos sendo tratados como parte do grupo de risco, esses fatores se agravam. Além do sofrimento relacionado ao medo da própria doença, a diminuição de contato social com familiares e amigos provoca um sentimento de solidão ainda mais acentuado nesse período (Conroy et al., 2020). Junto com maior isolamento, a pandemia trouxe muitos outros desafios para os idosos, tais como o adoecimento, perda de entes queridos, mudança de rotina, afastamento do trabalho e perdas financeiras (Casellato et al., 2020).

Sendo assim, é de suma importância que os idosos encontrem recursos de enfrentamento, tanto internos quanto em uma rede de apoio, que facilitem a elaboração das perdas e a adaptação (Conroy et al., 2020). Por isso, Casellato et al. (2020) destacam a relevância de serviços de suporte emocional que possam contribuir para diminuir os impactos do distanciamento físico, de modo a proporcionar um espaço para a expressão das angústias e oferecer apoio social. As plataformas *online* de videoconferência representaram uma importante ferramenta para o atendimento aos idosos em tempos de pandemia (Conroy et al., 2020; Santana, 2020). As modalidades grupais têm sido apontadas por diversos autores (Beleza & Soares, 2019; Justo et al., 2020) como uma estratégia eficaz. Nas atividades realizadas em grupo, é favorecido um espaço para trocas de experiências entre pares, o que promove a autonomia, a reconstrução da identidade e o sentimento de serem reconhecidos, além de propiciar novos vínculos de amizade com pessoas da mesma faixa etária.

A intervenção realizada apresenta um exemplo de estratégia grupal e *online*, que apesar de ter como objetivo principal promover diálogo e reflexões sobre o processo de envelhecimento, também teve efeitos terapêuticos, como o contato com os pares e a estruturação de uma rotina (Conroy et al., 2020). Além disso, durante os encontros era possível conversar sobre perdas, lutos e dispor de um espaço para se expressar e ser acolhido, amenizando a solidão e a sensação de distanciamento.

Cabe mencionar que inclusão digital e intervenções *online* em qualquer modalidade trazem benefícios para os idosos (Scoralick-Lempke, 2012). Dependendo da estratégia, essa inclusão pode preservar habilidades cognitivas e emocionais, aumentar a autoestima, otimizar a memória a curto prazo, favorecer uma maior socialização com a família e com os pares, bem como aumentar o acesso à informação e seu compartilhamento (Alonso et al., 2020; Alvarenga et al., 2019; Scoralick-Lempke et al., 2012). Porém, Conroy et al. (2020) ressaltam que nenhuma estratégia será efetiva se os idosos participantes não têm interesse ou não sabem utilizar a *internet* e tecnologia, e que, portanto, familiares e coordenadores das atividades muitas vezes precisarão ensiná-los como usar. Alonso et al. (2020) também destacam que a inclusão vai além do foco no acesso, mas envolve adaptações e mudanças feitas especialmente para os idosos, de modo a tornar a tecnologia mais receptiva.

Nesse sentido, destaca-se a eficácia das intervenções realizadas anteriormente ao início do grupo pelas facilitadoras do projeto, que realizaram videochamadas com os participantes e coletaram informações para melhor auxiliar os idosos com o Google Meet e qualquer outra dúvida possível. Na verdade, essa postura se estendeu durante os seis encontros, já que frequentemente as facilitadoras checavam com os idosos se tudo estava fluindo bem, sendo que uma delas foi nomeada “suporte técnico”, a quem qualquer pessoa que encontrasse dificuldade poderia acionar por telefone.

É preciso destacar, entretanto, que a porção de idosos que têm acesso a *internet* e aparelhos (celular, computador ou tablet) que possam utilizar para participar de grupos como o descrito neste relato ainda é pequena. Em 2017, por exemplo, apenas 25% dos idosos tiveram acesso à *internet*. Desta forma, apenas uma parcela dos idosos, provavelmente de classe socioeconômica e nível de instrução maior, é que têm atualmente a possibilidade de acessar estratégias de intervenção *online* (Fernández-Ardèvol, 2019).

#### REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DE VELHICE E IDADISMO

Segundo a tendência expressa na literatura (Beleza & Soares, 2019; Castro et al., 2020; Magnabosco-Martins et al., 2009; Minichiello et al., 2000; Schneider & Irigaray, 2008; Teixeira et al., 2018), os participantes deste grupo associaram majoritariamente elementos negativos à velhice. Isto ficou evidente em diversas passagens, entretanto, um episódio emblemático, logo no primeiro encontro, exemplifica esta visão: uma das participantes relata surpresa, pois imaginou que encontraria apenas pessoas velhas, mas, segundo ela, todos eram muito “jovens e bonitos”. Parece haver aqui um idadismo velado, expresso através da tentativa de distanciá-los da velhice, por acreditar ser esta uma forma de demonstrar respeito, de colocar a velhice em um outro muito mais velho e que personifica todas as características negativas (Magnabosco-Martins et al., 2009; Teixeira et al., 2021). Segundo Beleza e Soares (2019), os idosos que enfatizam suas representações nas características negativas, não conseguem ter uma visão mais ampla do processo de envelhecimento, o que favorece o distanciamento da velhice como forma de se defender de uma imagem considerada desagradável.

Quando convocados a trazerem palavras que remetem à velhice, mesclou-se elementos positivos e negativos. Apesar disso, a discussão centrou-se na temática da demência e no aparente distanciamento compartilhado por todos desta etapa da vida. Alguns relatam inclusive certo desgosto pelo termo “velho” e “idoso”, caracterizando-os como pesados e reivindicando

que estas nomenclaturas sequer deveriam ser usadas. Essas discussões evidenciam como os termos não são neutros, sendo carregados de significados sociais construídos ao longo do tempo (Schneider & Irigaray, 2008). Tal reivindicação por parte dos participantes parece corroborar com uma visão contemporânea da “melhor idade”, que privilegia o foco nos ganhos relativos ao processo de envelhecimento (Castro & Camargo, 2017).

Também foi possível perceber como o grupo traz elementos da discussão sobre as múltiplas idades para tentar se situar na etapa da vida em que se encontram (Schneider & Irigaray, 2008). Alguns fazem referência à idade cronológica, como quando há o relato de não se importar de ser visto como idoso quando usufrui de direitos assegurados em lei, como a fila preferencial e alguns descontos em ingressos. A idade biológica e psicológica aparecem no momento em que uma das participantes relata que não se sente velha, mas quando olha no espelho e vê as marcas do tempo registradas em sua pele ela percebe que está envelhecendo. Além disso, percebe que seu ritmo tem estado mais lento e que algumas dores começam a aparecer. Por fim, a idade social aparece no relato de uma participante que considera as palavras “idoso” e “velhice” pesadas, demonstrando que não quer se ver fazendo parte deste grupo que não faz uma manutenção positiva de si (Teixeira et al., 2018).

Quando convocados a refletir sobre o idadismo, percebeu-se que estes se apropriaram do conceito que até então era desconhecido pela maioria, entretanto, os exemplos falavam apenas de um idadismo explícito, sendo necessária a intervenção das facilitadoras para reconhecê-lo em sua forma mais sutil. Os exemplos compartilhados falam de piadas após episódios de lapsos de memória, superproteção, estereótipos como o de que velhos gostam de conversar no ônibus, falas como “tinha que ser velho” após algum erro ter sido cometido. A este último exemplo um dos participantes responde de forma sarcástica que “apenas velhos cometem erros”.

#### DESENVOLVIMENTO E PROJETO DE VIDA

Uma das ideias enraizadas no imaginário social brasileiro acerca da velhice é: que essa fase da vida é marcada majoritariamente por declínio (Castro, 2016; Schneider & Irigaray, 2008; Teixeira et al., 2018). Neste sentido, uma das participantes se referiu ao ciclo da vida como uma escada em forma de pirâmide: até os 50 anos essa escada sobe, e depois dos 50 apenas desce. Esta visão vai de encontro à perspectiva adotada neste relato, que se utiliza do paradigma do desenvolvimento ao longo de toda a vida (Baltes, 1987). Nesse paradigma, o envelhecimento é o processo adaptativo vivenciado e a velhice é a fase marcada pela tentativa de estabelecer um equilíbrio entre perdas e ganhos que são inerentes às mudanças físicas, socioculturais e ambientais ao longo do curso da vida (Justo et al., 2020).

