

O psicólogo na comunidade: relato de proposta de intervenção virtual com idosos

Maria de Fátima Marcelos¹

Bruno Vasconcelos de Almeida²

Mariana de Barcelos Oliveira³

Victória Paiva Costa⁴

RESUMO

Este trabalho objetiva contribuir para estudos de Psicologia Social Comunitária, por meio do relato de uma proposta de intervenção e acompanhamento psicológicos virtuais, construída pelos autores, para atendimento de idosos não institucionalizadas. Considerando a Psicologia Positiva e tendo como pano de fundo a pandemia da COVID-19, a proposta foi elaborada e implementada no ano de 2021, durante o cenário de medidas restritivas de contato social impostas aos idosos, atentando às limitações destes, no trato com as tecnologias digitais, e as necessidades de intervenção. Realizada por três estagiárias de Psicologia da PUC Minas sob a supervisão de um professor, no programa Psicólogo na Comunidade, a implementação das ações ocorreu virtualmente em uma instituição social religiosa católica, filantrópica, com sede em Belo Horizonte – MG, Brasil, junto a 54 idosos. Ao todo, foram realizados 14 encontros, por meio de *WhatsApp*, sendo trabalhados roteiros elaborados de acordo com demandas apresentadas utilizando vídeos disponíveis na *internet*. Os roteiros primavam pela delicadeza, buscando, para além da construção intelectual, a valorização das vivências, a elaboração dos afetos, o trato sensível das demandas. Os resultados apontam o estabelecimento do vínculo terapêutico, a afetação da equipe e do público-alvo, a assertividade da proposta e a sua relevância, sugerindo ser ela passível de implementação com outros grupos em atendimento *on-line*.

Palavras-chave: Atendimento Psicológico Virtual. Idoso. Psicologia Social Comunitária.

The psychologist in the community: report of virtual intervention proposal with the elderly

ABSTRACT

This work aims to contribute to studies of Community Social Psychology through the report of a proposal for virtual psychological intervention and monitoring, constructed by the authors for care with non-institutionalized elderly people. Considering Positive Psychology and having as a background COVID-19 pandemic, the proposal was drawn up and implemented in 2021 during the scenario of restrictive social contact measures imposed on the elderly, giving attention to the limitations of ones in dealing with digital technology and intervention needs. Performed by three PUC Minas psychology trainees under the supervision of a professor in the program Psychologist in the Community, the implementation of the actions took place virtually in a philanthropic, catholic religious social institution, based in Belo

¹Mestre em Educação Tecnológica pelo Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais- CEFET-MG, Pesquisadora do grupo AMTEC/CEFET-MG/CNPq, Bióloga, Acadêmica do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - PUC-Minas. E-mail: fatimamarcelos@gmail.com.

² Doutor em Psicologia Clínica pela PUC-SP. Docente Faculdade de Psicologia – FAPSI - da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - PUC-Minas. E-mail: brunovasconcelos@pucminas.br.

³Acadêmica do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - PUC-Minas. E-mail: marianabarcelossetemari@gmail.com.

⁴ Graduanda em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - PUC-Minas. E-mail: victoriapc2000@hotmail.com.

Horizonte city – MG, Brazil, together with 54 elderly women. In all, 14 encounters were held through WhatsApp, with scripts drawn up according to demands presented and using videos available on the internet. The scripts excelled in the delicacy, seeking, in addition to intellectual construction, the appreciation of experiences, the elaboration of affections, the sensitive treatment of demands. The results indicate the establishment of the therapeutic link, the affectation of the team and the target audience, the assertiveness of the proposal and its relevance, suggesting that the proposal can be implemented with other groups in online service.

Keywords: Community Social Psychology. Elderly. Virtual Psychological Intervention.

INTRODUÇÃO

No final de 2019, início de 2020, surgiu, na China, uma infecção respiratória por coronavírus que ganhou contornos de pandemia, recebendo o nome de COVID-19. Medidas preventivas foram adotadas, como o uso de máscara, álcool em gel e, principalmente, o distanciamento social, alterando hábitos e restringindo a convivência. Entre os principais acometidos, encontrava-se a população idosa que, portanto, se tornou alvo de medidas restritivas de prevenção. Instituições, associações, obras sociais e afins, onde grupos de idosos não institucionalizados se reuniam para atividades de lazer e inclusão social, tiveram que, temporariamente, encerrar as atividades presenciais e se reinventar para continuar a atendê-los.

Entre os especialistas que atuam nessas instituições, são frequentes profissionais e estagiários de Psicologia em intervenção psicológica numa prática comunitária, acompanhando demandas emocionais e proporcionando acolhimento.

A população idosa, por si só, possui especificidades físicas, cognitivas, emocionais e comportamentais. Tendo a pandemia provocado aumento de casos de adoecimento mental e emocional, o acompanhamento e o acolhimento se fizeram mais necessários, porém virtualmente. No entanto, o atendimento virtual traz desafios, como a percepção de que há uma maior dificuldade para o estabelecimento do vínculo terapêutico, o que pode causar ansiedade em estagiários (MARQUES; RIBEIRO, 2021) e as limitações que muitos idosos possuem quanto à linguagem tecnológica e ao trato com as mesmas (ANDRADE *et al*, 2020) que constituem as tecnologias digitais de informação e comunicação - TDIC. Soma-se o fato de, em famílias de baixa renda, aparelhos com *internet* serem comumente compartilhados, o que limita o acesso à comunicação por esse meio.

Mais do que nunca, foi preciso avaliar e rever estratégias de atuação para que o atendimento psicológico fosse assertivo, estimulando aspectos positivos. Assim, esse trabalho tem como objetivo contribuir para estudos sobre Psicologia Comunitária por meio do relato de uma proposta de intervenção virtual junto a idosos não institucionalizados.

2 APONTAMENTOS ACERCA DO TEMA

“A população idosa no Brasil engloba os indivíduos que têm acima de 60 anos” (SALGADO *et al*, 2021, p. 34), constituindo-se cerca de 1/5 da população brasileira em 2021, de acordo com estudo do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos – DIEESE -, realizado com base em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (SOUSA; BOSCO, 2021).

O Estatuto do Idoso (SENADO FEDERAL, 2003) informa, em seu artigo 3 alínea V, que a prioridade de atendimento ao idoso deve ser no seio de sua família, exceto quando ele não a possui ou essa não tenha condições de subsistência. A Psicologia do Envelhecimento se atenta às alterações cognitivas, comportamentais, de interesse, relacionais que caracterizam os processos da velhice, buscando atender as especificidades do idoso.

Ao psicólogo, cabe contribuir para um envelhecimento ativo e emocionalmente sadio, por meio de atuação profissional individual ou em equipe multidisciplinar. Em um contexto social, “o trabalho profissional do psicólogo deve ser definido em função das circunstâncias concretas da população a que deve atender.” (MARTÍN-BARÓ, 1985/1997, p. 7). Assim, o atendimento a idosos de comunidades de baixa renda deve considerar suas condições familiares, sociais, econômicas, culturais e compete ao profissional adaptar sua prática ao público, relevando necessidades, possibilidades e limitações. Na atuação social, a reflexão crítica constitui prática de autocuidado, ressignificando vivências.

Para além das questões comuns na saúde mental e emocional do idoso, Santana *et al* (2021) indicam que, diante da pandemia de COVID-19, o fator da maior vulnerabilidade à contaminação provocou medos e angústias, sendo que também ocorreram efeitos psicológicos das perdas por morte e do isolamento social que os afastou do convívio em templos, grupos, parques *etc*. Os autores informam, ainda, que o isolamento social de idosos pode contribuir para seu adoecimento emocional, resultando em problemas de saúde, depressão, comportamentos de risco, solidão, autonegligência, déficit cognitivo e alta mortalidade. Portanto, idosos podem ser beneficiados pelo acolhimento psicológico, sendo que Santana *et al* (2021) os considera passíveis de atendimento *on-line* nesse cenário.

