



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ - UFPA
INSTITUTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS - IFCH
FACULDADE DE PSICOLOGIA - FAPSI
GRUPO DE ESTUDO E PESQUISA SOBRE ENVELHECIMENTO E ANÁLISE DO
COMPORTAMENTO - GEPENAP

EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO

Amizade e Envelhecimento: A Importância do Apoio Social

Paola Barros Macedo
Ana Cristina Freire de Oliveira
José Emanuel Queiroz
Henndriu Luidhi da Silva de Freitas
Jeisiane dos Santos Lima

Belém-PA
2023





Paola Barros Macedo
Ana Cristina Freire de Oliveira
José Emanuel Queiroz
Henndriu Luidhi da Silva de Freitas
Jeisiane dos Santos Lima

EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO

Amizade e Envelhecimento:
A Importância do Apoio Social

Belém-PA
2023



Paola Barros Macedo
Ana Cristina Freire de Oliveira
José Emanuel Queiroz
Henndriu Luidhi da Silva de Freitas
Jeisiane dos Santos Lima

EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO:

Amizade e Envelhecimento: A Importância do apoio social

Editor: Jeisiane dos Santos Lima

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
UFPA/Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento/Biblioteca

M141e Macedo, Paola Barros, *et al.*
Educação para o envelhecimento: amizade e envelhecimento: a
importância do apoio social / Paola Barros Macedo. Belém:
IFCH/FAPSI/UFPA. — 2023.
23 p.: il. Color
ISBN: 978-65-86640-67-0
1. Análise do comportamento. 2. Gerontologia. 3. Idosos – condições
sociais. 4. Idosos – aspectos psicológicos. 5. Oliveira, Ana Cristina Freire de
.6. Queiroz, José Emanuel. 7. Freitas, Henndriu Luidhi da Silva de. 8. Lima,
Jeisiane dos Santos. I. Título.

CDD - 23. ed. — 305.26

Catalogação na fonte: Maria Célia Santana da Silva – CRB2/780

Belém
2023

APRESENTAÇÃO

Ao leitor (a)

A presente cartilha "Amizade e envelhecimento: a importância do apoio social" é fruto da disciplina Psicogerontologia, do curso de Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA), ministrada pela Prof.^a Jeisiane dos Santos Lima.

A cartilha inicia com algumas perguntas envolvendo crenças sobre amizade e envelhecimento. As respostas podem ser encontradas no final do documento.

Em seguida, é realizada uma explanação sobre envelhecimento e o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS).

Por fim, apresentamos algumas dicas sobre como desenvolver habilidades de empatia e assertividade para manter e aumentar o apoio social e, quem sabe, grandes amizades. A ideia é que ao longo da cartilha a gente consiga refletir sobre o tema e conhecer algumas práticas que podem ser adotadas.

Este material será utilizado para a realização de um trabalho com idosos que frequentam o CRAS.

Espera-se que as informações aqui reunidas possam levar aos interessados reflexões sobre a temática. Vamos lá?

Os autores.

SUMÁRIO

1	VERDADEIRO OU FALSO?	5
2	ENVELHECIMENTO E AMIZADE	6
3	O QUE É APOIO SOCIAL? EU TENHO?	8
4	O QUE É O CRAS?	9
5	O QUE O CRAS OFERECE?	10
6	QUEM PODE SER BENEFICIADO PELOS SERVIÇOS DO CRAS?	11
7	O TRABALHO DO CRAS COM IDOSO	12
8	MANTENDO AMIZADES NO ENVELHECER	14
9	HABILIDADES SOCIAIS	16
10	HABILIDADE EMPÁTICA	17
11	HABILIDADE ASSERTIVA	18
12	HORA DO TREINO!	19
13	RESPOSTAS	22
	REFERÊNCIAS	23

1 VERDADEIRO OU FALSO?

1. O envelhecimento só ocorre na velhice.

Verdadeiro () Falso ()

2. Tudo bem o idoso se isolar e não ter amigos, já é um comportamento socialmente esperado na velhice.

Verdadeiro () Falso ()

3. A velhice é uma fase de paralisações ou de ocorrência de grandes perdas

Verdadeiro () Falso ()

4. A pessoa idosa também tem o direito de recusar pedido, de ter opiniões e expressá-las.

Verdadeiro () Falso ()



2 ENVELHECIMENTO E AMIZADE

O bem-estar na velhice está relacionado a diversos fatores socioambientais, como a interação com outras pessoas e atividades em grupo. De fato, a manutenção de relações sociais saudáveis e promissoras justificam a melhora na qualidade de vida dos idosos.