A partir dessa perspectiva, o desenvolvimento sofre influências de natureza normativa e não-normativa, sendo essa última compreendida como uma sequência de alterações socioculturais ou biológicas imprevisíveis e que interrompem o ritmo do curso de vida esperado, demandando mais recursos individuais e sociais (Neri, 2006; Tomé & Formiga, 2020). Desse modo, compreende-se que a pandemia e as medidas de distanciamento físico são eventos não-normativos de influência sociocultural e que estão demarcados por alocação de recursos internos e externos com o objetivo de maximizar ganhos e minimizar as perdas. Esse processo foi alvo de reflexão durante o quarto encontro, com a dinâmica da viagem no tempo. Ao imaginarem sua trajetória de vida no primeiro ano de pandemia, os participantes puderam perceber como esse grande evento externo teve impacto nas suas vidas e o que eles fizeram para se adaptar e se desenvolver nesse período.

Nesse sentido, Santana et al. (2016) afirmam que projetar o futuro está intimamente relacionado ao bem-estar e à qualidade de vida, uma vez que se relaciona com a busca pela satisfação pessoal por meio de atividades que são significativas para o sujeito. No caso da

velhice, engajar-se em atividades mais prazerosas pode ser facilitado pela disponibilidade de tempo livre, aproveitando oportunidades que antes não eram possíveis.

O quinto encontro foi projetado para que o grupo pudesse refletir sobre estes aspectos, dando espaço para que os participantes pudessem compartilhar quais seus planos futuros, sejam eles quais fossem. Muitos dos participantes citaram planos que vão ao encontro do que Santana et al. (2016) colocam, trazendo o tempo livre e atividades prazerosas, como viajar, praticar esportes e até escrever um livro. Outros participantes trouxeram aspectos mais ligados ao que Justo et al. (2020) alerta, dizendo não ter planos futuros ou dando a entender que “aguardavam a morte”.

Porém, Justo et al. (2020) afirmam que pouco se fala sobre projetos futuros na velhice, uma vez que há uma errônea associação direta desta etapa da vida à morte, o que interfere diretamente na autoestima e nas perspectivas de futuro e projeto de vida dos idosos. Ainda assim, os autores reforçam a importância da inserção dos idosos em atividades e ambientes que contribuam para o exercício da autonomia, uma vez que os projetos de vida não são apenas elaboração de planos e ideias, mas envolvem o exercício do pleno direito da cidadania.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da experiência de conduzir um grupo reflexivo *online* sobre envelhecimento com pessoas idosas é possível elencar as principais possibilidades e desafios. Destaca-se que a realização das videochamadas individuais no contato prévio com os participantes foi de suma importância, tanto para promover o engajamento dos inscritos e o vínculo com as coordenadoras, quanto para compreender as principais dificuldades com relação ao uso da plataforma. Desse modo, foi possível elaborar estratégias que fossem compatíveis com o nível de experiência de cada um, como também promover a inclusão digital dos idosos. Além disso, a presença de uma integrante da equipe como observadora e no papel de suporte técnico foi útil tanto para auxiliar a coordenação, quanto no auxílio junto aos idosos diante de algum problema técnico.

No que se refere ao tempo de duração de cada encontro (1h30min), este foi considerado suficiente, desde que os encontros fossem planejados de modo mais objetivo e com poucas tarefas, visto que os idosos estavam bastante engajados nas atividades propostas. É possível destacar como possibilidade para elaboração de futuros grupos, a ampliação da quantidade de encontros, podendo variar de seis a dez, de modo a contemplar outros temas relativos ao envelhecimento, além dos que foram apresentados, tais como relacionamentos na velhice, qualidade de vida, políticas públicas, entre outros. Além disso, sugere-se que os facilitadores estejam preparados para lidar com demandas relativas a perdas, sendo recomendado um aprofundamento teórico para embasar as intervenções com possíveis enlutados.

Considera-se que a modalidade grupal *online* é capaz de promover e estabelecer vínculos entre pares, visto que na medida em que os encontros avançavam, os participantes se dirigiam aos demais membros do grupo como “novos amigos” e que aguardavam o dia do encontro ao longo da semana para revê-los. Porém, um dos desafios encontrados na modalidade *online*, diferente do modelo presencial, era de promover um espaço descontraído em que os participantes pudessem interagir livremente enquanto aguardavam o início do encontro. De modo a ampliar as possibilidades de interação dos participantes, para além das atividades propostas no desenvolvimento, a estratégia da “sala de espera virtual” foi importante para a integração do grupo. Pelo fato dos participantes contribuírem ativamente na construção da *playlist* do grupo, como também a atividade proposta no último encontro, percebe-se que atividades que tinham como objetivo o protagonismo e autonomia dos integrantes mostraram-se estratégias importantes para promover o sentimento de pertença grupal.

