

O ENVELHECER DE MULHERES IDOSAS EM CONTEXTO RURAL: OFICINAS DE DINÂMICA DE GRUPO

Millena Pereira Araújo¹
Beatriz Marques Cavalcanti Marinho²
Leonardo Farias de Arruda³
Maria do Carmo Eulálio⁴

RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo compreender os sentimentos de mulheres idosas sobre o processo de envelhecimento. Participaram 20 mulheres com idades variando de 60 a 82 anos de dois distritos rurais, distribuídas entre usuárias do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e participantes de um Clube de Mães, ao longo de dez encontros. A pesquisa foi de tipo qualitativa, e a técnica de dinâmica de grupo, associada a observação participante registrada em diário de campo compuseram os instrumentos de geração de dados. Nas Oficinas em Dinâmica de Grupo foram utilizadas recursos lúdicos, audiovisuais e atividades grupais dialógicas sobre o processo de envelhecimento. Os resultados apontaram para temas geradores de reflexão e discussão sobre o vivenciar o envelhecimento, temas como: emoções, estresse, ansiedade, angústia, depressão, suporte social, finitude e luto, resiliência psicológica. Foi verificado que a prática desenvolvida nos encontros promoveram mais confiança, liberdade da fala, fortalecimento da autoestima e maior participação social. O crescimento grupal repercutiu benefícios na interação social e verbal, de entendimento do processo de envelhecimento pela autovalorização.

Palavras-chave: Envelhecimento, Idosas, Contexto Rural, Oficinas de grupo.

INTRODUÇÃO

As discussões acerca do envelhecimento têm se tornado marcante, principalmente nas últimas décadas decorrente da global transição demográfica e do aumento da expectativa de vida. Com o fenômeno do envelhecimento, surgem necessidades diversas no que diz respeito não somente aos cuidados em saúde e promoção de uma assistência social, como também à produção de sentidos e significados sobre o processo de envelhecimento.

O aumento da longevidade reverbera a necessidade de lidar com as novas fases vivenciadas no envelhecer, favorece então manifestações simbólicas que desvelam processos e práticas de presenciar e fazer sentido no mundo. Para Santos, Tura, e Arruda (2013) tais representações possuem um caráter simbólico, aos quais são atribuídos significados e um

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, millenapereiraah@gmail.com;

² Graduanda Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, biamcmarinho@gmail.com;

³ Graduando Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, nado.lfa@gmail.com;

⁴ Prof.^a Dr.^a docente do Mestrado em Psicologia da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, carmitaeulalio.uepb@gmail.com.

complexo de imagens à formação de sentidos e de objetos sociais, munida de sua relação significado e significante. Portanto, deve ser levado em consideração as produções subjetivas da pessoa que envelhece, pois são responsáveis por manter um senso de ajustamento pessoal diante das mudanças que decorrem da maior longevidade.

Neste sentido, a perspectiva de trabalhar com narrativas dialógicas, propicia uma estratégia pela qual os indivíduos podem lançar mão para comunicarem a sua experiência subjetiva, organizando-a no tempo, permitindo-lhes lidar com situações originais e de alguma ambiguidade surge como instrumento valioso junto à população idosa (LIMA; GERALD; GERALD, 2015). Logo, dá-se à necessidade de proporcionar, no contexto do envelhecimento, a abertura de espaços pautados na produção de subjetividades, na promoção de saúde e da qualidade de vida dos idosos (ALMEIDA; BEGER; WATANABE, 2007).

Todavia, na necessidade de dar vazão às narrativas, as oficinas surgem como tecnologias valiosas, na medida que oportunizam, a expressão artística, espaços de socialização, interação, (re)construção e (re)inserção social. Nelas, o sujeito, tem liberdade de se expressar, sendo capaz de lidar com seus medos e inseguranças, bem como de realizar trocas de experiências (RIBEIRO; SALA; OLIVEIRA, 2008).

Nessa direção, o trabalho com oficinas, cuja construção debruça-se sobre a valorização do potencial criativo, expressivo, e imaginativo dos indivíduos que delas fizerem parte; surge como alternativa ao fortalecimento da autoestima e da autoconfiança; reconhecimento da diversidade; reinserção social entre outras características (LEÃO, 2005, p.58). Que alinhem-se a perspectiva apresentada por Bronowski (*apud* Santos, 1989, p. 28) que discute as artes enquanto veículo de conhecimento, em especial, porque extraímos delas uma compreensão de experiência humana e, através delas, dos valores humanos.

