

PSICOLOGIA E O ENVELHECIMENTO : ENTRE O CUIDAR, OUVIR E APRENDER, VIVÊNCIAS DE ESTÁGIO EM PSICOLOGIA COM IDOSO EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA

Andrea Arten¹
Diego da Silva²

RESUMO: Este artigo tem como objetivo relatar experiências de Estágio Básico Supervisionado III, na graduação de psicologia, do 5º período, na instituição Centro Universitário do Paraná - UniEnsino, realizado no em uma instituição de longa permanência, localizado na cidade de Curitiba, Paraná, totalizando 20 horas. Se fez necessário realizar encontros de observação nos períodos da manhã e à tarde, e tendo como finalidade apresentar, descrever, analisar e refletir o local do estágio, casa onde acolhe idosos entre 45 a 89 anos, bem como a importância dos cuidados básicos de higiene, alimentação assistida e mobilidade, trabalho multidisciplinar nas diversas áreas da saúde, como: fisioterapia, terapia ocupacional, educador físico, médicos, nutricionistas, enfermeiras e cuidadores especializados, possibilitando assim a humanização do trabalho com ética e responsabilidades, sempre prevalecendo a qualidade de vida do idoso. O estágio na área psicológica permitiu analisar a abrangência dos cuidados necessários e a responsabilidade que a área psicológica deverá ter, para futuramente atender esta demanda crescente em nossas realidades.

Palavras chaves: Idosos. Cuidados. Psicologia.

725

INTRODUÇÃO

O presente relatório da disciplina Estágio Básico Supervisionado III, objetivou a construção atenta das observações diárias das práticas psicológicas, realizada em uma casa permanente para idosos. O estágio contou a priori com o contato com a responsável técnica (RT) da casa de idosos, a fim de conceder os espaços para realizar as observações conforme a rotina pré estabelecida pelas cuidadoras e equipe de enfermagem do local observado. As observações iniciaram em 17 de abril e finalizou em 2 de maio de 2025, no total foram realizadas, 6 visitas, com a duração de 2 a 4 horas, sempre com pré consentimento da enfermeira chefe responsável.

A instituição conta diversos ambientes para atendimento multidisciplinar, sendo: uma sala coletiva de televisão, jardins abertos, acomodações em quarto individual e duplo com banheiros, banheiro coletivo, lavabo para visitantes, refeitório, cozinha, dispensa, posto de

¹Discente do curso de Psicologia da UniEnsino.

²Docente do curso de Psicologia da UniEnsino.

enfermagem e capela de oração; espaços que atendem às normas segurança como: rampas de acesso, barras de apoio de ferro fitas antiderrapantes, tapetes antiderrapantes e uma cadeira de banho para garantir a segurança e a acessibilidade dos idosos.

Os espaços são também utilizados para realizar atendimento fisioterápico, nutricional e terapias ocupacionais, bem como lazer e práticas de atividades físicas. Dentre as atividades que são diariamente realizadas, existem as atividades que buscam a preservação do vínculo familiar, como: Festas Culturais, Bingos, Dia da famílias, Dia das mães, hora do Conto e da Poesia; onde os familiares são informados com o prazo de um mês, garantindo assim a visita bem como as atividades propostas pela instituição.

A instituição oferece contratos de serviços para idosos que permanecem mensalmente e aqueles que passam apenas o dia, chamado de day care, permitindo que o idoso volte para casa ao final do dia com seus familiares. A rotina diária conta com 6 refeições diárias conforme cardápio devidamente elaborado por nutricionista, contando também com alimentação especial quando houver indicação médica com conformidade com o art. 50, VII da Lei 10.741- 2003.

