

Senescência: percepções sobre este processo e a sua singularidade na vida de idosos que participam de um grupo de convivência

Senescence: perceptions about this process and its uniqueness in the lives of elderly people who participate in a social group

Senescencia: percepciones sobre este proceso y su singularidad en la vida de ancianos que participan de un grupo social

Deisiane Serrano da Silva^{1*}, Jéssica Lopes Mota¹, Eduardo Viana da Silva¹, Pollyana Sousa Almeida¹, Gabriela Gonçalves Caixeta¹, Lana Ferreira de Lima¹, Calíope Pilger¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar a percepção de idosos sobre o processo de envelhecimento e a importância do grupo de convivência para a saúde dos participantes. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, exploratório, com abordagem qualitativa, realizado com 8 idosos que participam de um Grupo de Convivência (GC). A coleta de dados ocorreu entre abril e maio de 2020 por meio da técnica de entrevista, de forma remota, utilizando um instrumento semiestruturado. Os dados qualitativos foram analisados pelo método de análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** Os resultados foram divididos em categorias: Mudanças percebidas na saúde após participação no GC e Envelhecimento: significados e percepções deste processo. Sobre mudanças na qualidade de vida e bem-estar após participação no GC, a maioria afirmou notar melhoras em alguma esfera da vida. Na percepção sobre o envelhecimento, relataram ser um período natural, de alegria e gratidão, mas que apresenta aspectos negativos. **Conclusão:** Os resultados encontrados demonstram que o envelhecimento é algo intrinsecamente subjetivo e singular. Diversas mudanças comportamentais e benefícios relacionados à saúde foram listados após participação no GC, tais como: sentimentos de aceitação, leveza, tranquilidade para enfrentar situações estressantes do dia-a-dia, fortalecimento de vínculo, construção de laços e união entre os participantes.

Palavras-chave: Envelhecimento, Percepção, Serviços de saúde para idosos.

ABSTRACT

Objective: To analyze the perception of the elderly about the aging process and the importance of the social group for the health of the participants. **Methods:** This is a descriptive, exploratory study, with a qualitative approach, carried out with 8 elderly people who participate in a Coexistence Group (CG). Data collection took place between April and May 2020 through the interview technique, remotely, using a semi-structured instrument. Qualitative data were analyzed using Bardin's content analysis method. **Results:** The results were divided into categories: Perceived changes in health after participation in the CG and Aging: meanings and perceptions of this process. Regarding changes in quality of life and well-being after participating in the CG, most said they noticed improvements in some sphere of life. In the perception of aging, they reported that it is a natural period of joy and gratitude, but it has negative aspects. **Conclusion:** The results found demonstrate that aging is something intrinsically subjective and unique. Several behavioral changes and health-related benefits were listed after participating in the CG, such as: feelings of acceptance, lightness, tranquility to face stressful day-to-day situations, strengthening bonds, building bonds and unity among the participants.

Keywords: Aging, Perception, Health services for the aged.

¹ Universidade Federal de Catalão (UFCAT), Catalão - GO. *E-mail: deisianeserrano@discente.ufcat.edu.br

RESUMEN

Objetivo: Analizar la percepción de los ancianos sobre el proceso de envejecimiento y la importancia del grupo social para la salud de los participantes. **Métodos:** Este es un estudio descriptivo, exploratorio, con enfoque cualitativo, realizado con 8 ancianos que participan en un Grupo de Convivencia (GC). La recolección de datos ocurrió entre abril y mayo de 2020 a través de la técnica de entrevista, a distancia, utilizando un instrumento semiestructurado. Los datos cualitativos se analizaron utilizando el método de análisis de contenido de Bardin. **Resultados:** Los resultados se dividieron en categorías: Cambios percibidos en la salud después de la participación en el GC y Envejecimiento: significados y percepciones de este proceso. En cuanto a los cambios en la calidad de vida y el bienestar después de participar en el GC, la mayoría dijo notar mejoras en alguna esfera de la vida. En la percepción del envejecimiento relataron que es un período natural de alegría y gratitud, pero que tiene aspectos negativos. **Conclusión:** Los resultados encontrados demuestran que el envejecimiento es algo intrínsecamente subjetivo y único. Se enumeraron varios cambios de comportamiento y beneficios relacionados con la salud después de participar en el GC, tales como: sentimientos de aceptación, ligereza, tranquilidad para enfrentar situaciones estresantes del día a día, fortalecimiento de vínculos, construcción de vínculos y unidad entre los participantes.