O trabalho com expressões artísticas como curta metragens, músicas, poesias, telenovelas e filmes, nas oficinas são essenciais, na medida que renovam as mentalidades, abrem caminhos mais criativos, favorecem respostas cognitivas mais eficazes, facilitam a comunicação, validam as boas práticas, os valores e fortalecem as identidades (FONTES; 2015).

Caracterizando-se como metodologia ativa, as atividades lúdicas promovem uma esfera de descontração, reflexão, autonomia e discussão. Logo, incorporam transmissão de conhecimentos e práticas prazerosas, contribuindo para que as idosas possam aprender e dar novos significados a seus conhecimentos, de uma forma dinâmica e alegre, tornando o ato de

aprender mais criativo, integrador e prazeroso, constituindo-se como um processo facilitador do ensino e aprendizagem (FERNANDES; OLIVEIRA, 2012).

Tratando-se dos recursos audiovisuais, Cunha, Cunha e Domingues (2016) apontam as vantagens de seu uso em comparação com as imagens e textos, posto que uma determinada ideia ou conceito pode ser percebido através de diversas nuances que definem suas características. Os autores ainda afirmam que o canal visual pode ser mais conveniente para transmitir certas nuances, enquanto o canal verbal mais adequado para transmitir outras. Assim, estimular diferentes vias de comunicação reverbera positivamente, pois impacta em uma construção mais eficaz de conhecimento.

Este trabalho teve por objetivo compreender os sentimentos sobre o processo de envelhecimento compartilhados em dinâmica de grupo com mulheres idosas em saúde com idosas em dois distritos rurais de uma cidade do nordeste brasileiro.

METODOLOGIA

A pesquisa foi de tipo qualitativa, descritiva e de intervenção. A técnica metodológica utilizada foi a de Oficinas de Dinâmica de Grupo com intuito de proporcionar a interação dialógica que privilegia a produção de informação e conhecimento relacionados aos sentimentos das idosas no envelhecer. Conforme Afonso (2006), as oficinas correspondem à um trabalho estruturado com grupos, independentemente do número de encontros, sendo focalizado em torno de uma questão central que o grupo se propõe a elaborar, em um contexto social. Desse modo, buscou-se proporcionar espaços onde houvesse debates e reflexões envolvendo as demandas do grupo, e privilegiando a participação ativa das idosas, enquanto protagonistas

O grupo condutor das oficinas foi composto de alunos do curso de Psicologia e a professora-orientadora. Primeiramente foram contatadas as coordenações dos CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) de dois distritos rurais do município de Campina Grande, Paraíba, Brasil, para solicitar o consentimento para desenvolvermos o trabalho. Em um dos CRAS já possuía formado um grupo de idosos e no outro, a coordenação indicou o Clube de Mães que tinha parceria.

Tivemos contato com cada grupo para apresentarmos a proposta e objetivo, apresentamos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para quem pudesse participar de todas as oficinas. Em seguida, cada grupo foi formado, combinamos o calendário com datas e

horários, uma vez por semana distribuídos em 10 encontros com duração de duas horas, e com 20 participantes, com idades variando entre 60 e 82 anos. Nesses dois encontros já conversamos com as mulheres, respondemos questões e tivemos noção de temáticas para alguns encontros e outras temas foram sendo inseridos conforme a necessidade dos grupos.

As oficinas tiveram início com um trabalho de rememoração envolvendo os nomes das participantes ou as temáticas discutidas, como um método de estimulação da cognição a partir do treino de memória (BRITO et al., 2017). Segundo Yassuda *et al.* (2006) o treino da memória repercute na melhora da atenção e proporciona relaxamento, principalmente em grupos. Convém também salientar, que a realização da Oficina pressupôs os seguintes passos: análise da demanda, pré-análise da problemática, do contexto e do grupo, levantamento dos temas-geradores, definição do foco, e planejamento de organização flexível; que culminaram no desenvolvimento de atividades sócio-verbais. Coube ao grupo condutor facilitar o processo grupal.

