

### III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

#### **ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES VOLTADO PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

Kelvin Nakamura (Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá); Carolina Laurenti (Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá, Laboratório de Filosofia e Metodologia da Psicologia).

contato: kelvin.naka@gmail.com

Palavras-chave: Idoso. Qualidade de vida. Contingências.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o idoso seria uma pessoa com mais de 65 anos de idade para países desenvolvidos e com mais de 60 anos em países em desenvolvimento. Tal população tem demonstrado crescimento, como sugerem os dados do IBGE (2010): os idosos devem ser 7,6% da população brasileira neste ano, e a estimativa para 2060 é de 26,7% da população brasileira. Um dos fatores que tem proporcionado o aumento da população idosa são os avanços da medicina e uma melhora no padrão de vida da população em geral (SKINNER; VAUGHAN, 1985). Entretanto, mesmo com um aumento populacional, como desfrutar bem da velhice?

Para se aproveitar a velhice é necessário enfrentá-la de modo que se busque superar, na medida do possível, suas limitações. Então é necessário, em um primeiro momento, caracterizar as principais dificuldades enfrentadas pelos idosos, em termos do contexto no qual elas ocorrem, bem como suas consequências para o próprio idoso, para, depois disso, pensar em alternativas de superação dessas dificuldades.

Uma dificuldade que atinge mais da metade das pessoas com mais de sessenta e cinco anos é a perda significativa da visão (SKINNER; VAUGHAN, 1985). A visão cria dificuldades para o idoso nas suas atividades diárias e na sua vida social. Por exemplo, o idoso pode passar dias procurando objetos em sua casa ou não conseguir ler o livro de que tanto gostava. Sendo assim, o idoso não usufrui de alguns de seus antigos *hobbies* e tem dificuldades em executar as mesmas atividades devido à visão. É necessário se preocupar em mudar seu contexto de modo que possa voltar a ler um bom livro e a organizar a sua casa de modo que encontre os objetos quando necessário.

Outra dificuldade é a audição. Para o idoso se torna um perigo caminhar pelas ruas, já que não tem a mesma percepção dos veículos pelos sons. Outra situação social que ocorre é a

### III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

dificuldade de escutar durante as conversas: o idoso fica confuso e começa a fazer comentários sem correlação com o assunto conversado. Isso pode levar as pessoas a pensar que se trata de um problema cognitivo, quando muitas vezes é de origem biológica.

Devido à perda de paladar e de sensibilidade no olfato, o idoso já começa a ter dificuldades de ingerir alguns alimentos. Há, por exemplo, perda de saliva nessa idade, o que pode ser resolvido com poucos goles de água durante a refeição. E com a perda de sensibilidade no olfato é fácil perceber que o idoso pode se encontrar com um odor desagradável numa relação social, mas o que pode ser evitado se tomar um pouco de cuidado nessas ocasiões (SKINNER; VAUGHAN, 1985).

Um grande risco na velhice é o desequilíbrio, que pode acarretar em algum acidente mais grave. Isso acontece desde situações de descuido nos lares ou em situações públicas, como um esbarrão no meio da rua, e até escadas mal planejadas podem ser um problema para o idoso.

Todos esses aspectos físicos podem ocorrer com qualquer um que chega à velhice. Entretanto, precisamos ficar atentos também com os fatores cognitivos. Eles fazem, muitas vezes, com que os idosos sejam menosprezados pelas pessoas, principalmente nos contextos sociais.

Uma das principais reclamações dos idosos é com relação à memória, ou, do ponto de vista da análise do comportamento, seria a falta de contingências reforçadoras para o comportamento de lembrar. Há situações onde esquecer nomes, compromissos e datas importantes se tornam cada vez mais frequente. Mas pensar em formas de melhorar o comportamento de lembrar pode ajudar não somente o idoso, como também pessoas de qualquer idade que têm dificuldades de lembrar de um compromisso, por exemplo (SKINNER; VAUGHAN, 1985).

A clareza do pensamento já não é a mesma na velhice. O idoso começa a fazer algo, mas ao realizar outra atividade, esquece da anterior. Na velhice se torna comum usar palavras fora de contexto, o que acaba rotulando os idosos como senis. No contexto familiar, talvez isso não acarrete tantos problemas, mas em situações sociais, fora do convívio diário, pode ser um problema. Para isso é necessário lembrar-se de uma dica dada na infância “pare para pensar”, até mesmo na velhice é preciso parar, refletir e, assim, responder e agir da melhor maneira (SKINNER; VAUGHAN, 1985).

### III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

As dificuldades encontradas pelos idosos podem ser de origem social. Segundo Baltes e Silverberg (1995), o contexto social cria um *script* para o idoso, ou seja, se espera comportamentos de dependência do idoso em quaisquer situações, tornando o idoso uma pessoa que necessita de ajuda e apoio. Mas o que esses autores trazem é que o idoso precisa ter autonomia para poder mudar suas contingências, pois o idoso é responsável por sua dependência social.