O atendimento psicológico *on-line* sofreu flexibilizações mediante a pandemia (VIANA, 2020), sendo regido pelas seguintes normativas: Resolução CFP N° 11/2018 - que regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP N. °11/2012; Resolução CFP 11/2018 Comentada - Orientações Sobre a Prestação de Serviços Psicológicos por Meio de Tecnologia de Informação e

Comunicação; Resolução CFP 04/2020, que dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de tecnologia da informação e comunicação durante a pandemia de COVID-19. Uma possibilidade é o fornecimento de orientações de saúde mental para a população por meio de mecanismos virtuais. Devido aos recursos de digitação, áudio e vídeo, o uso do *WhatsApp* na terceira idade se destaca como, “facilitador de relacionamento interpessoal e comunicação terapêutica, principalmente em tempos de quarentena.” (MARTINEZ *et al*, 2021, p. 413).

É preciso ressaltar que idosos devem ser tratados como ativos, tendo respeitados sua história de vida e conhecimentos (NÉRI, 2004). A Psicologia Positiva (SELIGMAN, 2019), surgida nos EUA, aposta no bem-estar apoiado no estudo das emoções positivas, em traços como forças e virtudes, instituições como família, democracia e liberdade. Para Machado *et al.* (2017), valem intervenções que estimulem valores como espiritualidade, felicidade, otimismo e esperança sendo que, ao focar em pontos fortes dos pensamentos, sentimentos e comportamentos humanos, a Psicologia Positiva auxilia a reelaborar vivências. Oliveira (2021) considera que a Psicologia Positiva pode auxiliar no envelhecer.

3 METODOLOGIA

Esse trabalho é um relato de experiência de atividades desenvolvidas por três estudantes de Psicologia da PUC Minas unidade Coração Eucarístico, orientadas por um professor no projeto de estágio Psicólogo na Comunidade, no período de 02 de agosto a 04 de dezembro de 2021, e busca apresentar a proposta metodológica construída para as intervenções virtuais e resultados. O objetivo do projeto foi realizar práticas psicossociais em redes de trabalho comunitário com indivíduos, grupos, instituições e movimentos sociais, de modo a desenvolver habilidades e competências para lidar com a dimensão coletiva dos processos comunitários. O projeto buscou atender a idosos moradores de instituições de longa permanência – ILPIs, auxiliando-os em suas demandas psicossociais.

No contexto da pandemia, as práticas ocorreram na modalidade *on-line* e, em caráter extraordinário, a experiência aqui descrita não se deu em uma ILPI, mas em uma instituição social religiosa católica, filantrópica, com sede em Belo Horizonte – MG, cujos atendimentos a públicos de diferentes idades ocorrem em uma área de aglomerados da região Centro-Sul desta capital, com atividades gratuitas visando formar cidadãos comprometidos com uma sociedade mais justa e igualitária.

A instituição acolhia o Grupo de Convivência de Terceira Idade, formado por idosas não institucionalizadas, que viviam no seio da família, em consonância com o Estatuto do Idoso

(SENADO FEDERAL, 2003), ou sozinhas. Em atendimento ao grupo, havia profissionais de Assistência Social, Nutrição, Educação Física, entre outros, ofertando práticas que visavam a saúde integral do idoso, a qualidade de vida, a socialização. Devido à vulnerabilidade dos idosos ao Covid-19 e tendo em vista a facilidade no uso do *WhatsApp* (MARTINEZ *et al.*, 2021), as atividades se desenvolveram por esse veículo em um grupo nomeado Luz e Esperança.

Nesse cenário se inserem os autores desse texto, por meio do acompanhamento psicológico. Considera-se que o trabalho se encontrava no âmbito da flexibilização da normatização da Resolução CFP11/2018 Comentada, para atendimento *on-line* na modalidade de atendimento psicológico, uma vez que a saúde mental e o bem-estar se constituíram no foco das intervenções implementadas, independentemente do tema de fundo tratado em cada encontro, e da Resolução CFP 04/2020 que dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de tecnologia da informação e comunicação durante a pandemia de COVID-19.

A rotina das idosas na instituição consistia em atividades síncronas de pilates, artesanato, culinária, palestras sobre saúde, aulas *etc.* Às quartas-feiras, além das atividades, ocorria a interação virtual com duração de uma hora. A coordenadora do grupo abria o encontro com vídeo de cumprimentos e informações, deixando a agenda livre posteriormente, momento em que ocorria a interação com as estagiárias de Psicologia.

Nos demais dias, a atividade exercida pelas estagiárias consistia em observação do grupo de *WhatsApp*; portanto, inicialmente, não havia roteiro a seguir, sendo a interação com as idosas permeada por conversas espontâneas buscando o vínculo terapêutico. Ao longo do estágio, esse processo de interação e de observação levou à elaboração da metodologia de intervenção pautada por roteiros temáticos semanais, baseados nas demandas apresentadas nos encontros. Igualmente, as estagiárias se mantiveram atentas às datas comemorativas que poderiam gerar debates. Dessa forma, a cada encontro, eram encontrados subsídios para definir o tema a ser tratado no roteiro da semana seguinte.

Os roteiros primavam pela delicadeza, pela afetividade, buscando não só suscitar elocubrações mentais, mas, principalmente, tocar a alma, despertar afetos, falar alto ao coração em acordo à Psicologia Positiva (MACHADO *et al.*, 2017). Além da construção intelectual, ocorria o acolhimento, a valorização de vivências, de memórias e a abertura para que a confiança se estabelecesse e, com ela, a transferência necessária para que as senhoras se sentissem à vontade para expor suas questões. Os roteiros se constituíam em norte para os encontros, mas não em algemas, sendo as falas das estagiárias pautadas em aspectos teóricos da Psicologia, vivências, afetos e pela interação do momento.

Diariamente, as estagiárias enviavam cumprimentos, observavam os comportamentos no *WhatsApp* e, paralelamente, preparavam o roteiro. Nas terças-feiras, vésperas dos encontros, era enviado um vídeo, uma música, relacionado ao tema a ser tratado, sem anunciá-lo, visando sensibilizar e despertar a curiosidade. Na construção dos roteiros e nos contatos, a prioridade era o uso de vídeos e áudios em detrimento de textos, visto que algumas idosas não eram alfabetizadas. A escolha se dava entre vídeos disponíveis na internet, no site *YouTube*, sendo critérios o conteúdo, as características do público-alvo, a sensibilidade e a afetação.

A princípio, era grande número de postagens, uma vez que todos os vídeos eram comentados pelas três estagiárias. Visto que o excesso de áudios poderia incomodar as idosas, a partir do encontro número 9, cada estagiária ficou responsável por enviar e comentar itens específicos do roteiro, sendo que os cumprimentos e despedidas seriam de todas. Mediante o envio de um vídeo, seria aguardado o tempo de sua veiculação, acrescido por alguns minutos antes do prosseguimento do roteiro. Caso não surgissem comentários, a responsável pelo envio do vídeo fazia considerações. Caso surgissem, ocorreria a interação com a idosa, incentivando o debate com todas. Ao longo do roteiro, as idosas eram constantemente estimuladas a opinar.

O roteiro incluía vídeos de sensibilização, informações acerca da relação do tema com aspectos psicológicos, relacionais, sentimentais e com a terceira idade, mensagens afetuosas e positivas (MACHADO *et al.*, 2017). Apesar do uso de vídeos que remetiam às histórias e músicas infantis, houve a preocupação em não infantilizar as idosas, bem como em propiciar o resgate de lembranças, valorizando histórias e memórias (NÉRI, 2004).

Devido ao fato de o momento de execução do roteiro ter tempo limite de uma hora, ficava em aberto para que as idosas comentassem posteriormente, pois muitas se encontravam ocupadas com outros afazeres no horário do encontro. Assim, sempre que surgia algum comentário, o tema era retomado. Em alguns roteiros, fez-se a relação com temas tratados em roteiros anteriores. Em adição, foi enfatizada a participação das idosas nas atividades da instituição, estando os programas em sintonia com as necessidades apontadas nos roteiros.