Historicamente, os idosos no Brasil encontram diversos paradigmas sociais quanto à sua liberdade. Quem nunca se deparou com situações como:

Mãe a senhora não pode "tá" saindo sozinha
Vô, o senhor não pode "tá" se esforçando
Vó, não é para você "tá" fazendo isso

Assim como qualquer pessoa, os idosos necessitam de seus lazes e prazeres, ter a liberdade de sair, comunicar-se com seus vizinhos, ter a autonomia de praticar suas atividades e ter uma vida saudável e feliz.

A privação prejudica o convívio social e, por muitas vezes, até a saúde do idoso.

Portanto, devemos repensar os cuidados aos idosos. É necessário atender às necessidades de quem entra nessa fase da vida para que a velhice seja vivida de forma agradável e com bem-estar. Isso não significa manter as atividades no mesmo ritmo e intensidade que nas fases anteriores do desenvolvimento. O que devemos entender é que a velhice é sim uma fase de maiores cuidados, mas também de descobertas e redescobertas para cada idoso.



As relações sociais fortalecem antigos vínculos e permitem a criação de novos, promovendo saúde e integração ao idoso. Tomar o café com os vizinhos, participar da comunidade religiosa, interagir com os mais jovens, ir à feira... Todas essas atividades pertencem ao idoso e devem ser vividas sem privações.

3 O QUE É APOIO SOCIAL? EU TENHO?

O suporte ou apoio social pode vir não apenas da família, amigos e conhecidos, mas é também um dever do estado, entendido como uma demanda de todos para a garantia da saúde e bem estar dos indivíduos.

COMO TENHO ACESSO?

Uma das formas é pela política de assistência social.
Pelo CRAS!



4 O QUE É O CRAS?

O CRAS é o Centro de Referência em Assistência Social, criado em 2005 como parte do Sistema Único de Assistência Social - SUAS, política pública de assistência oferecida pelo Estado. O CRAS foi criado com objetivo de assistir a população em situação de vulnerabilidade, famílias de baixa renda e outras fragilidades que afetam os vínculos familiares e coletivos, além de, por meio dele, serem ofertados programas e serviços que visam a proteção social e prevenção de novos riscos.



5 O QUE O CRAS OFERECE?

- Informações sobre o acesso a direitos básicos de saúde e assistência.
- Registro no cadastro único de assistência social (CadÚnico).
- Acesso a programas de transferência de renda como o Bolsa Família.
- Acesso ao Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF)
- Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV).
- Serviço de proteção social básica no domicílio para pessoas com deficiência e idosos.

6 QUEM PODE SER BENEFICIADO PELOS SERVIÇOS DO CRAS?

O CRAS trabalha com uma equipe multiprofissional composta principalmente por psicólogos e assistentes sociais e abrange todos os públicos, crianças, jovens e idosos. Apresenta unidades nos municípios que atendem a comunidade do território, considerando os entornos do centro de referência e a situação socioeconômica e cultural das famílias assistidas.



7 O TRABALHO DO CRAS COM O IDOSO

Os CRAS de cada município, em conjunto com a prefeitura e o Estado, promovem eventos, palestras e projetos destinados a pessoa idosa, neles são desenvolvidas atividades e oficinas que visam abarcar as questões de relevância para o público idoso de determinado território.

Os idosos também tem acesso pelo CRAS a informações sobre seus direitos e benefícios, como:

- Benefício de Prestação Continuada da Assistência Social - BPC e a Carteira do idoso, garantindo gratuidade nas viagens interestaduais ou desconto de 50% do valor da passagem.
- Escuta psicológica para possíveis encaminhamentos.

- Programas como o PAIF e o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos - SCFV que possui um núcleo próprio de convivência de idosos - NCI e procura estimular a autonomia e o envelhecimento saudável por meio de atividades de convivência social.
- Atendimento e acompanhamento em domicílio para idosos que não podem se locomover ou não possuem condições de frequentar o centro de referência.

