

IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

() Resumo

(X) Relato de Caso

Oficina Descortinando Emoções: cuidado e fortalecimento na velhice

AUTOR PRINCIPAL: Roberta Aparecida Borges Brito Dalpaz

CO-AUTORES: Lisiane Ligia Mella

ORIENTADOR: Daniela Bertol Graeff

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

Este resumo tem por objetivo dar visibilidade ao trabalho realizado no Centro de Referência e Atenção ao idoso - Creati UPF, na oficina Descortinando Emoções, que tem por objetivo promover ações no âmbito da saúde mental e cuidado com a população idosa, desejando que estes desenvolvam seu processo de autonomia, participação, afirmação, escolhas e decisões através de um espaço acolhedor, de cuidado, dialógico e principalmente de fortalecimento. Segundo Rocha et al (2009), envelhecer de maneira saudável e manter o bem estar na velhice significa ter saúde, manter o equilíbrio entre um bom estado de saúde física e sentimentos de respeito, segurança, oportunidades sociais, sendo reconhecidos por suas contribuições. Portanto, é imprescindível ofertar espaços que promovam vivências, trocas, fortalecimento de vínculos para que esta fase da vida seja vigorosa e harmônica, vindo ao encontro da proposta da oficina.

DESENVOLVIMENTO:

A oficina Descortinando Emoções vem sendo realizada no Creati desde o ano de 2014. De março de 2016 a setembro de 2017, a oficina está sob a coordenação de Roberta Dalpaz e Lisiane Ligia Mella, 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 aberto, de cuidado, leve, seguro, de fala e escuta a partir de atividades intencionais de interação, dança, vivências, dinâmicas de grupo, reflexão sobre textos e músicas que envolvam o resgate da memória, a possibilidade de falar e se escutar, trazer suas experiências de vida em sintonia com os demais participantes. Oportunizando a construção de vínculos afetivos e uma rede de apoio para socializar sentimentos, angústias e resoluções. A oficina é organizada em círculo para proporcionar o diálogo e troca de olhares, promovendo o reconhecimento de si através do encontro com o outro e suas histórias. Além disso,

IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



todos tem 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, não julgar, chorar e sorrir. 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. Os encontros são planejados a partir das demandas trazidas pelo grupo, composto neste momento por mulheres. As temáticas abordadas incluem principalmente a autonomia, o autoconhecimento, tomada de decisões, a liberdade para ser quem elas são, o respeito por si, a indiferença, a coragem, como lidar com as perdas da velhice, dentre outros assuntos. Percebemos que ter um espaço para falar de si e ao mesmo tempo escutar as experiências das demais participantes tem contribuído para o fortalecimento de vínculos, já que uma, ao escutar a história da outra, identifica-se e encontra a si mesma, resignificando-se e (re)descobrimo maneiras para lidar com o que, a princípio, parecia difícil de solucionar-se. Dessa forma, sentem-se confiantes para resgatar suas lembranças, os desafios do dia a dia, as pequenas situações de seu cotidiano, suas inseguranças, 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, criam um vínculo de amizade e cumplicidade entre elas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Neste um ano e meio de oficina, percebemos que este espaço tornou-se de suma importância para a vida das participantes, um grupo onde todas cuidam de cada uma, com afeto, cumplicidade, relatando a sinergia e espaço de fortalecimento consolidado pelo grupo que acolhe novas participantes e se renova a cada dia. Uma proposta coletiva de aprendizado e igualdade entre coordenadoras da oficina e participantes, tornando o ambiente saudável, humanizado e de cuidado efetivo.

REFERÊNCIAS:

ROCHA, I. A. et al. A terapia comunitária como um novo instrumento de cuidado para saúde mental do idoso RevBrasEnferm, Brasília 2009 set-out; 62(5): 687-94.

IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO
REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



FREITAS, Eduarda R.; BARBOSA, Altemir J. G.; NEUFELD, Carmem B. Terapias cognitivocomportamentais 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.

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.