No penúltimo encontro, iniciou-se o desmame com o anúncio das datas do último encontro e da festa virtual de finalização do estágio, que contou com as presenças de idosos, representantes das instituições, estagiários, supervisor, monitoras e convidados. Durante a semana foram enviados áudios e vídeos afetuosos que evidenciavam as marcas do trabalho.

Destaca-se que, no projeto Psicólogo na Comunidade, semanalmente a troca de experiências com os demais estagiários de Psicologia era viabilizada em reunião virtual de supervisão por meio da ferramenta *Teams*. Assim, as intervenções com as idosas eram expostas e, mediante o apresentado, ocorriam comentários, sugestões e orientações do professor supervisor e demais alunos. Essa

metodologia é relevante para que os participantes conheçam os avanços e as dificuldades encontradas por todos, o que contribui para aprimorar intervenções em andamento. A tônica das orientações esteve na ênfase das especificidades do público-alvo.

Por não se tratar de pesquisa, e sim de estágio, o trabalho aqui descrito não foi submetido a um comitê de ética, porém se estabeleceu mediante convênio entre as instituições com assinatura de termo de compromisso, mantendo a atenção às normativas institucionais. Em observância à Resolução CFP 04/2020, o supervisor do estágio encontra-se cadastrado no e-psi, possibilitando a atuação *on-line* das estagiárias. As ações primaram pelo tratamento ético e respeitoso às idosas, cuja identidade foi mantida em anonimato neste texto, sendo identificadas por números. Igualmente, os nomes da instituição e de seus profissionais foram mantidos em sigilo. Esclarece-se que não há nenhum conflito de interesses dos autores quanto à publicação.

4 RESULTADOS

Como resultados, são apresentados o perfil do grupo, dados dos encontros virtuais, os roteiros com respectivos desdobramentos e comentários.

4.1 Perfil do grupo

No grupo de convivência de terceira idade, a instituição atendia somente mulheres idosas. Participavam 54 integrantes, sendo 40 delas conveniadas da Prefeitura de Belo Horizonte. Desse total, 25 integravam o grupo de *WhatsApp* Luz e Esperança. De baixa renda e moradoras de área de risco social e geológico, com idade entre 60 e 86 anos, em sua maioria com escolaridade de ensino fundamental incompleto e dificuldades em lidar com as TDICs.

A ausência de um companheiro era corriqueira. Uma pequena parcela vivia sozinha, enquanto cerca de 76% viviam com seus familiares - filhos ou esses com netos, que as auxiliavam com a tecnologia para a interação virtual. Problemas de saúde e do contexto social (familiares, financeiros, culturais) eram constantemente relatados, causando impacto na frequência aos encontros e apontando a necessidade de um olhar para o social, corroborando Martín-Baró (1985/1997).

4.2 Encontros virtuais

Foram realizados 14 encontros virtuais. Nos três primeiros, buscou-se estabelecer o *rapport*, apoiar / incentivar as idosas a participar das atividades propostas pela instituição, conhecer um pouco

mais sobre elas, estabelecer o vínculo e descobrir interesses e dificuldades. No entanto, a interação estava aquém do desejado, despertando a ansiedade das estagiárias quanto ao vínculo, corroborando Marques e Ribeiro (2021).

No terceiro encontro, uma idosa relatou ter entrado em sofrimento emocional mediante o término do estágio no semestre anterior, sendo que o medo de novo sofrimento ao final do estágio atual estava contribuindo para sua pequena interação, postura semelhante à de outras idosas. Isso posto, no quarto encontro, o foco foi discutir sobre o medo de estabelecer vínculos. O início se deu com a utilização de vídeos orientando as discussões. O uso dos vídeos foi bem aceito e suscitou debates, levando as idosas a refletir sobre vínculos, afetos, laços e perdas. Além dos vídeos, as estagiárias se orientaram por uma sequência de passos que ainda não se constituía em um roteiro pormenorizado. Devido a essa experiência positiva, foi adotada a elaboração de roteiros detalhados a partir do encontro seguinte. A seguir, são expostos os passos desse encontro e os nove roteiros posteriores comentados.

4.3 Roteiros

O tema do encontro 4 foi Vínculos e Separações. Os dez roteiros seguintes versaram sobre: A Primavera e os Sentimentos Advindos das Plantas (encontro 5); Ervas Medicinais e Chás (encontros 6 e 7); Infância (encontro 8); Sentimentos Nas Chuvas e Enchentes (encontro 9); Animais de Estimação (encontro 10); Solidão na Terceira Idade (encontro 11); Felicidade (encontro 12); Amizade (encontro 13); Encerramento (encontro 14).

4.3.1 Encontro número 4: Vínculos e Separações (15/09/21)

Assistência dos vídeos: **A-** Música “Sabiá Lá Na Gaiola”. (<https://www.youtube.com/watch?v=8RRHSISCV2Y>). **B-** Sobre O Sentido da Vida. “A História do Girassol” <https://youtu.be/pJdUJmSqDGE>. **C-** Vídeos sobre laços (https://youtu.be/4oqiHu3H3_Y e <https://youtu.be/i9T5FjjSnYc>) **D-** Monja Coen sobre perdas e mudanças (<https://youtu.be/Ak8f38zzQF8>).

Idosas informaram que a música “Sabiá Lá Na Gaiola” fez parte de suas infâncias, resgatando memórias afetivas, corroborando Néri (2004). A idosa 1 afirmou: “Pra mim dá (sic) liberdade do passarinho, por mais triste que a menina fica, logo ela vai entender que passarinho gosta de liberdade o ir e vim (sic). Pássaros têm que ser livres... Morro de dó quando vejo eles presos na gaiola quando poderiam ir tão longe. Morro de dó!”

Deu-se então um debate sobre a liberdade natural do pássaro, das pessoas, e o fato de muitas vezes essa ser cerceada. A tristeza da menina remeteu à discussão sobre perdas e sofrimentos. A idosa 2 relevou a importância da liberdade, relacionando à música e ocorreu o debate sobre a vocação humana para a liberdade.

Questionamentos: as idosas já haviam passado por tristeza, luto, pela partida de alguém querido, seja por morte ou não? Qual seria a melhor forma de lidar com essa perda, esse luto? Seguiu-se o relato idosa 3 sobre os vínculos que estabeleceram com pessoas com quem, segundo ela, já havia perdido contato sem que fossem esquecidas. As estagiárias questionaram sobre a validade dessas experiências, mesmo com o afastamento, o que foi confirmado pelas idosas, pois “as lembranças boas permanecem” (idosa 3), levando à síntese:

- ao longo da vida, pessoas são apresentadas e estabelecem-se vínculos com elas;
- no entanto, por questões da própria vida, pode-se perder contato com tais pessoas;
- essa perda de contato pode ser dolorosa, mas isso não leva à desistência do estabelecimento de relações.

A experiência sobre o estágio ocorrido no semestre anterior foi, então, retomada: quais sentimentos ocorreram? Valeu a pena? Mediante a síntese, é possível fazer algo para não sofrer com afastamentos eminentes?

A idosa 3 validou a experiência com os antigos estagiários, com os quais “aprendeu muito”. Relatou acolhimento e sua percepção de que o mesmo ocorreria no contato que se iniciava com as novas estagiárias, pelas quais já estava se afeiçoando. Disse que estava gostando das discussões e que iria se entristecer com o fim do estágio atual, mas que “faz parte da vida”.

Buscando a perspectiva positiva (SELIGMAN, 2019), a fala da idosa foi acolhida, seguida da ênfase sobre a naturalidade dos afastamentos. Laços são formados e devem ser vistos como válidos, visto que o convívio leva a bons momentos e aprendizagens, sendo trocas. A possibilidade de existir um futuro afastamento não pode ser empecilho para o estabelecimento de vínculos, sendo necessário aprender a lidar com o laço, com possíveis afastamentos e até mesmo com a permanência das relações.

