

## Actividades de extensión con ancianos: la experiencia del grupo Historia de Vida

### Atividades de extensão com idosos: a experiência do grupo História de Vida

### Extension activities with elderly people: the experience of living History Group

Recibido: 19/12/2013

Aprobado: 14/06/2014

Lourraine Tavares Lorena<sup>1</sup>

Álvaro da Silva Santos<sup>2</sup>

Michelle Helena Pereira de Paiva<sup>3</sup>

Carla Maria Silvano<sup>4</sup>

El envejecimiento es un proceso natural acompañado de algunos cambios. En la vejez, algunos ancianos pueden tener trastornos emocionales. Por lo tanto, algunas de las actividades y los grupos pueden promover la salud mental de las personas mayores y el sentido de bienestar. En este trabajo se presenta la experiencia de los estudiantes de maestría y académicos en el "Grupo Historia de Vida" entre los usuarios de un centro de convivencia. Esta experiencia es parte de un proyecto de extensión de la Universidad Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brasil. Esta actividad tuvo por objetivo promover la salud mental de las personas mayores, estimular la interacción entre ellos y rescatar sus historias y sus identidades, llevado a cabo en la segunda mitad de 2013. Como resultado, el grupo, además de haber fortalecido sus amistades, tuvieron la oportunidad de compartir experiencias. A través de las actividades que estimulan la memoria autobiográfica, los ancianos tuvieron experiencias compartidas, el fortalecimiento de los lazos de amistad y revivieron los acontecimientos del pasado, resignificando sus vidas.

**Descriptor:** Envejecimiento; Anciano; Promoción de la salud; Salud mental.

O envelhecimento é um processo natural acompanhado por algumas alterações. Na velhice, alguns idosos podem apresentar quadros de alterações emocionais. Atividades e grupos podem promover a saúde mental dos idosos e sentimento de bem-estar. O presente trabalho relata a experiência de mestrandos e acadêmicos no grupo "História de Vida" entre idosos que participam de um centro de convivência. Essa experiência faz parte de um projeto de extensão da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Esta atividade teve como objetivo promover a saúde mental dos idosos, estimular o convívio entre eles e resgatar suas histórias e identidade, realizado no segundo semestre de 2013. Como resultados o grupo além de ter seus vínculos de amizade fortalecidos, teve a oportunidade de compartilhar experiências. Através das atividades que estimularam a memória autobiográfica os idosos compartilharam experiências, fortaleceram seus vínculos de amizade e reviveram acontecimentos do passado, resignificando suas vidas.

**Descritores:** Envelhecimento; Idoso; Promoção da saúde; Saúde mental.

Aging is a natural process accompanied by some changes. In old age, some elderly may have emotional disorders. Thus, some activities and groups can promote mental health of the elderly and sense of well-being. This paper reports the experience of masters and academics in the group "Life History" among those who attend a roommate center. This experience is part of an extension project of the Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brazil. This activity aimed to promote the mental health of the elderly, stimulate interaction between them and rescue their stories and identity. As a result the group as well as having strengthened bonds of friendships had the opportunity to share experiences, held in the second half of 2013. Through the activities that stimulated autobiographical memory seniors, these shared experiences, strengthened their ties of friendship and relived the events of the past, re-significant his life.

**Descriptors:** Aging; Aged; Health promotion; Mental health.

<sup>1</sup> Académica de Enfermería, quinto período - Universidad Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

<sup>2</sup> Enfermero. Post-Doctor en Servicio Social. Doctor en Ciencias Sociales. Profesor Adjunto III y Docente junto al Programa de Post-graduación *stricto sensu* en Atención a la Salud de la UFTM. alvaroenf@hotmail.com

<sup>3</sup> Terapeuta Ocupacional. Especialista en Salud del Anciano en la modalidad Residencia Integrada Multiprofesional en Salud. Alumna de la Maestría del Programa de Post-Graduación *stricto sensu* en Atención a la Salud de UFTM. mhppaiva@gmail.com

<sup>4</sup> Enfermera. Especialista en Salud del Anciano en la modalidad Residencia Integrada Multiprofesional en Salud. Alumna de la Maestría en Ciencias de la Salud en el Instituto de Asistencia Médica al Servidor Público Estadual - IAMSPE. cm.silvano@hotmail.com

## INTRODUCCIÓN

Se está viviendo en el país un proceso de envejecimiento, o sea, hay un aumento de la expectativa de vida y en contrapartida una disminución del índice de natalidad. Ese cuadro se debe a la caída de la mortalidad prematura, los avances de la Medicina, las mejorías en las condiciones sanitarias y en los cambios en las políticas públicas direccionadas para la salud<sup>1</sup>.