Foi adotada a observação participante, descrita por Pawlowski e colaboradores (2016) como abordagem de observação etnográfica no qual o observador participa ativamente nas atividades de recolha de dados, sendo requerida a capacidade do investigador se adaptar à situação. Possibilitando então, a obtenção de uma perspectiva holística e natural do grupo trabalhado, na medida que, tornam-se acessíveis às realidades e significados a partir do contato com a amostra trabalhada. Sendo crucial o registro das atividades desempenhadas, Lima, Mioto e Prá (2007) apontam as contribuições do registro das atividades, e suas potencialidades, posto que, podem transformar-se em sistema de informação, revertendo-se em importante instrumento de avaliação e de planejamento.

Assim, a observação participante foi acompanhada do registro em diário de campo, este último descrito por Lima, Mioto e Prá (2007) como “uma fonte inesgotável de construção, desconstrução e reconstrução do conhecimento profissional e do agir através de registros quantitativos e qualitativos”. Portanto, estas duas técnicas foram utilizadas na realização das oficinas de dinâmicas de grupo para formar o corpus da geração de dados para serem analisados. Sendo assim, as intervenções em dinâmicas de grupo contemplam recursos lúdicos e audiovisuais, abrindo espaço para participação criativa e crítica, rica em significados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os encontros grupais nas oficinas constituíram espaços de discussões das vivências das idosas, levando em consideração suas angústias e inseguranças relacionadas ao estado de franco envelhecimento. As participantes não negligenciaram relatos sobre a saúde física/orgânica concernente ao processo de envelhecimento, no entanto, houve concentração, sobretudo, em dialogar com os aspectos afetivos, sociais e históricos envolvidos no viver. Esse viver até como escapatória à construção de uma velhice não disfórica (SHURA e VAZ, 2018).

Nesta seção é apresentada a experiência vivida no grupo de idosas participantes das intervenções. O relato privilegia os principais temas abordados nos encontros, que serviram como unidades de referência para se compreender o processo grupal, bem como as expectativas, representações e prováveis mudanças ocorridas frente à vivência da velhice. A condução dos trabalhos seguiu o curso de evolução do próprio grupo, cujas coordenadas emergem da realização de cada encontro, a partir de demandas expressas e percebidas no grupo logo, a partir desta análise e delimitação do foco das oficinas, foram trabalhados os seguintes temas-geradores: Emoções; Estresse; Ansiedade; Angústia; Depressão; Suporte Social; Finitude e Luto; Resiliência Psicológica.

Emoções

As abordagens dessa temática nos dois grupos se deram de formas distintas, no primeiro optou-se pela utilização de um “quebra cabeça das emoções”, recurso desenvolvido pelo grupo condutor das oficinas. O material consistia em desenhos de rostos de idosas expressando alguma das emoções universais (EKMAN, 2011). Visava-se que as idosas pudessem encaixar a face, concomitantemente uma das emoções expressa, e identificá-la. No entanto, ao aplicar tal técnica percebeu-se que as idosas não conseguiram montar o material corretamente, apontando dificuldade na identificação das emoções trabalhadas. Então, para contornar uma possível repetição do acontecimento no segundo grupo de idosas, elegeu-se o uso de recursos audiovisuais como estratos de filmes e curtas metragens.

Desse modo, logo que cessada as discussões teóricas em saúde, fora exibido para o segundo grupo, um trecho do filme “Inside Out” produzido pela Pixar Animation Studios (2015), e conhecido no Brasil como “Divertida Mente”. Depois da exibição do material audiovisual se fomentou uma discussão sobre as impressões e observações das participantes acerca do vídeo. Gáspari e Schwartz (2005) apontam a promoção de vivências lúdicas

significativas, assim como a intervir a partir do lúdico, como processo para a (re)humanização do homem e da própria educação.

Em ambos os grupos, na medida que as narrativas pessoais surgiam, foram aferidas demonstrações de como as emoções estavam presentes em suas vidas, agora sendo contornadas pelo modo como influenciavam o estado de equilíbrio, e saúde das idosas. As idosas, de modo autônomo movimentaram discussões a respeito do potencial de saúde propiciada pelo trabalho artístico, que elas já desempenham (artesanato e dança).