A idosa 3 completou: “a vida é cheia de coisas boas e ruins, mas devemos ser como o girassol que fica de frente para a luz e de costas para a sombra”. As estagiárias enfatizaram: “viver é estabelecer laços. Viver envolve ter sentimentos e não podemos ter medo de sentir. É preciso também aprender a lidar com nossas perdas, sabendo que aqueles que se vão continuam sendo importantes, mesmo distantes de nossos olhos.”

Em sequência, foi postado o vídeo da Monja Coen – “Como lidar com perdas e mudanças que causam sofrimento?” - e fomentada a seguinte reflexão, enfatizando aspectos positivos (MACHADO *et al.*, 2017): o copo quebrou, mas outro foi ganho. Após o término de um vínculo, coisas novas sempre vêm, trazendo experiências e afetos. A tristeza, o luto após uma perda são naturais. O fim do estágio passado trouxe esse sentimento, no entanto, o estabelecimento de vínculos com outras estagiárias trará novas discussões, trocas, experiências, assim como um copo novo onde as idosas poderão beber da mesma água que beberam com os antigos estagiários: a água da afetividade, da troca, do acolhimento.

A posição das estagiárias de atenção e disponibilidade ao grupo foi reafirmada, sendo solicitado que as idosas sempre avisassem, caso quisessem discutir algo. Após despedidas e encerramento, a idosa 3 disse ter amado o encontro que foi “de superação”. Não surgiram comentários posteriores e novo tema a ser trabalhado. Devido à proximidade com o início da primavera, esse tema foi escolhido para ser tratado no encontro da semana seguinte.

4.3.2 Roteiro 1- Encontro número 5: A Primavera e os Sentimentos Advindos das Plantas (22/09/21)

A- Cumprimentos; **B-** Vídeo anunciando a chegada da primavera: (<https://youtu.be/HoWPDdi1GNk>); **C-** As idosas gostam de plantas e as cultivam? Envio de fotos de plantas cultivadas pelas estagiárias. **D-** Encaminhamento do vídeo curto de flores se abrindo com música instrumental de fundo (<https://youtu.be/3xKz5Bop260>); **E-** Comentar sobre o bem estar que as flores trazem. Lembrar que, no vídeo, as flores abrem em momentos diferentes, assim como cada pessoa tem seu momento de amadurecer, brotar, sendo necessário entender e respeitar esse aspecto da subjetividade; **F-** Comentar sobre a influência das estações do ano no humor. Música “Sol de Primavera” que retrata sentimentos relacionados à estação (https://www.youtube.com/watch?v=8CoEa3uD_7g); **G-** Retomar a frase da música “a lição sabemos de cor, só nos resta aprender” e destacar a necessidade de sair do automático, prestando atenção nas situações, nos sentimentos e ações, aprendendo com a vida e agindo de forma mais assertiva. Reafirmar o compromisso das estagiárias em auxiliar as idosas em suas dificuldades emocionais, escuta e apoio psicológico; **H-** Lembrar que o início da Primavera indica o fim do inverno, momento de mudança e recomeço. Falar sobre a importância de recomeçar e enviar o poema *Recomeço*, de Bráulio Bessa, musicado e gravado por Thati e Ana Villela (<https://youtu.be/esUYcvzFfVA>); **I-** Agradecimentos e finalização com a música *Primavera*, de Tim Maia (<https://www.youtube.com/watch?v=sfGQNHu-FNE>), reafirmando a disponibilidade das estagiárias.

O tema foi bem aceito pelas idosas, que se manifestaram com *emojis* e figurinhas. O envio de fotos de plantas das estagiárias incentivou que profissionais da instituição e idosas fizessem o mesmo, em sintonia com o encontro. A referência à beleza das plantas e a analogia estabelecida entre a subjetividade e o tempo de brotar foram bem recebidas.

Algumas idosas e familiares se manifestaram, afirmando cuidados com as plantas, que conversam com as mesmas. A filha de uma idosa contou sobre o hábito da mãe de cultivar ervas para chás. Enfatizando aspectos emocionais, o questionamento sobre a influência das estações do ano sobre o humor e emoções foi validado, tendo a idosa 4 afirmado “ver a beleza das flores torna a vida mais alegre, feliz”.

Sobre a frase da música “Sol de Primavera, a lição sabemos de cor, só nos resta aprender”, discutiu-se a necessidade de sair do automático, prestando atenção nas situações, sentimentos e ações, aprendendo e agindo de forma assertiva, favorecendo valores positivos para um envelhecimento salutar (OLIVEIRA, 2021). Foi reafirmado o compromisso das estagiárias em de auxiliar as idosas em suas dificuldades emocionais, colocando-se à disposição. A idosa 3 afirmou: “as idosas são flores, eu gostaria de ser um *buquet* inteiro, com várias flores”. A partir de então, costumeiramente as estagiárias passaram a se referir as idosas como “nossas florezinhas”, valorizando o vínculo afetivo.

A filha da idosa 4 enviou fala da mãe: “as plantas deixam tudo mais bonito e alegre e as de chá são boas demais. Tomar um chá no capricho com o que plantamos é melhor ainda”. O encontro foi encerrado e o tema do próximo encontro decidido pelas estagiárias: os chás. A ideia se constituiu em utilizar a temática para falar sobre a necessidade de momentos de relaxamento, de atividades prazerosas e de cuidados com a saúde mental.

4.3.3 Roteiro 2- Encontros números 6 e 7: Ervas Medicinais e Chás (29/09/21 e 06/10/21)

A- Cumprimentos; **B-** Comunicar o tema; **C-** História *Chá das Dez* (<https://youtu.be/8WTm9SvhGXk>). As idosas do grupo têm o hábito de tomar chá? Por que tomam, horário, rituais, companhias para o chá *etc.*? **D-** Surgimento dos chás. Vídeo (<https://youtu.be/LZIZOrE6T9g>); **E-** Questionar preferências: chá, café, suco, leite e o porquê; **F-** Importância de ritual no preparo do chá. Vídeo sobre como preparar um chá (https://www.youtube.com/watch?v=YoxlzINma_c); **G-** Chás, mesmo sendo naturais, possuem substâncias químicas e podem ter efeito medicinal, auxiliando no combate à ansiedade, stress, insônia *etc.* Vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=CH3qPm1G40M>); **H-** Mesmo ingerindo chás, é importante cultivar hábitos de saúde mental (<https://www.youtube.com/watch?v=J8ef8-m246Q>) **I-** Vídeo da Psicóloga Anahy D’Amico sobre dicas para diminuir a ansiedade e o estresse

(<https://youtu.be/HvP3yq0UeT4>) **J-** Despedidas. “Fábula Chinesa da Xicara Cheia de Chá” (https://youtu.be/1Bjoe_N9ntM).

Não houve participação das idosas no encontro número 6, causando estranhamento. Dessa forma, o roteiro foi interrompido no item C e, ao fim do tempo estipulado para o encontro, houve o comunicado de que o tema seria retomado na semana seguinte. A ausência de interação despertou questionamentos: desinteresse pelo tema? Excesso de informações? Excesso de atividades? Ausência de vínculo? Problemas no *rappor*t? Questões compatíveis com a ansiedade das estagiárias (MARQUES; RIBEIRO, 2021). Na supervisão, foi discutida a necessidade de aguardar os encontros seguintes, pois falar dos próprios sentimentos não é tarefa fácil, principalmente em períodos de adoecimento emocional como numa pandemia (SANTANA *et al.*, 2021). No domingo, foi enviado áudio lembrando sobre a retomada ao tema no encontro seguinte. Algumas idosas se manifestaram positivamente.

No momento do encontro 7, inicialmente as idosas se mantiveram caladas e poucas visualizavam as postagens. As estagiárias optaram por não interromper a atuação, verificando como se daria a continuidade do encontro. Somente no item E do roteiro, uma idosa se manifestou sobre seu apreço com chás, ingeridos sempre quentes. A informação sobre a existência de chás gelados foi repassada e a idosa solicitou mais detalhes, sendo atendida.