O TRABALHO DO CRAS COM O IDOSO EM BELÉM/PA

Belém apresenta também um Centro de convivência, que se chama Centro de Convivência Zoé Gueiros. Localizado no bairro do Tapanã, o centro é referência no acolhimento ao idoso e oferece atividades que estimulam o convívio e a formação de vínculos de amizade, como atividades de recreação, atividades físicas, socialização, estímulo à memória e artes.

8 MANTENDO AMIZADES NO ENVELHECER

Segundo pesquisas, o crescimento da população de idosos é um acontecimento mundial. Oferecer condições adequadas para que os idosos possam viver com bem-estar é um importante desafio que se coloca a toda sociedade.

Dentre os fatores que são importantes para esse bem-estar, iremos destacar o relacionamento social, ou seja, aquelas interações que temos com as outras pessoas, com aqueles que fazem parte do nosso convívio, do nosso grupo social.



Vale lembrar que a qualidade dos relacionamentos é mais importante para a saúde física e mental do que a quantidade de relacionamentos.

E para que possamos interagir melhor com as pessoas que fazem parte do nosso cotidiano, que são nossos amigos, familiares, conhecidos... precisamos de certas habilidades.



Com base nisso, se faz necessário falar um pouco sobre as habilidades sociais! Você sabe o que são?

9 HABILIDADES SOCIAIS

As habilidades sociais são as formas como nos comportamos em sociedade, em outras palavras, como interagimos com as pessoas e como lidamos com situações do dia-a-dia. Esses comportamentos podem ser trabalhados em diversas atividades e melhorar as relações sociais de cada pessoa.

De acordo com alguns estudos, as interações sociais bem sucedidas incluem:

a habilidade empática

a habilidade assertiva.

Mas o que seriam essas habilidades?



10 HABILIDADE EMPÁTICA

Você já reparou quando alguém fala assim: 'Você precisa ser mais empático!'. O que seria isso? Empatia, de modo geral, é a capacidade de se colocar no lugar do outro, como seria passar pela situação que o outro está passando, sentir o que ele sente, considerando toda a história de vida dele, considerando quem o outro é.

Um pouco complicado? Talvez, ainda mais considerando que a outra pessoa pode ser alguém bem diferente, pois tem uma história de vida diferente, passou por experiências distintas no seu processo de envelhecimento.

Pode ser difícil, mas agir com empatia é muito importante para lidar com diferentes indivíduos, sendo uma habilidade que contribui para melhorar a interação com as outras pessoas.

Assim, ser empático contribui para a qualidade nas relações, pois está ligado a respostas mais positivas para com os outros, como respeito e solidariedade. É uma habilidade que pode ser aprendida, nunca é tarde para aprender a ser mais empático e valorizar quem está do nosso lado!

11 HABILIDADE ASSERTIVA

Outra habilidade muito importante nos relacionamentos sociais é a assertividade.

Assertividade é a capacidade de expressar suas opiniões e defender seu ponto de vista de maneira clara e sem gerar conflitos. Em outras palavras, é responder às suas questões de maneira sincera e não a pressão que colocam sobre você no momento.

Na velhice, uma descrição bem direta pode ser dizer "sim" ou "não" quando convém ao idoso, não se sujeitando a nenhum tipo de resposta forçada. Isso fortalece a autonomia e supre o direito de fala e ocupação do espaço de cada um.

Podemos entender, então, que esta habilidade social promove aos idosos maior liberdade no convívio social, propiciando a eles diversas maneiras de se expressar sem negar seus direitos ou agredir as outras pessoas.

12 HORA DO TREINO!

Colocamos duas atividades para treinarmos nossas habilidades empáticas e assertivas.

- Habilidade sobre empatia:

Condução:

- a) Dividir os participantes em duplas;
- b) Cada dupla tem 20 minutos para compartilhar entre si histórias ou questões sobre a própria vida que achem importante dentro dos tópicos: infância, sentimentos sobre a velhice e mudanças na rotina de vida.
- c) Após, cada dupla terá 10 minutos para expor o que o seu par contou, falando sobre o que se identificou ou não, sobre o que sentiu.