É importante destacar que a condição socioeconômica dos idosos apresenta-se como uma das principais limitações para a implementação de uma intervenção *online*, visto que é necessário acesso à *internet* e recursos tecnológicos, o que não contempla idosos em situações de vulnerabilidade social. Além disso, todos os integrantes do grupo demonstravam funcionamento cognitivo preservado, de modo que seriam necessárias outras configurações em caso de idosos com prejuízos cognitivos.

Conclui-se, portanto, que a intervenção desenvolvida mostrou-se uma estratégia de enfrentamento do distanciamento físico em decorrência da pandemia, como também um potencial método de intervenção para idosos em situação de isolamento social, de modo a contribuir para o processo de desenvolvimento na velhice, por meio da troca de experiência entre pares e a reflexão acerca das vivência da(s) velhice(s) na atualidade. Destaca-se a importância de se disponibilizar um espaço para discutir sobre a visão que estes possuem da velhice, sobre o desenvolvimento humano, projetos de futuro e o idadismo. Estes assuntos contribuem para uma manutenção mais positiva da autoimagem e para ampliar sua percepção sobre a velhice e o envelhecimento humano.

## REFERÊNCIAS

- Alonso, V., Cipolli, G. C., Flauzino, K. D. L., & Cachioni, M. (2020). Pandemic of COVID 19 and old adults Brazilians: A reflection on social isolation, infoexclusion, infodemia and idadism. *Revista Kairós: Gerontologia*, 23, 355-364.
- Alvarenga, G. M. D. O., Yassuda, M. S., & Cachioni, M. (2019). Inclusão digital com tablets entre idosos: Metodologia e impacto cognitivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(2), 384-401. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200209>
- Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), e256. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30061-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30061-X)
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Beleza, C. M. F., & Soares, S. M. (2019). A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. *Ciência e Saúde Coletiva*, 24(8), 3141-3146. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.30192017>
- Casellato, G., Mazorra, L., & Tinoco, V. (2020). Os desafios enfrentados por idosos na pandemia - algumas reflexões. *Revista Kairós: Gerontologia*, 23(0), 379-390.
- Castro, G. S. (2016). O idadismo como viés cultural: Refletindo sobre a produção de sentidos para a velhice em nossos dias. *Galaxia (São Paulo)*, (31), 79-91. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-25542016120675>
- Castro, A., & Camargo, B. V. (2017). Representações sociais da velhice e do envelhecimento na era digital: Revisão da literatura. *Psicologia em Revista*, 23(3), 882-900. <http://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9563.2017v23n3p882-900>
- Castro, B. R., Silva, G. O., Cardoso, A. V., Rocha, L. S., & Chariglione, I. P. F. S. (2020). A expressão do idadismo em tempos de COVID-19: Uma reflexão teórica. *Revista Kairós: Gerontologia*, 23, 479-497.
- Conroy, K. M., Krishnan, S., Mittelstaedt, S., & Patel, S. S. (2020). Technological advancements to address elderly loneliness: Practical considerations and community resilience implications for COVID-19 pandemic. *Working with Older People*, 24(4), 257-264. <https://doi.org/10.1108/WWOP-07-2020-0036>
- Debert, G. G. (1997). Envelhecimento e curso da vida. *Revista Estudos Feministas*, 5(1), 1-9.