Não ocorreram outras interações. Porém, duas horas depois e no dia seguinte, houve uma avalanche de comentários, postagens de receitas de chás, fotos de canteiros domésticos de ervas e afins, apontando estar o tema de acordo com as vivências das idosas em consonância com Néri (2004). As idosas afirmaram gostar dos encontros e, surpreendentemente, convidaram as estagiárias para tomar chá em suas casas quando as atividades voltassem ao presencial, evidenciando vínculo e afetação. As ausências durante este e outros encontros foram justificadas por questões de ordem técnica e doméstica, levando as estagiárias a interagir mais com as idosas em outros dias além dos momentos dos encontros. Sem nova demanda, foi feita a opção pela continuidade ao resgate de memórias (NÉRI, 2004) com o tema infância, vista a proximidade ao dia das crianças.

4.3.4 Roteiro 3- Encontro número 8: Infância (13/10/2021)

Cumprimentos; **B-** Como foi o dia das crianças? Houve interação com as crianças da família? **C-** Como surgiu o dia das crianças? Vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=Ae1mQd1EIgc>) ; **D-** O que é ser criança? (<https://www.youtube.com/watch?v=4UY4TUE060g>) ; **E-** A vida é constituída de fases: (<https://www.youtube.com/watch?v=tNAsXP4rW1w>) e (https://www.youtube.com/watch?v=VfW8mhNW_pE) **F-** Pessoas são repletas de lembranças

(<https://www.youtube.com/watch?v=SQXMqfcmsg4>) ; **G-** Essas lembranças são de diversos tipos: experiências, brincadeiras, cheiros, gostos, pessoas... Vídeos: (<https://www.youtube.com/watch?v=DQzYciG5SRU>) e (https://www.youtube.com/watch?v=EU_HhNOM_nA) **H-** Quais lembranças e saudades as idosas têm de suas infâncias? O que marcou? Alguma vontade de voltar à infância? Alguma história de a ser contada? Que sentimentos as lembranças trazem? As estagiárias falam sobre suas lembranças; **I-** Brinquedos antigos (<https://www.youtube.com/watch?v=4q2-kAsAfN4>); **J-** O tempo passa, a vida muda, mas as experiências ficam. O ser humano é uma edição limitada: (<https://www.youtube.com/watch?v=7Dtd0RHEbgo>); **K-** Finalização: cada fase de vida tem sua beleza, sendo importante saber viver aprendendo com as circunstâncias, buscando a felicidade. Vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=4LO3x9ZZYcg>); **L-** Despedidas.

No dia anterior ao encontro, foi enviada mensagem no grupo sobre o dia das crianças e fotos das estagiárias na infância. As idosas interagiram e também postaram fotos de crianças da família e de roupas de bonecas que algumas faziam.

Durante o encontro, as participantes permaneceram caladas até o item H. Então, a idosa 9 enviou áudio longo sobre suas memórias de infância (NÉRI, 2004). Não ocorreram outras interações até a finalização. Meia hora depois, várias idosas se manifestaram, mostrando-se felizes com os vídeos e áudios, agradecendo, afirmando estarem gostando dos encontros.

Não houve percepção de demanda a trabalhar posteriormente. No entanto, uma grande chuva se abateu sobre a cidade. Como as idosas são moradoras de área de risco geológico, elas foram contactadas e relataram sentimentos de medo. Tendo em vista o compromisso com o contexto social (MARTÍN-BARÓ, 1985/1997), foi feita a opção pelo tema.

4.3.5 Roteiro 4 - Encontro número 9: Sentimentos Nas Chuvas e Enchentes - 20/10/21

A- Cumprimentos - Envio do Poema “Bela Mensagem” (https://www.youtube.com/shorts/AvA8MvrCg_M); **B-** Chuvas são importantes, parte do ciclo da água do planeta. Música “Planeta Água”: (<https://www.youtube.com/watch?v=oPwnAq2xMUg>); **C-** No entanto, a chuva também pode ser um transtorno, como as recorrentes inundações na cidade e o temporal da última segunda-feira. Vídeo “Chuva Forte” (<https://www.youtube.com/watch?v=Bl-v6BVnAlo>); **D-** Alguma idosa do grupo já teve problemas com as chuvas? Que cuidados devem ser tomados no período chuvoso? Vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=QaFCVM97N0w>); **E-** Quais sentimentos as idosas apresentam durante as chuvas? Vídeo: (<https://www.youtube.com/watch?v=iBnvPS1uufA>); **F-** Como lidar com medos? O medo é

importante, pois leva a cuidados, mas em excesso pode ser prejudicial. Vídeo: (<https://youtu.be/Mjj6BoVnLZk>); **G-** A meditação pode ajudar a domar o medo de temporais. Experiência da menina Luana (https://youtu.be/_6Wl_OpdsAY): **H-** Como meditar? Sugestão: <https://youtu.be/UxC3poayI7c> **I-** Como ajudar animais com medo de tempestades? <https://youtu.be/dAhoAXh4lII> **J-** Despedidas (<https://www.youtube.com/watch?v=vY-AmJM0fu8>).

A sensibilização teve início no dia anterior com o envio do videoclipe da música *Santa Chuva* (<https://www.youtube.com/watch?v=Ibp5KD3RL6E>). As idosas fizeram cumprimentos, mas não comentaram. Na manhã da quarta-feira, novamente as estagiárias fizeram menção ao dia chuvoso, enfatizando ainda que o encontro virtual iria ocorrer no horário habitual. Uma das profissionais da instituição enviou figurinha remetendo à chuva, mas não houve comentários.

O roteiro foi cumprido conforme o combinado. No primeiro *link* enviado, duas idosas demonstraram terem gostado do tema. Uma idosa informou não estar bem de saúde, mas que acompanharia o encontro sem se manifestar. Foi percebido que comumente idosas se fazem presentes sem se manifestar. O silêncio foi rompido por uma idosa relatando medo de ventos.

Inserido no roteiro numa perspectiva psicológica positiva (MACHADO *et al.*, 2017), o vídeo sobre meditação foi elogiado, tendo a idosa 8 afirmado que a ajudaria, pois estava passando por problemas. As estagiárias reafirmaram suas tarefas de escuta e acolhimento, disponibilizando para ouvir a idosa em particular, no entanto ela não se procurou para tal. Apesar disso, sua manifestação evidenciou o vínculo estabelecido e a afetação proporcionada pelas ações realizadas. Não ocorreram outras manifestações até o final do encontro. Posteriormente, idosas enviaram mensagens, surgindo fala sobre medo de chuva dos *pets*.

4.3.6 Roteiro 5- Encontro número 10: Animais de Estimação (27/10/21)

A- Cumprimentos; **B-** Anúncio do tema: animais de estimação. Alguma das idosas gosta de animais? Quais os nomes deram aos seus animais? **C-** Importância dos animais nas vidas dos tutores (<https://www.youtube.com/watch?v=Ys-8hR-NQvE>); **D-** Os animais aliviam depressão e estresse (<https://www.youtube.com/watch?v=eYHCnruoXK8>); **E-** Que benefícios os animais podem trazer? (<https://www.youtube.com/watch?v=VjpejHQfu3g>); **F-** O que as idosas sentem por seus *pets*? O que eles significam? Envio do vídeo: (<https://youtu.be/RZM6Mp90VtA>); **G-** Animais de estimação exóticos. Envio do vídeo: <https://youtu.be/-MB0aJGeINy> **H-** Humanos e animais de estimação: relação de companheirismo. Vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=HSaF6g4ghTg>); **I-** Despedidas – Música “A Língua dos Animais” (Arnaldo Antunes/Marisa Monte/ Dadi - <https://www.youtube.com/watch?v=kwnnINWwPME>).