Palabras clave: Envejecimiento, Percepción, Servicios de salud para los ancianos.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno global, que ocorre de forma acelerada e radical no Brasil. Os principais fatores causais da inversão da pirâmide etária, que resulta no aumento do número de idosos são: a redução da natalidade, elaboração de tecnologias, descobertas científicas e farmacológicas que proporcionam o tratamento de doenças, e que conseqüentemente, prolongam o tempo de vida (MENDES JLV, et al., 2018).

De acordo com a Política Nacional do Idoso, é considerado como idoso o indivíduo que possui idade maior ou igual a 60 anos, parâmetro este instituído nacional e internacionalmente (MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME, 2010). O envelhecimento é definido pela *Organización Panamericana de la Salud* (OPS) como um processo gradual, singular, irreversível, não associado a patologias, mas que envolve a deterioração progressiva de um organismo desenvolvido (OPS, 2003).

O envelhecer é um processo singular, no qual poderá ser vivenciado e interpretado de forma única para cada indivíduo, onde alguns associam a uma fase ruim, composto por surgimento de doenças, limitações e mudanças no corpo, e outros associam a uma fase positiva, mesmo com alguma limitação (JARDIM VCFS, et al., 2006). Associado ao envelhecimento, tem-se a senescência, caracterizada como a progressão das etapas da vida acompanhada da redução de reserva funcional, de etiologia fisiológica sem causas patológicas (CIOSAK SI, et al., 2012).

Para os idosos, a percepção sobre o envelhecimento varia de acordo com a cultura do lugar em que vive e/ou de sua terra natal, além dos fatores cronológicos, biológicos, comportamentais, experimentais, físicos e socioculturais. Para os chineses, o trabalho é uma forma de manter-se ativos e autônomos na velhice; para os libaneses, a religião e a família associam a vivência do envelhecer; para os franceses, o envelhecimento está associado a liberdade, autoconhecimento e qualidade de vida; já para os brasileiros e paraguaios o envelhecer é considerado algo negativo, marcado por doenças crônicas, limitações, perda de autonomia e dependência financeira (FALLER JW, et al., 2015).

Intrinsicamente associado ao processo de envelhecimento e o seu respectivo papel no mundo, os serviços de saúde buscam estratégias para promover a bem-estar e aumentar a qualidade de vida. Entre estas ações estão os Grupos de Convivência (GC) que auxiliam na promoção do envelhecimento ativo, preservam os potenciais e capacidades do público idoso e estimulam a socialização (ALVES DS, 2014).

Os GC, são ferramentas que possibilitam ao participante um processo de envelhecimento saudável e ativo, pois dispõe de atividades para interação, orientação, exposição e tratamento de dificuldades. Além disso, o

GC propicia autonomia, independência, resgate de valores, redução da solidão, aumento da autoestima e melhora do relacionamento familiar aos participantes (SCHOFFEN LL e SANTOS WL, 2018).

Para Silva RD (2018) os GC fornecem diversos benefícios aos participantes idosos como: estabelecimento de vínculo à unidade ofertante, promoção da saúde e prevenção de agravos e doenças, ambiente saudável que possibilita escuta, acolhimento e melhora nos relacionamentos pessoais.

Relacionado ao contexto referenciado, o presente estudo teve como objetivo analisar a importância do grupo de convivência para a saúde dos participantes e, respectivamente, sua percepção sobre o processo de envelhecimento.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório, com abordagem quanti e qualitativa, vinculado a pesquisa “Construção de laços sociais e impactos na saúde e qualidade de vida de idosos”. O estudo foi realizado com 8 (oito) idosos participantes do Grupo de Convivência destinado a terceira idade, vinculado a um projeto de extensão da universidade, realizado em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF), situada no sudeste goiano.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de abril a maio de 2020, de forma remota, por meio de vídeo chamada e/ou chamada de áudio, pelo aplicativo de mensagens WhatsApp®, devido ao período de isolamento social ocasionado pela Pandemia de Covid-19, fator que impossibilitou a participação dos demais integrantes do grupo, que no total contabilizam 22 participantes.