No segundo grupo, onde deu-se à exibição de materiais audiovisuais, percebeu-se repercussões positivas, posto que, o discurso apresentado pelas idosas assinalava reflexões à respeito das dificuldades na expressão dos sentimentos e emoções, advindas do modo como foram educadas, privilegiando agora à quebra desse distanciamento.

Estresse, Depressão, Angústia e Ansiedade

As temáticas de estresse e depressão foram referidas nos dois grupos. O tema estresse foi discutido inicialmente com a exposição de um mosaico composto por imagens de idosos com expressões de estresse, e posteriormente questionou-se ao grupo o que tais imagens representavam. Para melhor contextualização acerca dos efeitos do estresse, utilizou-se a imagem de duas panelas de pressão, uma enquanto cozinha e outra após explosão, ilustrando que somos como a panela, cozinha-se por um tempo, mas se não souber a hora de desligar o fogo, poderá explodir.

Com o intuito de tornar mais dinâmica a explicação, utilizou-se o ‘semáforo do estresse’, desenvolvido e confeccionado em TNT pelos facilitadores. Cada cor representava um nível de estresse: verde- bem estar, amarelo- médio estresse, e vermelho- alto nível de estresse. As idosas deveriam se posicionar no semáforo feito ao chão e ir em direção a cor que representava o nível de estresse que estavam sentindo naquele dia. De acordo com Falkembach (2006), o uso de atividades lúdicas que se utiliza de apelos sensoriais múltiplos, prende a atenção e ensina com maior eficiência, promovendo uma reação ativa, retenção de informações e socialização de conhecimentos.

No tocante a temática de depressão, para melhor elucidação do tema, utilizou-se de imagens dispostas nos slides, que foram produzidos de modo a aproximar à teoria ao contexto do idoso rural, assim favorecendo a compreensão e o aprendizado do grupo. Tendo tais questões como mote a ser desenvolvido, as temáticas de angústia e ansiedade foram agregadas nas oficinas do segundo grupo, em consonância com os temas de estresse e depressão. Ao

desenvolver as temáticas recorreu-se a recursos visuais- slide. E concerne ao tema angústia, utilizou-se do poema feito por um extensionista, no qual incluía o nome de todas as idosas abordando.

A finalização do encontro nos dois grupos deu-se através da exibição de vídeos. No primeiro grupo, foi exibido um trecho da novela “Aventuras de Poliana” telenovela brasileira baseada nos livros infantis Pollyanna (1913) e Pollyana Moça (1915), escritos por Eleanor H. Porter, adaptada por Íris Abravanel, produzida e exibida pelo SBT em 2018, como pontapé para abordar o segredo do viver bem na terceira idade. A respeito do segundo grupo, distribuiu-se a letra da música “Felicidade”, autoria de Marcelo Jeneci, onde realizou-se uma leitura grupal e exibiu-se o videoclipe com o intuito de trazer leveza a ação frente a letra repleta de esperança e alegria. A escolha dos vídeos justificou-se devido às representações utilizadas de modo acessível para o entendimento do público em qualquer faixa etária.

O grupo autonomamente buscou estabelecer discussões sobre as temáticas, trabalhando os impactos na saúde, e relacionando-os com as posturas adotadas na vida diária. Assim, percebe-se que puderam apreender e correlacionar os assuntos, procurando uma aplicabilidade prática para com seu cotidiano. Outro apontamento marcante, deu-se à partir das demandas individuais apresentadas ao grupo, mostrando que se sentem acolhidas e confiantes no ambiente para as expor o que sentiam, concomitantemente, promovendo uma interação social positiva de ajuda compartilhada, dessa forma, socializando os sentimentos.

Suporte Social

O encontro começa com uma apresentação contextualizada do tema, onde foram feitas interligações com a partir da história vivida pelas participantes. Após esse momento, ao primeiro grupo foi exibido o vídeo “O Sapinho” da produtora *Copyright (c) Spiritclips*, objetivando trabalhar a temática do Suporte Social com o grupo. No tocante ao segundo grupo, trabalhou-se a fala do Padre Reginaldo Manzotti sobre ser girassol na vida das pessoas, exibido no programa *The Noite* (01/07/2019). Esses recursos viabilizaram uma maior discussão junto ao grupo, que se envolveu e explicitou exemplos de seu cotidiano sobre o Suporte social. Caracterizando-o pelas relações afetivo-emocionais existentes na vida do sujeito.