No dia do encontro, a coordenadora agendou a entrega de um *kit* para as idosas em horário que ultrapassaria o momento de interação virtual, preocupando as estagiárias e fazendo-as se questionarem se atrapalharia a presença das idosas, o que não ocorreu. A interação ocorreu somente após o item **C**, quando a filha de uma das idosas relatou estar incomodada com o fato de sua mãe ter muitos *pets*, mais do que “ela consegue cuidar”. Numa perspectiva psicanalítica, buscou-se informar a necessidade de atenção quanto a essa relação de tutoria, pois todo excesso esconde uma falta, sendo passível verificar as faltas que a idosa possui. Não houve manifestações sobre tal e, na reunião de supervisão, o caso foi encaminhado para avaliação.

Uma idosa se manifestou animadamente sobre sua relação com os *pets*, postando, inclusive fotos. Afirmou viver sozinha e que não se sente solitária devido à presença dos animais. Assim, surgiu o próximo tema: solidão na terceira idade.

4.3.7 Roteiro 6- Encontro número 11: Solidão na Terceira Idade (03/11/21)

A- Cumprimento; **B-** Envio do vídeo que anuncia o tema da semana (<https://youtu.be/IO1rFozHBZE>); Do que fala a música? Alguém do grupo se sente só? **C-** Há como nunca sentir solidão? Depoimento de Paulo Autran (<https://youtu.be/bIW6iSN5KUU>); Comentar sobre a falta (castração) que é inerente ao ser humano; **D-** Muita gente acha que solidão é estar sozinho... O que é solidão para as idosas do grupo? (<https://www.youtube.com/watch?v=k2gtcxngV3c>); **E-** Algumas pessoas não se sentem bem estando sozinhas, outras até gostam. Mas será isso a solidão? O que é solidão, afinal? (<https://www.youtube.com/watch?v=qy9cCXaMXqE>); **F-** Mas por que alguém se sente só? (https://www.youtube.com/watch?v=djFI8ZX_LF4); É importante uma pessoa estar atenta a si mesma, buscar estar bem consigo para ficar bem em qualquer lugar, com ou sem alguém ao lado, seja qualquer pessoa. Alguma idosa já se sentiu sozinha mesmo estando cercada de gente?; **G-**A solidão pode afetar negativamente a saúde mental e física (https://youtu.be/iEmR_Ez1dVE); O que as idosas fazem quando se sentem sozinhas?; **H-** A solidão é muito comum entre idosos, pois é comum o(a) companheiro(a) já ter falecido, filhos terem se casado e ido morar longe. Envio do vídeo (<https://youtu.be/drzlezsF3Gk>); questionar: as idosas do grupo se sentem sozinhas? Como lidam com a solidão? **I-** Solidão, sentimento que incomoda, é diferente de solitude, sentimento bom. Qual é a diferença? (<https://youtu.be/ZFh-IXOBdRk>); **J-** Uma pessoa pode se sentir feliz morando sozinhas, com a família ou em instituições. Depende de como interpreta a vida e de quais sentimentos cultiva. Envio do vídeo (https://www.youtube.com/watch?v=J_BlwzGOIkk); **K-** Despedidas - Envio do vídeo de meditação para lidar melhor com a solidão (<https://youtu.be/bJX-qRQFZVE>).

O roteiro foi seguido, mas não houve interação das idosas, que acessavam os vídeos e áudios, porém não faziam comentários, apesar da insistência das estagiárias. Após o final do encontro, a idosa 7 enviou uma mensagem dizendo: “excelente, aprendi muito! Hoje eu vi que o que sinto é solidão e não solidão”. Pode-se pensar que, talvez, não tenha ocorrido interação devido a obstáculos em lidar com a temática. A dificuldade natural de uma pessoa falar sobre si mesma, seus conflitos, sentimentos, se torna maior no cenário da virtualidade. Vale ressaltar também a existência de limitações, já relatadas nesse texto, para a frequência aos encontros virtuais.

Como não surgiu uma demanda, definiu-se que o próximo tema a ser tratado seria felicidade, visando discutir valores positivos com idosos (OLIVEIRA, 2021).

4.3.8 Roteiro 7- Encontro número 12: Felicidade (10/11/21)

A- Cumprimentos; **B-** Envio do vídeo que anuncia o tema Felicidade (<https://www.youtube.com/watch?v=2gs3MoUAZWw>); **C-** Dia mundial da felicidade: 20 de março (<https://www.youtube.com/watch?v=xEXQNPEI2ZA>); **D-** O que é felicidade para as idosas do grupo? É possível ser feliz com pouco? Depoimento da sem-terra Maria (https://www.youtube.com/watch?v=Fb_Z-Ty1Eh4); **E-** Mas cada um tem sua definição de felicidade. Visão do filósofo Luiz Felipe Pondé sobre a felicidade (<https://www.youtube.com/watch?v=xIBv2YtLv18>); **F-** Felicidade parece estar mais ligada a valores, a forma de lidar com as questões da vida do que com coisas materiais. Orientações do psicólogo Marcos Lacerda para uma vida mais feliz: (<https://www.youtube.com/watch?v=0HQ5-gEW2qY>); **G-** O envelhecimento favorece o cultivo da felicidade (<https://www.youtube.com/watch?v=QpEx15DRP2M>); **H-** A felicidade, mais do que alegrar os corações, traz benefícios para a saúde física. (<https://www.youtube.com/watch?v=5RGLjcECFmY>); **I-** Ser feliz não é ausência de problemas, mas está diretamente ligado a como a pessoa lida com eles. Momentos tristes fazem parte da vida e não indicam uma vida triste. É preciso cultivar a resiliência, ou seja, a capacidade de enfrentar e superar adversidades, pois o momento triste irá passar... Recomece - poema de Bráulio Bessa (<https://www.youtube.com/watch?v=d4F1qiNbscc>); **J-** Tal como há a distribuição de *kits* da coordenação, as idosas receberão das estagiárias um *kit* felicidade: (<https://www.youtube.com/watch?v=UTQqhSoeVSo>) **K-** Despedida: (<https://www.youtube.com/watch?v=ErK4YzQsZ9k>).

Sempre convidando as idosas para a participação, o roteiro permitiu estabelecer relações com as atividades da instituição e discutir o tema de uma forma madura, sem fórmulas, sem autoajuda, numa perspectiva positiva (MACHADO *et al.*, 2017). Felicidade é um conceito que perpassa pela

subjetividade, fazendo refletir, aspecto claro na proposta e nas discussões. Os áudios e vídeos sugerem que a felicidade se relaciona a valores, à forma de conduzir a vida. Momentos de tristeza são naturais dentro de uma vida feliz, relevando a necessidade da resiliência. Numa perspectiva comportamental, foi salientado que, mais importante que os acontecimentos, é a forma de agir perante eles. Felicidade envolve coragem e tudo na vida passa, o bom e o ruim. A idosa **6** se manifestou:

“Pra mim felicidade é está (sic) paz com a gente mesmo porque se não estivermos bem como poderíamos fazer a felicidade é sorrir viver bons momentos ter amigos e não deixar nada interferir em nossas escolhas a porque somos nós que escolhemos se vamos ser felizes ou não”.

Logo depois, ela enviou um longo áudio, relatando fatos de sua vida e de como agiu buscando sua felicidade, resgatando memórias (NÉRI, 2004). Foi reforçada pelas estagiárias a importância da coragem, da resiliência e da tomada de decisões para a felicidade. Há que se destacar que o incômodo gerado pela realização da entrega de *kits* durante horário de encontro passado trouxe reflexões às estagiárias, levando à inserção do item J no roteiro. Com isso, buscou-se apontar à coordenadora e equipe que, apesar do incômodo, havia reconhecimento e integração ao trabalho desenvolvido pela instituição, reforçando-o junto às idosas. Uma das profissionais da instituição, escreveu: “Ei meninas, boa tarde! Quero parabenizar vocês pelo conteúdo. Sempre vejo e estou adorando”.