O Grupo de Convivência “Viver Bem” é uma parceria da Universidade com a Secretaria Municipal de Saúde (SMS) do município. Os encontros ocorrem semanalmente, desde 2016, durante o período letivo, e é organizado por discentes e docentes dos cursos de Enfermagem, Educação Física e Psicologia. Os profissionais de saúde (enfermeira, médica, técnicos de enfermagem e agentes comunitários de saúde) da UBSF também colaboram com as atividades realizadas no grupo, como auxílio em algumas atividades, organização do espaço, entrega de convite aos idosos e prescrição à pacientes para participarem do grupo a fim de envolvê-los em atividades de lazer, prevenção de agravos, promoção da saúde e reinserção social.

Os critérios de inclusão foram: participação do Grupo de Convivência, com pelo menos um mês de frequência nas atividades, com condições cognitivas de responder aos estudos realizados, declarados independentes na execução dos cuidados da vida diária e utilizar o aplicativo de mensagem WhatsApp®, devido ao período de isolamento social. Os critérios de exclusão foram: capacidade cognitiva insuficiente para responder os questionários, ausência do aplicativo de mensagem WhatsApp® e idosos com participação inferior a trinta dias.

Os idosos eram contatados anteriormente por telefone e informados sobre o objetivo da pesquisa e instruídos sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após firmada a compreensão e interesse em participar, as entrevistas eram agendadas, e posteriormente gravadas, através do Software Gravador de Voz© 2018 Microsoft, com duração média de 45 minutos. Todas as entrevistas foram transcritas na íntegra.

A técnica de coleta de dados utilizada foi a entrevista, realizadas por vídeo chamada e/ou chamada de áudio, com aplicação de um instrumento semiestruturado construído pelas pesquisadoras, com descrição dos seguintes dados: sexo, etnia, religião e questões relacionadas a percepção sobre sua saúde e o envelhecimento.

Como método de análise dos dados qualitativos foi utilizado a análise de conteúdo Temática de Bardin, onde o material passa pelo processo de: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (inferência e a interpretação), por meio de um conjunto de técnicas para examinar as comunicações (BARDIN L, 2011). Após a análise, foi elencado categorias para organizar e avaliar a temática e os dados extraídos.

Os participantes foram identificados por codinomes em forma alfanumérica, como: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7 e P8, a fim de preservar o anonimato. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Goiás, com parecer nº 3.199.161/2019.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos entrevistados, encontrou-se 7 (87,5%) do sexo feminino e 1 (12,5%) do sexo masculino, quatro (50%) autodeclararam brancos, três (37,5%) pardos e um (12,5%) sem declaração. Em relação à religião, cinco (62,5%) eram católicos, dois (25%) evangélicos e um (12,5%) outra religião (Seicho-no-Ie).

A expectativa de vida populacional vem apresentando aumento em ambos os sexos, mas se tratando de estudos relacionados ao centro de convivências para a terceira idade, o número de mulheres participantes prevalece. Fator que pode ser explicado devido a maior procura por cuidados médicos deste gênero (SILVA DJS et al., 2018). Em relação a religião, Gutz L e Camargo BV (2013) obtiveram achados similares, onde 56,6% dos idosos mencionaram pertencer ao catolicismo, fator explicado por 87% da população brasileira ser cristã com maior parte, 64,4%, católica.

Ao analisar as entrevistas dos idosos foram estruturadas duas categorias, sendo essas relacionadas a autopercepção em relação a saúde após participação no grupo, e o significado da percepção sobre o envelhecimento, conforme descritas abaixo.

Mudanças percebidas em sua saúde após a participação no grupo de convivência

Ao questionar os idosos se os mesmos percebiam mudanças na qualidade de vida e bem-estar após a participação no grupo de convivência, a maioria afirmou conseguir notar, como demonstram as seguintes falas:

“[...] pra mim eu achei muita diferença. A cultura da gente, a gente fica mais, mais cultural também [...] eu sou um pouco tímido também, sabe?!, mas não é tanto, é um pouco, não é muito. Atrapalhava, agora não tá atrapalhando mais não, então eu notei muita diferença sim!” (P1).

“[...] Eu acho que tá sendo muito bom pra todos, pra gente, pra eles. É uma troca muito grande, muito gratificante” (P2).

É perceptível as mudanças e agregações culturais ocasionadas pelas trocas e aprendizados. Almeida MS, et al. (2019) trazem aspectos similares em um estudo, relacionando a troca de conhecimento e a valorização da educação popular em saúde. Assim, identificaram que o saber cultural associado à educação popular em saúde promove uma ampla troca de conhecimento entre os participantes, e os auxiliaram a desenvolver uma rotina de autocuidado, refletindo diretamente em sua saúde.