Em seguida, ao explicar a relação do suporte social com a rede de apoio, se utilizou de uma metáfora, assimilando-a então a “rede de descanso”. Assim sendo, a rede seria utilizada para dar apoio, como descanso do dia a dia, assim a rede de apoio serviria parecido com essa

rede, dando ajuda, protegendo. Ao utilizar essa forma de explicação a compreensão do grupo fora facilitada.

Nesse sentido, ao primeiro grupo foi proposto uma adaptação do jogo popularmente conhecido como bingo, que o grupo intitulou de ‘bingo do suporte social’. Nessa dinâmica, utilizou-se um globo de bingo com questões sobre as temáticas que trabalhadas no encontro. Estas técnicas auxiliam a rememoração dos conceitos, bem como melhor compreensão dos exemplos aludidos. Com as dicas disponibilizadas, houve uma maior participação por parte do grupo, evidenciando-se que as idosas compreendiam melhor as discussões quando se utilizava de uma linguagem acessível, contemplando exemplos práticos.

A proposta de trabalhar o suporte social através de uma forma dinâmica permitiu que aspectos antes ofuscados possam vir à tona de forma mais clara, desse modo, percebeu-se por parte das idosas que os grupos aos quais estão inseridas assumem o papel de suporte social formal para as participantes, assim como, as companheiras ali inseridas corresponderiam ao informal. Pode-se também notar que havia um tempo diferente de apreensão do que estava sendo proposto para se trabalhar, eram mais lentas no primeiro grupo, cujas idosas possuem baixa escolaridade, diferentemente do grupo do Clube de mães, onde a maioria possui maior nível de instrução escolar. Questão que repercutiu na construção diferenciada da roupagem das oficinas para com os distintos grupos.

Finitude e Luto

No primeiro momento, se realizou um acolhimento e fala introdutória, contextualizando com a temática. Desta forma, foram introduzidas algumas ideias acerca do que seria finitude e luto. Em seguida, foi passado o curta metragem “O Farol” (Lighthouse) do Diretor Po Chou Chi, que segundo o próprio diretor é uma história sobre os pais apoiarem os seus filhos para transformar sonhos em realidade.

Após a visualização do curta-metragem, foi perguntado às participantes o que elas tinham entendido ou lembrando a partir do que elas tinham visto, como resultado foram evocadas memórias das idosas a partir de suas vivências. O curta metragem traz perspectivas acerca de aspectos da vida, relacionando o curta ao movimento de nascer e morrer, como um ciclo vital e de renovação, e que muitas vezes só pensamos na morte como o fim de tudo, mas também há um recomeço.

Foi discutida também a pintura “A persistência da memória” de Salvador Dali, onde são representadas as imagens de vários relógios derretendo ou em formas diferentes do

convencional, para refletir a questão do tempo e de como cada um tem seu tempo e de suas diferenças. Em seguida, exibimos a música “Um dia após o outro” do compositor e cantor Tiago Iorc; que fala sobre vida cotidiana e de como em alguns momentos podemos nos sentir tristes, mas que a vida também pode nos surpreender e vivermos um dia após o outro. Além disso também refletir sobre a questão de tempo.

Para finalizar o encontro, foram apresentadas visões da morte em diferentes culturas. Nesse sentido, explicou-se como se dava a comemoração no México, onde é realizado uma grande festa em comemoração do dia dos mortos, como forma de homenagear essas pessoas que já morreram.

Foi possível perceber que nos relatos e discussões de ambos grupos existem aspectos traumáticos e difíceis de superar. Nessa direção, a proposta deu-se em promover a auto percepção das idosas, a partir de suas próprias histórias de vida e suas transformações pessoais, por meio da identidade, como mecanismo de enfrentamento das dificuldades. Para Gaulejac (*apud* Nogueira et al., 2017), recontar as histórias de vida permite reconstruir o passado e trabalhá-lo através da narrativa, sustentando o presente e projetando o futuro, o que permite que modificações sejam realizadas a partir da reelaboração da própria história. Percebeu-se então, pelas idosas o entendimento de suas histórias de vida, sendo os caminhos percorridos responsáveis por quem são e serão.