Apesar de somente uma idosa ter se manifestado, seu depoimento e o da profissional evidenciaram afetação que era de todos: idosas, equipe e, por que não dizer, das próprias estagiárias uma vez que, a cada dia, se sentiam mais integradas ao grupo. Em sintonia com o tema, um sentimento imenso de felicidade se fez presente nas estagiárias ao final do encontro. Aproveitando o comentário da idosa **6**, decidiu-se que o próximo roteiro versaria sobre amizade.

4.3.9 Roteiro 8- Encontro número 13: Amizade (17/11/21)

A- Cumprimentos; **B-** Envio do vídeo que anuncia o tema da semana (https://www.youtube.com/watch?v=vt_aKrfpp28); – “Amizade Verdadeira” (música); **C-** (https://www.youtube.com/watch?v=t_uVxK-kH2w); - poema “Amigo de Verdade” de Paulo Meireles. As idosas possuem amizades antigas que não se modificaram com o tempo e a distância? Há o sentimento de que seus amigos as conhecem verdadeiramente? **D-** (<https://www.youtube.com/watch?v=Uh1oCW5TzBw>); - amizade verdadeira segundo Aristóteles. As idosas se sentem em harmonia com seus amigos? Possuem muitos gostos em comum?; **E-** (<https://www.youtube.com/watch?v=OQ6rOA56-kE>) - de onde vem o sentimento da amizade?; **F-** (<https://www.youtube.com/watch?v=6AsWXMAewIk>) - Existem amizades para cada coisa e momento, ninguém precisa se encaixar em todos os interesses da outra pessoa para ser amiga; **G-**

(<https://www.youtube.com/watch?v=WJINYnX-7ig>) - idosos que constroem boas amizades vivem mais tempo. No final da vida o que valeu mesmo foram os vínculos. As idosas têm uma boa rede de amigos? **H-** Já viveram o fim de uma amizade e refletiram sobre isso? Ou quase já chegaram ao final de uma? Nessas ocasiões, o que fizeram, como lidaram? (<https://www.youtube.com/watch?v=owofCuEeqR8>); **9-** (<https://www.youtube.com/watch?v=ZQYzEJqIVzY&feature=youtu.be>) - Elas sabem identificar seus verdadeiros amigos?; **I-** (<https://www.youtube.com/watch?v=YmSDkvtBPrA>) Boas amizades diminuem o risco de ter depressão, ansiedade, fortalece sistema imunológico e melhora a saúde do nosso coração. O problema é que nem todas as amizades fazem bem; **J-** Despedida (https://www.youtube.com/watch?v=QrLol_VD0_4); Vídeo Amizade Verdadeira.

Não houve interação das idosas, apesar de muitas terem visualizado o material. Ao final do roteiro, houve o anúncio das datas do último encontro, na próxima semana, e da data da festa de encerramento. Algumas idosas se manifestaram descontentes com o fim do estágio. No entanto, houve a reafirmação de que é preciso encerrar ciclos para que outros se abram.

Isso feito, diariamente eram enviadas mensagens em áudio e músicas sobre despedidas, afetos, laços, sentimentos, acompanhados de áudios lembrando as datas do último encontro e da festa de encerramento. Os envios suscitaram comoção, agradecimentos e afeto por parte das idosas e da equipe da instituição. Os vídeos enviados foram: “Está chegando a Hora” – Diogo Nogueira (<https://youtu.be/UdBPJNWZuQo>); “Despedida” - Roberto Carlos (<https://www.youtube.com/watch?v=X8GaaLEODXE>); “Estrelas” – Oswaldo Montenegro e Clarissa (<https://www.youtube.com/watch?v=zZ4kP1HAvB0> <https://youtu.be/v7tcVUvYg9k>); “Bom Dia” - Tori (<https://www.youtube.com/watch?v=ADC8wjSDJSU>); “Bom Dia” – Naiara Terra (<https://www.youtube.com/watch?v=V84edMalYO0>); “Ai Que Saudade Docê” – Zeca Baleiro (<https://youtu.be/Xf8za9wjDu8>); “Quem Sabe Isso Quer Dizer Amor” – Milton Nascimento (<https://www.youtube.com/watch?v=sc3fApNeBok>); “Espalhe Amor” – Tori (<https://www.youtube.com/watch?v=owOsg6ehuiA>); “Daqui Só Se Leva O Amor” (<https://www.youtube.com/watch?v=3mFWUwZ2Amo>).

4.3.10 Roteiro 9- Encontro número 14: Encerramento do Estágio – Fim de Ciclo, Laços e Despedidas (24/11/21)

A- Cumprimentos – Esclarecer que é o último encontro e, ao longo desse tempo, houve a preocupação em orientá-las para uma vida mais feliz, com maior saúde emocional e mental. Assim, foram discutidos temas relevantes e sensíveis para a vida das idosas. Isso tudo porque é importante

aprender a lidar com a beleza e com as dificuldades da vida. É preciso saber viver!!! (<https://www.youtube.com/watch?v=4LO3x9ZZYcg>); **B-** Destacar a importância de despedir e refletir sobre coisas importantes. A vida nem sempre sorri para as pessoas, no entanto, sempre há escolhas a fazer com opções que contribuem para a felicidade pessoal e daqueles que são caros. Para isso, é preciso ter a mente e o coração abertos, bem como aumentar a resiliência para lidar com as dificuldades. Desejar que elas mantenham a esperança e a vontade de viver plenamente (<https://www.youtube.com/watch?v=PiWLnMA2xUM>); **C-** Refletir sempre é importante. Apontar o desejo de que, a partir de então, as idosas reflitam sempre sobre suas vidas, suas escolhas e, que mudem o rumo quando for necessário. Para buscar a FELICIDADE é preciso ter coragem! Desejar que a coragem esteja sempre presente no caminhar delas. (<https://www.youtube.com/watch?v=TIdbB47OPfQ>); **D-** Desejar que elas se amem sempre e se joguem na vida, colocando-se a serviço do coração, com amor, carinho, amizade. Que as idosas sejam muito felizes! (<https://www.youtube.com/watch?v=edZLO3z4u74>); **E-** As idosas são o que os mais jovens serão no futuro, são exemplos. O contato com elas enriquece e traz gratidão. Ser idoso é trazer no corpo a marca do tempo e na alma a marca do amadurecimento. Agradecer a elas por tanto. (<https://www.youtube.com/watch?v=FYittMZSzk8>); **F-** Desejar que as florezinhas tenham o que há de melhor: (<https://www.youtube.com/watch?v=Q5R6yN81H9M>); **G-** Informar que, durante o estágio, muitas foram as trocas afetivas e de conteúdo. Espera-se que tenha sido bastante proveitoso para todas e que as mesmas levem para a vida o que foi discutido, trocado, aprendido. A procura, mais do que dividir conhecimento, foi por plantar amor. Que as idosas busquem sempre plantar amor, como diz a música “Respire Fundo” (Gabi Luthai) (<https://www.youtube.com/watch?v=aSDNuT9ore4>); **H-** Relembrar que, ao longo do semestre, emoções foram despertadas. Na vida, o que vale é isso: as emoções que uma pessoa desperta nas demais e que são despertadas nela. Poema: (<https://www.youtube.com/watch?v=rEWhjTF6EXc>); **I-** Enfatizar que as idosas serão lembradas com carinho, afeto. Quem parte leva um pouco daqueles que ficaram. Vídeo “Lembre de Mim” (<https://www.youtube.com/watch?v=HHtehFVdXP4>); **J-** Salientar que finalizar ciclos não é necessariamente ruim, pois significa iniciar outro. Novos estagiários virão, novos contatos, novas discussões, recomeços: (<https://www.youtube.com/watch?v=0DrxqBqP4S4>); **K-** Despedida e agradecimentos finais: (<https://www.youtube.com/watch?v=rIWviMDZjAQ>).