Outras falas demonstraram o efeito terapêutico e passível de mudanças comportamentais ao frequentar o grupo, como sentimentos de aceitação, leveza, tranquilidade para enfrentar as situações estressantes, além da sensação de união que os participantes passam uns aos outros, fortalecendo o vínculo entre os mesmos, simbolizando até laços familiares que confortam e fornecem sensação de força:

“[...] a gente fica assim mais descontraída, alegre (...) ansioso pra chegar o dia de reunir. (...) Parece que lá, o grupo, passa isso pra gente: Aceitação! Então a gente aprende a não ficar reclamando das coisas (...)” (P4).

“[...] Quando eu comecei a participar desse grupo eu era uma pessoa muito é estressada (...) eu tomava remédio né, pra controlar, era muito nervosa, muito ansiosa e depois que eu comecei a participar desse grupo, com o passar do tempo (...) aí com o passar do tempo o médico suspendeu os remédios (...)” (P5).

“[...] O grupo pra mim é importante porque através da união que nós temos ali, é que nós conseguimos né, a estar mais unido, a vencer mais [...] na união nós vencemos e na união nós temos força, então o grupo ele é uma união, [...] tinha pessoas que tinha dificuldade para andar e através do grupo eles encontraram forças. Eu mesma encontrei, né! É aquela família, [...] Eu hoje, se ‘ceis’ me vê hoje “ceis” não vai falar que eu era ela [...] Porque quando todo mundo chegou no grupo, tinha um problema, ou era fraqueza ou era doente, ou era assim, dificuldades, principalmente as lutas, tinha gente depressiva, né?! E hoje, vai hoje e olha a diferença que estão hoje né?!” (P3).

Casemiro NV e Ferreira HG (2020) comprovam os benefícios que os GCs proporcionam a saúde mental de seus participantes, devido ao elevado nível de atividades prazerosas que geram interação entre os participantes. Assim os índices de solidão e depressão diminuem; relações sociais, sentimentos positivos, satisfação com a vida e conseqüentemente um envelhecimento ativo e saudável são providos.

Xavier LN, et al. (2015) constatam que os grupos de convivência de idosos proporcionam a congregação entre outros idosos e estreitamento de laços de amizade, instigando os participantes a se interessarem pelo compromisso social. Além disso, foi verificado que a saúde emocional dos participantes também foi afetada de forma positiva, oferecendo conforto para dores e sofrimentos psíquicos.

Outras percepções relacionadas às mudanças após frequentar o GC, remete-se ao convívio social dos idosos, aos quais descreviam que antes da participação tinham uma vida monótona, de ciclo social limitado ou até mesmo inexistente, portanto tais aspectos puderam ser modificados, como observado a seguir:

“(...) E melhoram a qualidade de vida sim vivendo em grupo (...) Melhora o mental, melhora o físico(...) A própria convivência né, com as pessoas mudam” (P6).

“Pra mim foi muito bom! (...) a gente saiu da mesmice né?! (...) nas quartas- feiras a gente tem, assim, um compromisso de ir encontrar com vocês, de conhecer pessoas (...) pra mim foi muito bom! (...) as palestras (...) as brincadeiras (...) foi muito produtivo...” (P7).

“[...] Essa integração semanal faz a gente não se sentir tão só (...) esse convívio uma vez por semana, isso ajuda muito, a gente não ficar tão só, não se sentir tão abandonado” (P8).

Além da melhora no convívio social, saúde física e mental, alguns idosos relataram que o grupo permite maior integração e diminuição do abandono ou solidão. Moura AOD e Souza LK (2015), denotam que as maiores motivações para que os participantes permaneçam em grupos de convivência são: o vínculo afetivo e a preocupação com a saúde.

Schoffen LL e Santos WL (2018) encontraram resultados similares, em que participantes de um grupo de convivência da terceira idade relatam que um dos principais motivos que os levaram a procurar o grupo foram: a socialização com outros idosos, a fim de reduzir a solidão, e a busca por saúde mental e física reforçados pelas atividades de lazer e fuga da monotonia.