Cabe ressaltar que a instituição possui horários de orientações higiênica pessoal, bem como cuidados higiênicos permanentes para idosos que utilizam fraldas geriátricas. Ao longo do processo de envelhecimento, o ser humano vai se tornando cada vez mais sensível ao meio ambiente devido à diminuição de suas capacidades de adaptação (Rosa, Matsudo, Liposcki, & Vieira, 2005). É necessário cuidar para que esse processo seja saudável e ativo, o que significa estimular o idoso a praticar sua independência e autocuidado. Caso isso não seja possível, é importante cuidar para que as necessidades do indivíduo sejam supridas, pois o envelhecimento motor do idoso modifica sua interação consigo mesmo, com as outras pessoas e com o mundo (L. R. Ramos, 2003; Rosa et al., 2005).

Esta instituição de repouso permanente de idosos, em seu contrato particular de prestação de serviços, esclarece que alguns serviços não estão incluídos, tais como: disponibilização de profissionais para serviços externos do contratante como consultas médicas, acompanhamento hospitalar; fornecimento de fraldas descartáveis, material de curativos, sondas e similares; fornecimento de medicação de uso particular do contratante; produtos de higiene particular, vestuário, roupas de cama e banho são responsabilidade do contratante e de seus familiares.

DESENVOLVIMENTO

DIA A DIA NA CASA DE REPOUSO

A instituição localiza em uma área central de Curitiba, conta com área total de 500m² construídos. Local de acolhimento ao idoso possui, as tendências da década de 1970 e foi identificada por sua característica arquitetônica com espaços amplos e integrados, quartos grandes, com janelas amplas, estampas geométricas e florais encontradas nos banheiros e na cozinha, espaços externos com recuo frontal e lateral com jardins, bancos, cadeiras e ombrelone para o convívio entre os idosos, bem como vagas para o estacionamento, assim favorecendo a entrada de luz natural e a circulação do ar, no qual melhora a qualidade de vida dos internos. A casa conta com 10 quartos com uma ou duas camas e banheiro individuais divididos por drywall, perfis de gesso acartonado.

Todos os ambientes são amplos, arejados e recebem iluminação natural, favorecendo o bem estar de todos que passam seus dias. Uma curiosidade relevante, são as árvores que recebem famílias de Saguí - de - Tufo - Preto, onde ali passeiam entre as árvores e se alimentam de frutos, flores, folhas e insetos, deixando o dia a dia repleto de curiosidades e de alegria para todos.

A partir das 08:00 da manhã inicia-se a higiene corporal e oral, em todos os residentes e a chegada daqueles que apenas passam o dia, oferecendo o café da manhã conforme orientação da nutricionista, iniciando as medicações e cuidados especiais da enfermagem, bem como aferição dos sinais vitais e ou visitas médicas. Para aqueles que são independentes ou dependentes parcialmente, orientasse que mantenham a rotina de arrumar seus quartos, suas camas e roupas, e se assim preferirem fazer suas orações matinais e ou escutar novenas pela rádio.

Nas observações percebi também que neste momento alguns são atendidos pelo fisioterapeuta onde realizam exercícios de mobilidade de membros inferiores, causa que agrava bastante no envelhecimento, caracterizadas pelo enfraquecimento muscular (sarcopenia) doenças articulares (osteoartrite) devido a quedas e problemas permanentes de equilíbrio, característico neste trabalho do terapeuta é informar constantemente ao paciente a manter ou recuperar a mobilidade é fundamental para qualidade de vida, autonomia e independência. Conforme os autores M. O. P. H. Araújo e Ceolim (2007), à medida que o ser humano envelhece, tarefas cotidianas consideradas de fácil execução (como alimentar-se, locomover-se

e tomar banho) vão se tornando cada vez mais difíceis de serem realizadas, até que o indivíduo se perceba dependente de outra pessoa para executá-las.