O último encontro foi recheado de emoções e gratidão. As idosas manifestaram seu carinho, relataram tristeza pelo fim do estágio e alegria pelas vivências. Mensagens foram encaminhadas no privado informando a importância dos encontros para elas. A equipe da instituição se manifestou, dando um *feedback* positivo sobre o trabalho. Destaque para as falas:

“Tudo muito lindo, mas triste, pois esse é nosso último encontro. Palavras que vou levar até o final da minha vida. Vocês fizeram meus dias mais felizes, obrigada! E que Jesus continue abençoando cada uma de vocês que são joias raras” (idosas 8).

“Meninas, quero deixar meu agradecimento pela participação maravilhosa de vocês aqui no grupo. Com paciência, tranquilidade, carinho, respeito, vocês conquistaram o coração de todas. Iremos sentir falta de vocês, mas desejamos um futuro brilhante para todas. Sucesso!” (membro da equipe da instituição).

Na festa de encerramento, idosas da instituição deram seu depoimento, apontando o quanto foi enriquecedora a experiência, marcando-as.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não obstante o prévio período inicial de ambientação e conhecimento do grupo, o acompanhamento virtual ao grupo proporcionou subsídios para a elaboração e implementação dessa proposta. O silêncio de muitas idosas durante os encontros trouxe questionamentos, ao longo do trabalho, sobre a metodologia adotada. No entanto, a constância das visualizações e as manifestações, mesmo que posteriores, de idosas, familiares e equipe multidisciplinar apontaram para a assertividade do trabalho, tendo provocado afetações mediante o vínculo terapêutico. É preciso destacar que silêncio nem sempre indica não afetação, sendo necessários a espera paciente, o coração aberto, o olhar e os ouvidos atentos.

Para além, os roteiros permitiram não só a discussão sobre os temas numa perspectiva afetiva e positiva, mas também o contato das idosas com poetas, músicos da MPB jovens e consagrados, filósofos, religiosos, expandindo horizontes.

A postura das estagiárias em se mostrarem humanas, afetuosas, próximas foi essencial no sucesso da proposta. As apresentações por meio de vídeos e não só de áudios; a exposição de dados sobre as estagiárias, como seus *pets*, plantas, gostos; a evidência de preocupação com as idosas na ocorrência das chuvas; o trato afetivo; enfim, a humanização dos contatos foram atitudes naturais que fortaleceram o vínculo e proporcionaram integração ao grupo.

Idosas, familiares, estagiárias e equipe buscaram transpor as dificuldades relacionadas ao contexto social. O uso do *WhatsApp*, o acompanhamento dos familiares, a abertura para que os roteiros fossem comentados após o encontro virtual, o uso de imagens e áudios em detrimento de leituras, o envio de lembretes foram pontos assertivos no trabalho.

Vale ressaltar que as discussões dos roteiros não seguiram uma única abordagem terapêutica, sendo contempladas Psicanálise, Teorias Comportamentais, Teorias Humanistas e Psicologia

Sistêmica. O direcionamento sempre foi para um atendimento que relevasse a Psicologia Social Comunitária e a Psicologia Positiva, refletindo na valorização dos afetos e da positividade. Por fim, pode-se avaliar que a proposta de intervenção aqui descrita se mostrou relevante para seus objetivos, sendo passível de implementação com outros grupos em atendimento *online*. Dessa forma, considera-se que os objetivos desse trabalho foram atingidos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Ariel Moraes de; RABELO Livia Nascimento; PORTO Andressa Paiva; GOMES, Elihab Pereira; LIMA Ana Lúcia de. Inclusão digital na terceira idade: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v (3), n (2), pp.3231-3243, mar. / abr. 2020.

BRASIL. SENADO FEDERAL. **Estatuto do idoso e normas correlatas**. Dispositivos constitucionais pertinentes, Lei nº 10.741, de 01 outubro de 2003, normas correlatas, índice temático. Brasília (DF): Senado Federal, Brasília, 62 p, 2003.

CFP - Conselho Federal de Psicologia. **Resolução CFP 11/2018 Comentada, de 28 de setembro de 2018** - Orientações Sobre a Prestação de Serviços Psicológicos por Meio de Tecnologia de Informação e Comunicação [Internet]. Brasília, DF; 2020. Disponível em: <https://e-psi.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/11/Resolu%C3%A7%C3%A3o-Comentada-Documento-Final.pdf> Acesso em: 12 dez. 2021.

CFP - Conselho Federal de Psicologia. **Resolução CFP nº 11/2018, de 11 de maio de 2018** - Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP N. °11/2012. Brasília, DF; 2018. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-11-2018-regulamenta-a-prestacao-de-servicos-psicologicos-realizados-por-meios-de-tecnologias-da-informacao-e-da-comunicacao-e-revoga-a-resolucao-cfp-no-11-2012?origin=instituicao&q=tecnologias%20da%20informa%C3%A7%C3%A3o> Acesso em: 12 dez. 2021.

CFP- Conselho Federal de Psicologia. **Resolução CFP nº 04/2020, de 26 de março de 2020**. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de tecnologia da informação e comunicação durante a pandemia de Covid-19. Brasília, DF; 2020. Disponível em: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=tecnologias%20da%20informa%C3%A7%C3%A3o> Acesso em: 12 dez. 2021.

MACHADO, Flávia Amaral; GURGEL, Léia Gonçalves; REPPOLD, Caroline Tozzi. Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v (34), n (1), pp. 119-130, jan. /mar. 2017.

MARQUES, Jeane dos Santos Oliveira; RIBEIRO, Darielly Machado. Profissão psicólogo (a): a ansiedade do estudante na criação do vínculo terapêutico no atendimento online no contexto da Covid 19. In: DAMIÃO, Domingos Bombo; FADEL, Cristina Berger; ZAGO, Maria Cristina (Org). **Psicologia: Abordagens Teóricas e Empíricas**. Guarujá: Ed. Científica, 2021. Cap. 10, pp 165-176.

MARTÍN-BARÓ, Ignacio. “O papel do Psicólogo”. **Estudos de psicologia**, Natal, v (2), n (1), p. 7-27, 1997(Obra original publicada em 1985).

MARTINEZ, Maria Regina; XAVIER, Luthyelle; SILVA, Thaís Oliveira da; GARCIA Ana Cláudia Mesquita. “Escuta Terapêutica por Meio de Aplicativo de Mensagens com Idosos no Contexto da Covid-19: Relato de Experiência da Ação “Junto Contigo”. **Expressa Extensão**, Pelotas, v (26), n (1), pp. 411-418, 2021.

NÉRI, Anita Liberalesso. “Contribuições da psicologia ao estudo e à intervenção no campo da velhice”. **RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v (1), n (1), pp.69-80, 2004.

OLIVEIRA, Simone de. “Contribuições da Psicologia Positiva: bem-estar e promoção da saúde física e mental para pessoas com 50+ e idosos”. **Revista Longeviver**, São Paulo, ano III, n. (10), pp.62-68, abr / maio / jun 2021.

SALGADO, José Vítor Vieira; PEREIRA Michelle Morelo; CORREIA, Gabriela; COUTO, Vitória Silva; PAIXÃO, Nathália Santos da; FERREIRA, Virgínia Raimunda. “Atividades virtuais interdisciplinares com idosos: práticas físicas e cognitivas durante a pandemia”. **Revista de Extensão da UPE**, Recife, v (6), n (1), pp.33-37, 2021.

SELIGMAN, Martin E.P. **Felicidade autêntica (Nova edição)**: Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. Rio de Janeiro: Objetiva, 336 p. 2019.

SOUZA, Carinne; BOSCO, Natália. Estudo divulga perfil dos idosos brasileiros. **Correio Brasiliense**, Brasília, 12/02/2021. Disponível em: <https://www.correiobrasiliense.com.br/brasil/2021/02/4906292-estudo-divulga-perfil-dos-idosos-brasileiros.html> Acesso: 03 mar. 2022.

VIANA, Diego Mendonça. “Atendimento psicológico online no contexto da pandemia de covid-19”. **Cadernos ESP- Revista Científica da Escola de Saúde Pública do Ceará**, Fortaleza, v (14), n (1), p. 74-79, 2020.