Envelhecimento: significados e percepções deste processo pelos idosos

Com relação ao questionamento sobre o envelhecimento, encontrou-se que alguns idosos descreveram que é algo passível de ser aceito com normalidade, associado ao autocuidado e preocupação com a saúde, a um período natural, de alegria boa que é digna de exalar grande gratidão, conforme observado abaixo:

“(...) uma alegria boa (...) grande gratidão que a gente fica devendo para os amigos, principalmente pra Deus (...)” (P1).

“Pra mim o que representa é: eu acho normal! (...) eu aceito com normalidade e sempre procuro assim, envelhecer com saúde (...) procuro me cuidar (...) eu aceito o envelhecer com naturalidade” (P4).

Achados similares podem ser encontrados em uma pesquisa realizada com 10 idosos cadastrados em uma Estratégia de Saúde da Família no município de Iguatu - Ceará, onde os entrevistados relatam que as mudanças vivenciadas no processo de envelhecimento são vistas de forma positiva, natural, aceitável e alegre, sendo possível verificar a estabilidade emocional destes participantes frente às modificações causadas pelo processo de senescência (OLIVEIRA NS, et al., 2014).

No estudo de Medeiros DV, et al. (2016), houveram achados semelhantes, onde os entrevistados encaram essa fase com gratidão, como se esta etapa da vida fosse concedida como um presente de Deus para ser desfrutada, uma conquista e uma oportunidade para experienciar um momento único no ciclo vital.

Todavia, foi observado em algumas falas percepções como: perda, limitação e diminuição de resistência, como pode ser observado nas seguintes falas:

“[...] considero assim, é quando a gente vai perden... se limitando, né?! Ai uma coisa que você fazia muito rápido, hoje você faz mas é mais lento... Então você se limitando, vai diminuindo as suas resistências... Envelhecer pra mim é isso!” (P7).

Além das limitações, alguns idosos focam nas perdas, sejam elas de entes queridos, do convívio social, da capacidade física e principalmente do seu valor social e produtivo, que é um dos focos da sociedade capitalista, embasada na produtividade (RIBEIRO MDS, et al., 2017).

Para Burille SN e Bitencourt SM (2021) a sociedade projeta dois possíveis cenários ao envelhecimento: período de decadência física e a ausência de papéis sociais; e ciclo que configura a auto responsabilização dos sujeitos pelo sucesso ou não desse processo. Assim, muitos resumem o senescer como uma fase de decadência e perdas, com possibilidade de se tornarem dependentes e incapazes de realizar atividades da vida diária, pautadas em tais crenças, por isso, muitos idosos ativos, independentes e saudáveis relatam não sentir a idade chegando.

Este processo também foi descrito como algo negativo e triste, passível de negação por não o sentir chegando, não se sentir idoso. Contudo, mesmo sendo uma etapa considerada não muito agradável, descrito, é também uma fase passível de gratidão e alegria, como observado:

“Respiração funda, com uma pausa. Envelhecer? Ah! Ah... eu não sei te falar se eu gosto ou não (...)” (P5).

“(...) Envelhecer?! É muito triste... eu acho triste (...) eu acho triste a velhice (...) Eu achei quando eu tô lá no grupo, eu tô na terceira idade, mas eu nunca admito isso, sabe?! (...) e, não vejo essa idade chegando, sabe?! (...)” (P2).

“Uai... envelhecer? (risos) Não é bom não né?! Mas, mas eu sinto é, assim, gratificada né, por Deus... É, eu só tenho a agradecer a Deus, né, por tá nesse mundo até hoje (...)” (P6).

Mari FR, et al. (2016) descreveram que este processo se torna ruim quando o indivíduo olha para o passado e percebe que se limitou ou deixou de fazer algumas atividades. Isso acontece também quando estes pensamentos são acompanhados de preocupação com a estética e convívio social. As autoras discorrem ainda sobre a importância do entendimento e aceitação do processo de envelhecimento, e não a sua negação, pois este é inevitável.