En el mundo, el número de personas ancianas aumentó para casi 810 millones en el año 2012. Se estima que esa cifra alcance a un billón en menos de 10 años y dos billones en el 2050<sup>2</sup>. Ya en el Brasil, el número de ancianos corresponde aproximadamente 23,6 millones de personas, o sea, 12,1% de los individuos que presentan edad igual o encima de los 60 años<sup>3</sup>.

El envejecimiento es un proceso natural e irreversible acompañado por alteraciones físicas, fisiológicas, psicológicas, cognitivas y sociales comunes a la faja etária. Los ancianos tienden a enfrentar más situaciones de pérdida, como el declive de la salud física, el alejamiento del mercado de trabajo, las alteraciones de los papeles sociales, la pérdida de amigos y de personas de la familia, o sea, situaciones no controlables que pueden perjudicar su salud mental.

Además de eso, en la vejez, algunos ancianos pueden presentar cuadros psiquiátricos comunes en esa faja etária como demencia, estados depresivos o cuadros psicóticos, destacándose la depresión que es un problema común y preocupante entre los ancianos que puede pasar desapercibido por el anciano y sus familiares y que puede llevar al fallecimiento<sup>4</sup>.

En el caso de la promoción de la salud mental o para lidiar con un trauma emocional, algunas ocupaciones como las actividades artísticas o contar historias, pueden proporcionar la expresión de los estados internos y el enfrentamiento espiritual<sup>5</sup>.

La participación de ancianos en actividades o grupos puede proporcionar establecimientos de vínculos, mejora de la autoestima y sentimiento de bienestar.

Es fundamental, por lo tanto, reflexionar que envejecimiento saludable y bienestar en la vejez significan tener un buen estado de salud física asociado a los sentimientos de respeto, seguridad, oportunidad de participar de la sociedad y ser reconocido por su contribución<sup>6</sup>.

En ese contexto, el presente trabajo tiene como objetivo relatar la experiencia académica de estudiantes de maestría y alumnos de graduación vivenciada en el grupo de historia de vida entre ancianos que participan en un centro de convivencia.

## MÉTODO

Se trata de un estudio descriptivo, de abordaje cualitativo, del tipo relato de experiencia vivida por estudiantes de maestría y académicos en el proyecto de extensión universitaria titulado "Educación en Salud como Agente Promotor en la Calidad de Vida del Anciano".

Este proyecto fue realizado en la Unidad de Atención al Anciano (UAI), en la ciudad de Uberaba, Minas Gerais, Brasil. Las actividades ocurrían una vez por semana, de las 13 a las 17 horas. El período de realización del proyecto fue entre los meses de junio a noviembre de 2013, como proyecto de extensión universitaria de la Universidad Federal del Triángulo Mineiro (UFTM).

El proyecto contaba con la participación de 15 ancianos y reunió la actuación de estudiantes de maestría y académicos de los cursos de nutrición, enfermería, terapia ocupacional y educación física.

El objetivo del proyecto fue promover acciones de educación en salud que contribuyesen de manera positiva para el cuidado de salud y calidad de vida de los ancianos. El mismo era compuesto por cuatro grupos de actividades: "Historia de

Vida”, “Cocina Saludable”, “Expresión Corporal” y “Actividad Física”.

Antes de dar inicio a los grupos de actividad del día, era realizada una charla participativa con dinámicas, siendo que cada semana se trataba un tema diferente elegido por los participantes.

En ese relato la experiencia descripta será sobre el grupo “Historia de Vida”.

## RESULTADOS

El grupo “Historia de Vida” tenía como objetivo promover la salud mental de los ancianos, estimular la convivencia entre ellos y rescatar sus historias e identidad.

Los temas abordados en el grupo “Historia de Vida” fueron: historia de la ciudad de Uberaba; descendencia familiar; historia de la familia; historia de la infancia y relacionamiento con familiares.

Fueron doce los encuentros de ese grupo. Las actividades fueron desarrolladas en la sala de gimnasia, en la cual se hacía un círculo de manera que todos los participantes se sentaban en colchonetas o sillas. Las académicas responsables explicaban la actividad antes de iniciarla. Además, las académicas también participaban del grupo con sus historias y dejaban a los ancianos participar libremente para exponer sus historias y emociones.