O almoço é servido às 11:30 horas com cardápio também montado pela nutricionista, onde é servido o prato pronto e com nutrientes equilibrados, bem como adaptado às necessidades individuais, levando em consideração o aumento ou diminuição de certos nutrientes, devido a necessidade de certos nutrientes e a redução de outros. Conforme a orientação da Enfermeira responsável nesta idade os idosos não sentem tanta sede, cabe o cuidador reforçar permanentemente a ingestão de água, pois a falta de ingestão de água são causas permanentes de infecções do trato urinário em idosos, devido sua baixa imunidade e seu quadro de incontinência urinária permanente. Após o almoço, os idosos fazem sua higiene oral e muitos são conduzidos a seus quartos para descansar.

Entre 14:30 e 15:00 é servido um lanche na sala de convivência. Os alimentos mais consumidos e que mais agradam são: o chá, bolo e a pipoca; percebi também a troca do alimento entre os idosos, gerando satisfação, bem como momento de alegria e descontração entre os internos e seus cuidadores. Neste período da tarde, são mais comuns as visitas das famílias, dos amigos e as atividades de terapia ocupacional

(desenhos, dobraduras e pintura com lápis e giz de cera), atividade física, alongamento bem como alguns voluntários ou visitas de grupos pequenos de escolas são realizados neste momento.

O jantar é oferecido a partir das 17:30, seguido dos cuidados de higiene e preparação para o descanso noturno, tendo a aferição dos sinais vitais e administração de medicações. A equipe de cuidadores realiza a escala de trabalho de 12 horas por 36 horas folga, isso facilita a organização das medicações e das noites descansadas.

Percepções Significativas

Ao realizar o estágio de observação, e tendo conhecido das bases de funcionamento nesta unidade de permanência para pessoas idosas, foi percebido as principais características da história dos idosos que ali permaneciam e passavam seus dias, dentre os aspectos culturais e sociais, podemos concluir os interesses e preferências, no qual são fundamentais para criar uma rotina significativa na vida do idoso.

A casa hoje possui 15 (quinze) internos, sendo 10 (dez) do sexo feminino e 5 (cinco) do sexo masculino, tendo apenas 1(uma) paciente que se encontra acamada devido a doença

degenerativa de Atrofia Muscular Espinhal. Percebesse que muitas destas pessoas tem descendência europeia e asiática, no qual moravam com seus familiares e ou sozinhos, mas que hoje devido às dificuldades significativas em manter a independência e segurança em casa, e a vários problemas de saúde física e mental, bem como da perda de autonomia, infelizmente não conseguem se manter a uma rotina saudável, pois falta de suporte dos familiares e tempo de se dedicar aos cuidados com a saúde do idosos, são barreiras de manter uma rotina saudável com seus entes. Percebe-se que dentro da residencial geriátrico, um padrão estruturado para promover não só a rotina, mas também o bem estar físico, mental e social com foco no atendimento às necessidades de cada um.

Muitas das dificuldades vivenciadas pelos idosos são decorrentes das mudanças típicas do processo fisiológico de envelhecimento e das perdas ocorridas nessa fase (Py & Oliveira, 2012; Ramos, Andreoni, Coelho-Filho, Lima-Costa, Matos, Rebouças, & Veras, 2013).

Nota-se em alguns momentos a necessidade de um acolhimento especializado, do profissional da psicologia, não só com os idosos, mas também com os cuidadores que muitas vezes estão exaustos, pois a alta demanda de cuidados, e a falta de pessoal quando a falta de funcionários eleva ao esgotamento físico e mental dos mesmos.

Diante destas circunstâncias e das dificuldades do idoso manter uma qualidade de vida, teve-se a oportunidade de conhecer mais profundamente as patologias clínicas dos idosos, por conta dos prontuários e anamneses respondidas pelos familiares, no qual foram autorizadas e fornecidas pela responsável técnica da enfermagem com prontidão.