O Caderno de Atenção Básica sobre o Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa, traz que um dos principais desafios no trabalho em grupo com pessoas idosas são a aceitação do envelhecer e a cronicidade de determinadas doenças. Assim, para minimizar esses desafios, as atividades a serem trabalhadas devem ser pensadas e discutidas junto aos participantes, a fim de adequarem às demandas e realidade local. Esse processo também poderá promover o resgate de autonomia, participação e responsabilidade no tratamento de doenças crônicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Por fim, alguns idosos associaram o envelhecer às experiências, mudanças e etapa de valorizar as pequenas coisas da vida, que antes eram vistas de outra forma e não se atribuía o devido valor. Também relataram a relação do envelhecimento com a saúde e a sua importância neste processo, como descrito nas falas:

“[...] o envelhecer é uma etapa da vida né?! Porque nós nascemos, crescemos, né e morremos. Então (...) envelhecer é uma mudança. [...] envelhecer é muito bom! Você pega experiência né?! Se você ver o quanto de experiência eu tenho para trás né?! Desde que você era criança... Então, a experiência é muito bom e assim no envelhecimento você consegue ter ela (...) melhor ainda é quando você consegue envelhecer com saúde né?! Porque com saúde você vai ter uma vida mais sadia e mais saudável” (P3).

“[...] depende do ponto de vista, porque envelhecer representa: maturidade, experiência; você viver de uma forma geral melhor, você saber dar valor às coisas, mais do que quando você é novo(...) valoriza o estar com a família, valoriza as pequenas coisas, os pequenos gestos... coisa que na correria do dia a dia a gente não fazia e não dava tanta importância como a gente dá hoje. Eu acho que representa: experiência, valorizar as pequenas coisas e viver mais!” (P8).

O fato de associar a velhice às experiências vivenciadas existe desde os primórdios da humanidade, a exemplo dos egípcios, que consideravam os anciãos acima de 110 anos virtuosos e equilibrados. Já os chineses praticavam o taoísmo e almejavam viver o máximo possível até se tornar “imortal” (ASSUNÇÃO MA, et al., 2019). Assim como as culturas citadas, as falas trazem o significado sobre a valorização do conhecimento adquirido durante as etapas da vida até chegar à fase de envelhecimento, caracterizado como um processo inexorável e natural da vida humana.

Seguindo este pensamento, Júnior JA (2016) em sua escrita sobre a filosofia Nietzscheana, discorre sobre a importância das pequenas coisas cotidianas em relação à grandeza. De tal modo, relaciona que a negação e a associação dos pequenos feitos a banalidade, desejando apenas feitos grandiosos, é negar a sua própria existência. Assim, tais pequenos feitos reforçam aquilo que portamos de mais concreto, incluindo as conquistas comumente desvalorizadas, quando se foca apenas em fatos grandiosos (JÚNIOR JA, 2016).

Consonante às falas dos entrevistados, sobre maturidade e experiência, Alvino FS (2015) enuncia opiniões semelhantes, onde participantes do estudo expressam que a experiência adquirida ao longo da vida se transforma em sabedoria. Além disso, os idosos reconhecem, também, que a sabedoria é adquirida devido o processo de envelhecimento, que, por sua vez, faz parte do curso da vida e do desenvolvimento humano. Sendo assim, essas vivências do cotidiano, muitas vezes consideradas pequenas, devem ser valorizadas, pois farão parte da bagagem do futuro. Portanto, as lembranças são revividas no instante em que são compartilhadas (POLTRONIERI CF, 2014).

CONCLUSÃO

O envelhecimento é algo intrinsecamente subjetivo e singular, podendo ser uma fase positiva ou negativa. Percebe-se que o processo de envelhecimento pode não ser reconhecido, pois os estigmas impostos pela sociedade, induzem as pessoas a pensarem que esta é uma fase pautada em perda de função, abandono, solidão, decadência e patologias. Todavia, o idoso ativo não vivencia o processo dessa forma, podendo assim comprovar a importância do GC para a terceira idade, como promotor da saúde em suas várias dimensões. Assim, conclui-se que esta pesquisa é socialmente relevante e cientificamente necessária, pois demonstra como o idoso que participa de um grupo consolidado, onde possui suas redes sociais fortalecidas, enxerga e vivencia o processo de envelhecimento. Ademais, existe pouca literatura, recente e atualizada sobre a temática, o que precisa ser mudado, pois atualmente existe um crescimento exponencial desse público. Com isso, os benefícios do GC aos idosos e comunidade, podem ser observados como uma imensa capacidade de promover saúde e prevenir doenças e agravos, sendo uma ferramenta simples, barata, de tecnologia leve com grande potencial para proporcionar um cuidado integral.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA MS. A educação popular em saúde com grupos de idosos diabéticos na estratégia saúde da família: uma pesquisa-ação. Revista Ciência Plural, 2019; 5(2): 68-93.
2. ASSUNÇÃO MA, et al. Universidade da maturidade: uma análise na perspectiva da promoção à saúde. Revista Humanidades e Inovação, 2019; 6(11): 23-34.
3. ALVES DS. O envelhecimento e a importância da convivência social e familiar: estudo sobre um grupo de convivência na cidade de Cruz das Almas - Bahia. Dissertação (Graduação). Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Cachoeira, Bahia, 2014; 93p.
4. ALVINO FS. Concepções do idoso em um país que envelhece: reflexões sobre protagonismo, cidadania e direitos humanos no envelhecimento. Dissertação (Mestrado em Direitos Humanos e Cidadania). Universidade de Brasília, Brasília, 2015; 142p.