Uma situação social que ocorre aos idosos é a aposentadoria ou, em alguns casos, a diminuição de seu ritmo de trabalho. A aposentadoria tem sido uma marca da velhice e da inutilidade social do idoso; como o próprio nome já diz: aposentado é aquele que fica no aposento (ARRUDA, 2007). Mas o idoso, mesmo com as suas limitações físicas e psicológicas, ainda é capaz de realizar tarefas ou atividades em menor grau. No entanto, muitas das limitações são geradas ou acentuadas pelo contexto social, quando, por exemplo, familiares ou cuidadores podem destacar seus limites em detrimento de suas potencialidades, mesmo que inadvertidamente. Isso é observado em asilos, onde as enfermeiras criam um ambiente superprotetor e insensível para às competências do idoso (BALTES; SILVERBERG, 1995; SKINNER; VAUGHAN, 1985).

Skinner e Vaughan (1985), em seu livro intitulado “Viva bem a velhice”, mostram como o próprio idoso é capaz de mudar o seu contexto e, consistente com esse pressuposto, pesquisas têm corroborado essa afirmação (CARVALHO et al, 2009; VIDMAR et al, 2011; YASSUDA et al, 2006). Portanto, para Skinner e Vaughan (1985), o idoso, sendo capaz de mudar suas contingências, pode melhorar seu relacionamento social, acarretando em consequências reforçadoras para ele e para as pessoas de seu convívio.

No Brasil, as pesquisas de Neri (2006, 2009) mostram que o idoso é capaz de mudar sua realidade com relação à memória. Em suas pesquisas, demonstra que após treinos realizados para memória e memória episódica, o idoso realiza estratégias para melhor rendimento na atividade proposta. Mesmo que os dados de sua pesquisa de 2006 não tenham indicado melhor desempenho do idoso, no ano de 2009 os resultados apresentaram não só uma melhora no desempenho da tarefa de memória episódica, mas também um maior uso das estratégias.

As pessoas podem aproveitar a juventude ao máximo e não percebem que estão envelhecendo, ficando desprevenidos quando ela chega por não ter dado a devida atenção. É

### III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

preciso realizar planejamentos desde a juventude, para aproveitar a vida durante a velhice. Skinner e Vaughan (1985) mostram que a velhice é mais uma fase da vida na qual devemos aceitar as nossas realidades físicas e cognitivas, e apresenta um caminho de ataque à velhice como um problema a ser resolvido. Não devemos viver para sermos velhos ou jovens, esperando que “o melhor ainda está por vir”, isso é um grande engano que temos (SKINNER; VAUGHAN, 1985).

E o que seria viver bem? Segundo Skinner e Vaughan (1985), é comportar-se de modo que suas ações gerem consequências reforçadoras para si. Em outras palavras, é fazer o que gosta, e gostar daquilo que se faz. Nessa perspectiva, o idoso é visto como um sujeito ativo nesse processo. Afinada com esses pressupostos, esta pesquisa tem como objetivo elaborar um programa de atividades voltado para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Tal programa será orientado pela noção de tríplice contingência da análise do comportamento: será preciso descrever as principais dificuldades enfrentadas pelos idosos, caracterizar os contextos em que ocorre cada uma dessas dificuldades, as consequências que essas dificuldades acarretam aos idosos e, por fim, propor soluções práticas para o enfrentamento dessas dificuldades.

Esta pesquisa trabalhará com dois conjuntos de fontes bibliográficas. A primeira delas diz respeito a textos que tratem diretamente da temática da velhice. Para tanto, serão empregadas como palavras-chave para a busca dos artigos: idoso, velhice, envelhecimento, desenvolvimento e qualidade de vida. Essa busca será realizada nas bases de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de pessoal de Nível Superior (CAPES) e da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Serão excluídos os textos que não forem relacionados com essa faixa etária ou não apresentarem as palavras-chave no título ou no corpo do resumo. A outra fonte consiste no livro de Skinner e Vaughan (1985) “Viva bem a velhice”, em que obteremos diversos exemplos das dificuldades enfrentadas pelos idosos, seus contextos, possíveis consequências para os idosos e suas soluções práticas para cada dificuldade.

Os dados serão organizados em uma tabela composta pelas seguintes categorias: i) as principais dificuldades enfrentadas pelos idosos; ii) contexto em que essas dificuldades ocorrem; iii) consequências que essas dificuldades acarretam nos idosos; iv) soluções práticas para o enfrentamento de cada dificuldade levantada. Com base na análise desses dados à luz da teoria analítico-comportamental, buscaremos delinear um programa de atividades voltado à

### III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

melhoria da qualidade de vida do idoso. Com efeito, este trabalho pretende vislumbrar maneiras de o idoso viver bem a velhice inserindo-o como protagonista nesse processo, mudando, de modo ativo, a sua forma de se relacionar com o mundo natural e social.

#### Referências

ARRUDA, I. E. de A. Reflexões sobre o idoso e o programa Universidade da Terceira Idade. **RBCEHN**, v. 4, n. 2, p. 94-113, jul./dez. 2007.

CARVALHO, F. C. R. C.; NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. Treino de memória episódica com ênfase em categorização para idosos sem demência e depressão. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 23, n. 22, p. 317-323, 2010.

NERI, A. L. O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. **Temas em Psicologia**, Unicamp, v. 1, n. 14, p. 17-34, 2006.

NERI, A. L. **Psicologia do envelhecimento**: temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas: Papyrus, 1995.

SKINNER, B. F.; VAUGHAN, M. E. **Viva bem a velhice**: aprendendo a programar a sua vida. Tradução de Anita Liberalesso Neri. São Paulo: Summus, 1985.

YASSUDA, M. S. et al. Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 19, n. 3, p. 470-481, 2006.