

# III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

**Oficina Descortinando Emoções: possibilidades de empoderamento na velhice**

**AUTOR PRINCIPAL:** Lisiane Ligia Mella

**CO-AUTORES:** Roberta Aparecida Borges Brito Dalpaz

**ORIENTADOR:** Daniela Bertol Graeff

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo

## INTRODUÇÃO:

Este resumo visa apresentar o trabalho desenvolvido junto ao Centro de Referência e Atenção ao Idoso – Creati UPF, na oficina Descortinando Emoções, que tem como principal objetivo promover a saúde mental da população idosa, visando seu empoderamento e autonomia através da criação de um espaço de diálogo e de fortalecimento. O envelhecimento humano requer para a sua compreensão um olhar ampliado, já que nesta fase do ciclo de vida ocorrem mudanças e perdas biopsicossociais que afetam o funcionamento físico, cognitivo e socioemocional, podendo criar condições de adoecimento, incapacidade ou isolamento. No entanto, podem-se recuperar os efeitos das adversidades através da plasticidade, que inclui a capacidade de mudar, aprender e ressignificar-se (FREITAS; BARBOSA; NEUFELD, 2016). Nesse sentido, promover espaços que visem desenvolver potencialidades na velhice torna-se fundamental para que esta fase da vida possa ser vivida de forma saudável e harmoniosa, proposta desta oficina.

## DESENVOLVIMENTO:

A oficina Descortinando Emoções vem sendo realizada no Creati desde o ano de 2014. De Março a Agosto de 2016, a oficina está sob a coordenação de Lisiane Ligia Mella e Roberta Dalpaz, sendo realizada de forma quinzenal, nas terças-feiras pela manhã no Creati - Campus III-UPF, com duração de duas horas. A metodologia desenvolvida na oficina consiste em promover um espaço seguro de diálogo a partir de dinâmicas de grupo, fragmentos de textos e músicas que envolvam o resgate da memória, a possibilidade de falar de si e de suas experiências de vida em sintonia com os demais

# III SEMANA DO CONHECIMENTO

3 a 7 de OUTUBRO  
2016

participantes, sendo esta uma potencialidade para a construção de vínculos afetivos. Os participantes sentam-se em círculo para propiciar a circularidade dialogal, promovendo o reconhecimento de si através do encontro com o outro e suas histórias. Além disso, todos têm um espaço de fala e também de escuta, respeitando o momento para cada participante expressar-se. Com o intuito de favorecer a abertura dos participantes para falar de si com segurança e tranquilidade, foram construídas conjuntamente com o grupo as Guias de Convivência, que consiste em elencar pontos importantes que irão guiar os encontros, sendo alguns deles o sigilo, o respeito e a alegria. Também foram trabalhados com o grupo alguns sinais não verbais para facilitar a comunicação durante os encontros, como um sinal para “pedir a palavra”, um sinal de “concordar”, utilizado para que um participante não interrompa a fala do outro e ao mesmo tempo consiga demonstrar que se identifica com o que está sendo colocado, além de sinais de aumentar e diminuir o tom de voz. As temáticas trabalhadas durante os encontros surgem a partir das demandas do grupo, que até o momento é composto por mulheres. Nesse sentido, as temáticas abordadas incluem principalmente o empoderamento, o autoconhecimento, a liberdade para ser quem elas são, o cuidado consigo mesmas, como lidar com as perdas da velhice, dentre outros assuntos. Percebemos que abrir um espaço para falar de si e ao mesmo tempo escutar as experiências das demais participantes tem contribuído para o fortalecimento do grupo como um todo, já que uma, ao escutar a história da outra, identifica-se e encontra a si mesma, ressignificando-se e (re)descobrimo maneiras para lidar com o que, a princípio, parecia difícil de solucionar-se. Dessa forma, sentem-se confiantes para falar de suas lembranças, dos desafios que enfrentam e das pequenas situações de seu cotidiano, fortalecendo-se enquanto mulheres e enquanto grupo. Sendo assim, a troca de experiências e afetos é um ponto forte que as participantes identificam na oficina, na medida em que desvendam novas formas de se perceber no mundo, através de outras realidades e possibilidades, criando um vínculo de amizade entre elas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A partir dos encontros, percebemos que a oficina Descortinando Emoções tem se mostrado significativa para o grupo de mulheres que estão participando com regularidade, já que iniciamos com quatro participantes e atualmente seguimos com dez. Nesse sentido, as experiências vivenciadas possibilitam a construção de um espaço afetivo, humanizado e de práticas terapêuticas que visam a sensibilidade e o cuidado para com o outro.

## REFERÊNCIAS:

FREITAS, Eduarda R.; BARBOSA, Altemir J. G.; NEUFELD, Carmem B. Terapias cognitivo-comportamentais com idosos. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.  
GOLDENBERG, Mirian. A Bela Velhice. Rio de Janeiro: Record, 2015.  
ROSENBERG, Marshall B. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

# III SEMANA DO CONHECIMENTO

Universidade e comunidade  
em transformação

**3 a 7** DE OUTUBRO  
DE 2016

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):** Número da aprovação.

**ANEXOS:**

Poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.