En algunos momentos fueron realizados trabajos manuales, como la confección de un cartel usando algunos recursos para ayudar en la expresión de los sentimientos y de la historia a ser contada, como dibujos, recortes de revistas, collage y también fueron hechas algunas dinámicas. La actividad era hecha de forma individual y después socializada para todo el grupo.

Al principio los participantes estaban inseguros de compartir sus historias, pero, a medida que los encuentros iban sucediendo aumentó el vínculo y la confianza.

Cuando alguien relataba su experiencia se veía en la mirada de los otros el deseo de contar su historia, o de dar su opinión. En las actividades todos se comunicaban, se abrazaban, se consolaban

entre ellos y todos respetaban la historia y el tiempo del otro.

El grupo “Historia de Vida” era el momento en que ocurría la expresión de sentimientos de los participantes, intercambios de experiencias y aprendizajes.

Los temas historia de la familia y de la infancia fueron donde los ancianos más mostraron experiencias y también recuerdos que emocionaban al grupo. Esos fueron los primeros temas abordados en el grupo y hubo expresiones de llanto y de emoción. Las historias vividas eran muy parecidas o tenían algo que las aproximaba sea por la distancia, recuerdos, sufrimiento entre otros aspectos provocando un sentimiento de empatía entre los ancianos.

En el final de cada grupo, a pesar de haber tenido muchas emociones, se sentía un alivio por poder expresar sus experiencias muchas veces angustiantes, tristes o nostálgicas.

Al término del proyecto, se notó que los participantes tuvieron sus vínculos de amistad fortalecidos y la oportunidad de compartir experiencias y que a pesar de haber tenido mucho tiempo de convivencia existían hechos y sentimientos que conocieron a través del grupo “Historia de Vida”.

## DISCUSIÓN

La formación de las memorias y olvidos dependen de un sistema complejo, de las modificaciones bioquímicas estructurales derivadas de la síntesis de nueva proteína durante y después de la formación de cada una de ellas<sup>7</sup>.

Ese mecanismo es compuesto por tres etapas: 1. Codificación de informaciones – ellas llegan al cerebro a través de los órganos de los sentidos; 2. Almacenaje de las informaciones – ellas son codificadas, estructuradas y almacenadas en el cerebro; 3. Manutención y recuperación de las informaciones, transformación de las informaciones en recuerdos pasibles de recuperación – la memoria de larga duración, autobiográfica<sup>7</sup>.

Recordar acontecimientos personales requiere varias habilidades cognitivas, desde aquellas que permiten recordar un hecho personal hasta aquellas necesarias para escribir un libro contando la historia de una vida; en ésta, los recuerdos personales vividos en el pasado y la propia historia de vida constituyen la memoria autobiográfica<sup>8</sup>.

El grupo "Historia de Vida" permitió a los ancianos la estimulación de la memoria autobiográfica y el recuerdo de acontecimientos personales, promoviendo, así, la mejoría de la salud mental, cuando personas con depresión, por ejemplo, tienen dificultad para acceder a los recuerdos de la memoria autobiográfica. La reducción de la memoria autobiográfica puede predecir el desenvolvimiento de trastorno depresivo y trastorno de estrés pos-traumático<sup>9,10</sup>.

Ese grupo fue un espacio destinado no solamente al compartimiento de historias vividas, sino también a la expresión de estados internos. De acuerdo con algunos estudios, un acontecimiento solo es mantenido en la memoria y pasible de ser recuperado si fuera acompañado de una fuerte carga emocional. Eso implica que el recuerdo fue almacenado en un momento de hiperactividad de los sistemas hormonales, o sea, queda registrado aquello que deja marcas del y en el mundo exterior, se registra lo que pasa por la emoción; por lo tanto, permanece en el recuerdo, aquello que tiene o tuvo un sentido o significado<sup>7,11</sup>.

El referido grupo proporcionó un rescate de la propia historia e identidad del anciano, pudiendo así comprender su papel y trayectoria y reconstruir un nuevo sentido para la vida. A través de las actividades que estimularon la memoria autobiográfica es posible revivir los acontecimientos del pasado e interpretarlos de otra manera dándole un significado a su historia de vida y, de esa manera, encontrando una razón para vivir. Reviviendo su historia, los hechos del pasado que le provocaron sufrimiento pueden ser repensados y, muchas veces interpretados como no tan sufribles como cuando acontecieron, o hasta mismo pasibles de comprensión por el individuo.