Foi Identificado, por meio de laudo médico e receituários com o código da doença (CID) as principais doenças que os internos possuem, no qual são: problemas cardiovasculares, Alzheimer, doença de Parkinson, demência e depressão, bem como problemas cardiovasculares, hipertensão, infarto e insuficiência cardíaca, problemas urinários são bastante comuns nos internos. A terceira idade é um grupo mais propenso a desenvolver algumas patologias, como: problemas cardiovasculares, Alzheimer, doença de Parkinson, demência e depressão. Segundo a escuta dos relatos dos moradores, percebe-se um sentimento de solidão e abandono. Nas vivências da velhice, são comuns as experiências de perdas que podem levar ao sentimento de solidão que pode potencializar o desenvolvimento de tais doenças e desencadear outras, como: a ansiedade (Fernandes 2007).

Outros fatores registrados, foram a obesidade, compulsão alimentar, sedentarismo e o uso de tabaco e álcool. Condições estas que agravaram os internos de realizar tarefas diárias, assim exigindo cuidados especiais e apoio contínuo.

Por fim, a depressão na terceira idade é um dos fatores que muitas vezes estão invisíveis, mas que interfere na qualidade de vida e o bem como bem-estar emocional, são perceptíveis nos espaços de convivência, pois o sentimentos de tristeza e a perda de interesse por atividades propostas, são recorrentes no isolamento social, dando ênfase aos sentimentos positivos apenas quando os familiares se fazem presentes. Tratamento com acompanhamento psicológico e a medicação, são fundamentais para ajudar o idoso a recuperar a alegria de viver.

CONCLUSÃO

A realização do Estágio Obrigatório III, local de longa permanência e de acolhimento ao idoso, propcionou uma experiência gratificante e enriquecedora ao permitir a observação direta da realidade vivida por pessoas idosas institucionalizadas. Durante o período de estágio, foi possível compreender a complexidade que envolve o cuidado integral a esse público, desde as questões relacionadas à saúde física, mental e emocional, até os desafios sociais, familiares e estruturais enfrentados diariamente por profissionais e cuidadores.

730

A vivência no campo reforçou a importância de uma atuação interdisciplinar, envolvendo áreas como enfermagem, nutrição, fisioterapia, terapia ocupacional e, de forma essencial, a psicologia. A atuação do psicólogo se mostra indispensável tanto no suporte emocional aos idosos — que muitas vezes enfrentam sentimentos de solidão, abandono e tristeza — quanto no acolhimento e apoio à equipe técnica, que lida com uma rotina exaustiva e, muitas vezes, com recursos humanos limitados.

Além disso, o estágio evidenciou a relevância do olhar humanizado e ético, promovendo ações que respeitem a individualidade, a história de vida e os direitos das pessoas idosas. A observação permitiu identificar necessidades específicas de cuidado, valorizando o estímulo à autonomia, à socialização e à qualidade de vida.

Por fim, essa experiência reafirma o compromisso da psicologia em contribuir com práticas voltadas à promoção do envelhecimento saudável, ativo e digno. Com o crescimento da população idosa no Brasil, torna-se urgente e necessário ampliar políticas públicas, capacitar profissionais e fortalecer redes de apoio, para que o cuidado ao idoso seja cada vez mais efetivo, respeitoso e humano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, M. O. P. H. CEOLIM, M. F. Alterações do sono em idosos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 60, n. 4, p. 438-443, 2007.

BRASIL. *Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003*. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 140, n. 190, p.1-6, 3 out.2003. Disponível : http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 23 jun. 2025.

FERNANDES, Hélder J. Solidão em idosos do meio rural do concelho de Bragança. 2007. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Idoso) – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto, Porto, 2007.

OLIVEIRA, A. P. P.; CALDANA, R. H. L. As repercussões do cuidado na vida do cuidador familiar do idoso com demência de Alzheimer. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 675-685, 2012.

ROSA, T. E. C.; MATSUDO, S. M. M.; LIPOSCKI, D. B.; VIEIRA, J. L. L. *Envelhecimento e as mudanças nas capacidades adaptativas*. São Paulo: Centro de Estudos do Envelhecimento, 2005.