Para o facilitador:

Após a atividade os coordenadores da atividade irão conduzir a discussão, as percepções e sentimentos acerca das histórias compartilhadas, procurando elos em comum nas falas das duplas, tanto entre elas em si quanto de outras duplas no intuito de se buscar novas formas de lidar com o outro.

- Habilidade sobre assertividade:

Condução:

- a) Os integrantes ouvirão três histórias! Após cada uma, os participantes deverão analisar as narrativas e identificar se o comportamento do personagem em questão foi assertivo, não assertivo ou agressivo em cada situação.
- b) Ao fim da discussão, os integrantes serão convidados a fazer uma análise sobre suas próprias histórias e verificar situações de comportamento assertivo, não assertivo e agressivo.

Para o facilitador:

- a) Conduzir a narrativa, dando uma breve pausa entre as histórias para que o grupo analise a situação.
- b) Interrogar os participantes do grupo sobre o personagem de cada situação e depois colher as justificativas referentes a cada resposta. (ex: o personagem teve um comportamento assertivo porque...).

c) O facilitador coletará as respostas do grupo e em seguida repassará as respostas corretas sobre cada situação.

d) As histórias narradas serão as seguintes:

- Na semana passada meu irmão pegou R\$ 50,00 de minha carteira sem me pedir; por causa disso, não pude ir ao cinema ver o filme que queria esta noite. Ele costuma fazer coisas como essas, mas nunca lhe digo nada.
- Uma amiga discutia comigo na oficina, mas eu estava com dor de cabeça, e acabei gritando que ela era uma pessoa sem consideração, imatura, e fui embora a deixando falando sozinha.
- Outro dia, ia eu com um amigo no carro e este me pediu um cigarro; lhe disse que fumar em um espaço tão reduzido e fechado não me agradava e pedi por favor, que não fumasse enquanto estivéssemos dentro do carro. Ele então apagou o cigarro.

GABARITO

1: não fui assertivo 2: fui agressivo 3: fui assertivo

RESPOSTAS

1- O envelhecimento só ocorre na velhice?

R= Falso! O envelhecimento é um processo contínuo, comum a todos, mas também singular a cada pessoa.

2- A velhice é uma fase de paralisações ou ocorrência de grandes perdas?

R= Falso! Essa é mais uma crença, durante todo o processo de desenvolvimento, da infância à velhice, há perdas e ganhos.

3- Tudo bem o idoso se isolar e não ter amigos, já é um comportamento socialmente esperado na velhice?

R= Falso! As pessoas idosas também necessitam de interação e participação nas atividades, e o isolamento é um fator de risco para outras doenças, como a depressão. A interação social é importante para a saúde, à qualidade de vida e ao bem-estar do idoso.

4- A pessoa idosa também tem o direito de recusar pedido, de ter opiniões e expressá-las?

R=Verdadeiro! A pessoa idosa também é possuidora desses direitos. Sobre isso, há estudos envolvendo o treinamento de habilidades sociais como a assertividade e minimização de perdas, favorecendo o idoso em seus relacionamentos.

REFERÊNCIAS

BRAZ, Antônia. Dinâmicas em Grupo. Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/112468523/dinamicas-em-grupo-antonia-braz-z-lib-org>> Acesso em: 28 jan. 2023

CARNEIRO, Rachel Shimba. **Avaliação da eficácia de um programa de treinamento em habilidades sociais para idosos**. 2010. 313 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2010.

LOPES, Fabrício. **Centro de Convivência Zoé Gueiros é referência na atenção ao idoso em Belém**. Agencia Belém. 2021. Disponível em: <<https://agenciabelem.com.br/Noticia/221864/centro-de-convivencia-zoe-gueiros-e-referencia-na-atencao-ao-idoso-em-belem>> Acesso em: 28 de jan. 2023.

PREFEITURA DE SÃO PAULO. **Conhecendo o Centro de Referência de Assistência Social - CRAS**. Disponível em <Prefeitura de São Paulo. Disponível em <https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/assistencia_social/Cartilha_CRAS_2016_02_compressed.pdf> Acesso em 28 de janeiro de 2023.> Acesso em: 28 jan. 2023.

ISBN: 978-65-86640-67-0

CB



9 786586 640670