- Lei n. 10.741 de 1 de outubro de 2003 (2003). *Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências*. [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/110.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm)
- Fernández-Ardèvol, M. (2019). Práticas digitais móveis das pessoas idosas no Brasil: Dados e reflexões. *Panorama Setorial da Internet*, 11(1), 1-10. [https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/1/panorama\\_estendido\\_mar\\_2019\\_online.pdf](https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/1/panorama_estendido_mar_2019_online.pdf)
- Fiorott, J. G., Miranda, P. R. A., Bousfield, A. B. S., Giacomozzi, A. I., & Justo, A. M. (2020). Adotando novas formas de vínculo: Grupos com mães, pais e pretendentes à adoção. In G. M. Polli, & M. C. Antunes (Eds.), *Intervenções em Psicologia Comunitária e da Saúde* (pp. 150-126). Juruá.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2021). Expectativa de vida dos brasileiros aumenta 3 meses e chega a 76,6 anos em 2019. Agência IBGE Notícias. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29505-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-3-meses-e-chega-a-76-6-anos-em-2019>
- Justo, A. M., Bastianello, G., Pralon, J. A., & Porto, L. M. P. (2020). Velho, eu? Grupo de intervenção psicossocial em universidade aberta para pessoas idosas. In G. M. Polli, & M. C. Antunes (Eds.), *Intervenções em Psicologia Comunitária e da Saúde* (pp. 171–194). Juruá.
- Kauffman, M., Morris, H. J., Fichman, N. (Escritores), & Gordon, B. (Diretor). (2015). The dinner (Temporada 1, Episódio 3) [Episódio de série]. In M. Kauffman, H. J. Morris, J. Fonda, L. Tomlin, P. Weinstein, D. Goldberg, D. Elisson, M. Ross, & A. J. (Produtores executivos), *Grace & Frankie*. Okay Goodnight; Skydance Media; Skydance Television.
- Magnabosco-Martins, C. R., Vizeu-Camargo, B., & Biasus, F. (2009). Representações sociais do idoso e da velhice de diferentes faixas etárias. *Universitas Psychologica*, 8(3), 831-847.
- Minichiello, V., Browne, J., & Kendig, H. (2000). Perceptions and consequences of ageism: Views of older people. *Ageing and Society*, 20(3), 253-278. <https://doi.org/10.1017/S0144686X99007710>
- Neri, A. L. (2006). O legado de Paul B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. *Temas em Psicologia*, 14(1), 17-34.
- Neri, A. L. (2004). Contribuições da psicologia ao estudo e à intervenção no campo da velhice. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 69-80.
- Organização Mundial da Saúde – OMS. (2015). *Resumo: Relatório Mundial de envelhecimento e saúde*. <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>
- Organização Mundial da Saúde - OMS. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- United Nations. (2020). *World Population Ageing 2020 Highlights: Living arrangements of older persons*. <https://doi.org/10.18356/9789210051934>
- Santana, C. S., Bernardes, M. S., & Molina, A. M. T. B. (2016). Projetos de vida na velhice. *Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, 21(1), 171-186. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.59848>
- Santana, R. F. (Org.) (2020). *Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19*. ABEn. <https://doi.org/10.51234/aben.20.e01>
- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(4), 585-593. <https://doi.org/10.1590/s0103-166x2008000400013>
- Scoralick-Lempke, N. N., Barbosa, A. J. G., & Mota, M. M. P. E. D. (2012). Efeitos de um processo de alfabetização em informática na cognição de idosos. *Psicologia: Reflexão e*

*Crítica*, 25(4), 774-782.

- Silva, L. W. S., Dias, G. A., Silva, N. M., Araujo, C. M. O., Santos, K. B. M., Cruz, A. C., Souza, L. G., Batista, E. B., Chaves, Ítalo, O., Reis Júnior, L. S., Nascimento, T. R., Alves, L. F. S., Botelho, Z. S., Barros, F. L., Vieira, T. S., Prates, W. A. S., Mello, T. F., & Silva, D. S. (2020). Cuidados às pessoas idosas por meio de ferramentas digitais, em período de isolamento social, decorrente do COVID-19. *Revista Kairós: Gerontologia*, 23, 117-139.
- Teixeira, S. M. O., Souza, L. E. C., & Maia, L. M. (2018). Ageísmo institucionalizado: Uma revisão teórica. *Kairós: Gerontologia*, 21(3), 129-149.
- Tomé, A. M., & Formiga, N. S. (2020). Teorias e perspectivas sobre o envelhecimento: Conceitos e reflexões. *Research, Society and Development*, 9(7), e874974589. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4589>
- Organização Mundial da Saúde. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

*Submetido: 06/10/2022*

*Revisado: 10/05/2022*

*Aprovado: 11/06/2022*

#### **Sobre as autoras:**

**Alice de Carvalho Ferreira** é graduanda em Psicologia na Universidade Federal de Santa Catarina.

**Caroliny Duarte da Silva** é graduanda em Psicologia na Universidade Federal de Santa Catarina.

**Eduarda Vieira Cardoso** é graduanda em Psicologia na Universidade Federal de Santa Catarina.

**Ana Maria Justo** é docente do Programa de Pós-graduação em Psicologia e do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina.

**Correspondência:** [alicecarvalhofs@gmail.com](mailto:alicecarvalhofs@gmail.com)