Los seres humanos son aquellos que recuerdan; memoria es la adquisición, conservación y evocación de las informaciones, de los hechos vividos por cada individuo<sup>7</sup>.

Después de la experiencia con "Grupos de Charla"- parte de un proyecto de extensión de la Universidad de Mato Grosso do Sul (UFMS) denominado "Envejecimiento y promoción de salud en la red de atención básica" - los investigadores relataron que en los grupos quedó clara la importancia del pasado en las vidas de los ancianos y que la emoción era la expresión del recuerdo que sentían de los días que vivieron, además, el significado de las supuestas pérdidas cognitivas de la memoria en ganancias afectivas y biográficas como la historia de vida que remite a una relativización de las pérdidas y ganancias de la vejez<sup>12</sup>.

La importancia de divulgar experiencias como ésta se da en la posibilidad de que experiencias similares puedan ser replicadas, en la propuesta de promoverse la salud mental de ancianos, rescatando recuerdos autobiográficos y construyendo un nuevo sentido para su vida.

## CONCLUSIÓN

Ese grupo realizado por los estudiantes de maestría y académicos fue una oportunidad de intercambios de experiencias y aprendizaje. El grupo "Historia de Vida" mostró que es posible rever la propia historia y dar a ella un nuevo significado, generando reducción de desesperanza y un estímulo a continuar a vivir mejor.

Se espera que al compartir esa experiencia se pueda estimular la realización de mas grupos de historia de vida con el intuito de promover la salud mental de personas de edad y también pueda servir de inspiración para investigadores, profesionales, familiares y cuidadores de ancianos.

**REFERENCIAS**

1. Ribeiro EE. Tanatologia, vida e finitude. Rio de Janeiro: UNATI; 2008.
2. Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA). Envelhecimento no século XXI: celebração e desafio [Internet]. New York: UNFPA; 2012 [citado em 10 de fevereiro de 2014]. Disponível em: <http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2012/Portuguese-Exec-Summary.pdf>.
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Coordenação de População e Indicadores Sociais. Estimativas da população residente com data de referência 1º de julho de 2010 [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2011 [citado em 05 de novembro de 2014]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2011>.
4. Andrade HAS, Silva SK, Santos MIPO. AIDS em idosos: vivências dos doentes. Esc Anna Nery Rev Enferm. 2010; 14(4):712-9.
5. Algado SS, Mehta N, Kronenberg F, Cockburn L, Kirsh B. Occupational therapy intervention with children survivors of war. Can J Occup Ther. 2002; 69(4):205-17.
6. Rocha IA, Braga LAV, Tavares LM, Andrade FB, Ferreira Filho MO, Dias MD et al. A terapia comunitária como um novo instrumento de cuidado para saúde mental do idoso. Rev Bras Enferm. [Internet]. 2009 [citado em 14 jan 2014]; 62(5):687-94. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n5/06.pdf>.
7. Izquierdo I. A arte de esquecer. Cérebro, memória e esquecimento. Rio de Janeiro: Vieira&Lent, 2004.
8. Gauer G, Gomes WB. Recordação de eventos pessoais: memória autobiográfica, consciência e julgamento. Psicol Teor Pesq. 2008; 24(4):507-14.
9. Kleim B, Ehlers A. Reduced autobiographical memory specificity predicts depression and posttraumatic stress disorder after recent trauma. J Consult Clin Psychol. 2008; 76(2):231-42.
10. Sumner JA, Griffith JW, Mineka S, Rekart, SM, Zinbarg RE, Craske MG. Overgeneral autobiographical memory and chronic interpersonal stress as predictors of the course of depression in adolescents. Cogn Emot. 2010; 25(1):183-92.
11. Brandão VMAT. Memória (auto) biográfica como prática de formação. Rev @ambienteeducação [Internet]. 2008 [citado em 22 de novembro de 2013]; 1(1)1-17. Disponível em: <http://wp.ufpel.edu.br/gepiem/files/2008/09/vera.pdf>.
12. Combinato DS, Vecchia MD, Lopes EG, Manoel RA, Marino HD, Oliveira ACS, Silva KF. "Grupos de conversa": saúde da pessoa idosa na estratégia saúde da família. Psicol Soc. 2010; 22(3):558-68.

**CONTRIBUCIONES**

Los autores tuvieron iguales contribuciones en las etapas de producción del manuscrito.