5. BARDIN L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições, 2011; 70p.
6. BURILLE SN, BITENCOURT SM. Gênero e envelhecimento: uma análise sobre o corpo envelhecido a partir das representações sociais compartilhadas por homens e mulheres velhos/as. *Revista Ártemis*, 2021; 31(1): 375-398.
7. CASEMIRO NV, FERREIRA HG. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. *Rev. SPAGESP*, 2020; 21(2): 83-96.
8. CIOSAK SI, et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]*, 2012; 45(spe2): 1763-1768.
9. FALLER JW, et al. A velhice na percepção de idosos de diferentes nacionalidades. *Texto contexto - enferm.*, 2015; 24(1): 128-137.
10. GUTZ L, CAMARGO BV. Espiritualidade entre idosos mais velhos: um estudo de representações sociais. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, 2013; 16(4): 793-804.
11. JARDIM VCFS, et al. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, 2006; 9(2): 25-34.
12. JÚNIOR JA. O. A importância das pequenas coisas como acesso à grandeza, na filosofia nietzscheana*. *FRAGMENTOS DE CULTURA*, 2016; 26(4): 539-551.
13. MARI FR, et al. The aging process and health: what middle-aged people think of the issue. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, 2016; 19(1): 35-44.
14. MEDEIROS DV, et al. A percepção do idoso sobre a velhice. *Rev enferm UFPE on line.*, 2016; 10(10): 3851-3859.
15. MENDES JLV, et al. O Aumento da População Idosa no Brasil e o Envelhecimento nas Últimas Décadas: Uma Revisão da Literatura. *REV. EDUC. MEIO AMB. SAÚ.*, 2018; 8(113): 13-26.
16. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Cadernos de atenção básica: Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Cadernos de Atenção Básica - n.º 19. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília – DF: Brasil, 2006. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acessado em: 20 de fevereiro de 2022.
17. MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. Política Nacional do Idoso. Lei nº 8.842, de janeiro de 1994, 1ª edição. Reimpresso em maio de 2010. Brasília – DF: Brasil, 2010. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/politica_idoso.pdf. Acessado em: 20 de março de 2022.
18. MOURA AOD, SOUZA LK. Grupos de convivência para idosos: participantes, egressos e desinteressados. *Estud. pesqui. psicol.*, 2015; 15(3): 1045-1060.
19. OLIVEIRA NS, et al. Percepção dos Idosos Sobre o Processo de Envelhecimento. *Id on Line.*, 2014; 8(22): 49-83.
20. ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS). Guia Clínica para Atención Primaria a las Personas Mayores. 2003. Disponível em: <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaClinicaAPS2004.pdf>. Acessado em: 21 de março de 2021.
21. POLTRONIERI CF. Rememorando vidas: lembranças de velhos trabalhadores. Dissertação (Mestrado em Serviço Social). Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Franca, 2014; 174 p.
22. RIBEIRO MDS, et al. Coping strategies used by the elderly regarding aging and death: an integrative review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online].*, 2017; 20(06): 869-877.
23. SCHOFFEN LL, SANTOS WL. A importância dos grupos de convivência para os idosos como instrumento para manutenção da saúde. *Rev. Cient. Sena Aires.*, 2018; 7(3): 160-170.
24. SILVA DJS, et al. Socioeconomic characterization and nutritional status of elderly users of coexistence centers: an experience report. *ReonFacema*, 2018; 4(3): 1178-1183.
25. SILVA RD. Grupo de convivência: percepção dos idosos em uma unidade básica de saúde. *REFACS (online)*, 2018; 6(3): 432-438.
26. XAVIER LN, et al. Grupo de convivência de idosos: apoio psicossocial na promoção da saúde. *Rev Rene.*, 2015; 4(16): 557-566.