Resiliência psicológica

Sendo apresentado em consonância com a temática de suporte social, tal conjunção se consolidou ao identificar-se a necessidade do segundo grupo acerca de um encontro direcionado a adaptação e crescimento frente às mudanças e problemas vivenciados. Ao elucidar sobre o tema, fez-se uso da exposição prática acerca do conceito de resiliência para física, demonstrando-o ao grupo através de uma liga, que após esticada retorna a seu estado natural. Para a psicologia, a resiliência refere-se à capacidade de retomar o equilíbrio emocional após a vivência de adversidades, proporcionando crescimento e força interna, tal como capacidade de lidar com os problemas e adaptar-se a mudanças (OLIVEIRA; NAKANO, 2018).

No que concerne a explanação da temática, fez-se uso dos artifícios visuais, viabilizando à discussão sobre a resiliência. Em seguida, distribui-se o poema “Sou feita de retalhos” de Cris Pizziment, o qual foi lido por todo o grupo. Após esse momento abriu-se

espaço para debate e compartilhamento de experiências ao grupo, possibilitando perceber que haviam compreendido o que foi discutido, e estavam associando-o a experiências pessoais.

A discussão da resiliência em ambos os grupos deu-se especificamente nos encontros finais, surgindo até como forma de fomentarmos inquietações sobre as demandas trazidas ao longo dos encontros. Uma vez que as questões apresentadas ofereciam a possibilidade das idosas recorrerem às informações e discussões acontecidas em encontros anteriores, este acabou se tornando um dos elementos avaliadores da oficina.

Portanto, nos foi trazido pelo grupo, por meio de questionamentos reflexivos, que outras possibilidades de futuro percebiam, além de questões como autoestima, autocuidado e autovalorização. O que mostra-se muito rico, posto que, por exemplo, o autor Ciampa (1989), considera o processo de construção de identidade como contínuo por toda a vida do indivíduo e este movimento, ao longo da vida, é ocasionado pelas combinações de igualdade e de diferença, em relação a si próprio e aos outros, construindo a história do indivíduo. Nessa direção, a identidade das idosas percebida nos primeiros encontros como fragilizada, fora assumindo valores positivos pelas relações sociais estabelecidas pelos grupos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho indica que atividades desenvolvidas em oficinas de dinâmica de grupo produziram impactos relevantes na promoção da compreensão dos aspectos de vida refletidos e discutidos com as participantes idosas. Foi verificado que à medida que as idosas expressavam seus sentimentos, eles também eram mais compreendidos por cada uma delas, e ao final de cada encontro, espontaneamente falavam que tinham gostado e ansiavam pelo próximo.

Desse modo, a tecnologia de dinâmica de grupo viabiliza a abertura de panoramas satisfatórios de atuação junto ao público idoso que traz consigo sua história de vida, bem como seus modos particulares de perceber e enfrentar a realidade, envolvendo o contar e o recontar contínuos da experiência vivida. Principalmente quando trabalhadas sob a égide de metodologias ativas, que atrelada às distintas expressões artísticas, pode estabelecer ligações com os contextos educativos, na medida em que abrangem as realidades sociais e humanas.

Tais experiências para a pessoa idosa geraram mais confiança, liberdade de fala, fortalecimento da autonomia, além de maior participação social e segurança nas tomadas de decisões. Destarte, faz-se possível o entendimento, que um trabalho pautado em práticas dialógicas, repercute em benefícios relacionados à melhoria da interação socioverbal, maior

possibilidade para o enfrentamento da velhice, além do aumento da autoestima e da autovalorização.

As propostas de intervenção vinculadas aos recursos lúdicos e audiovisuais podem contemplar em sua mediação: jogos, danças, vídeos, slides, poesias, músicas entre outros meios; visando alcançar a produção de intervenções educativas, as quais constituem-se como prazerosas e dinâmicas, transmitindo conhecimentos de diferente formas, desse modo, evidenciando seu caráter dinâmico, para que assim, propiciem uma ativa participação crítica e criativa dos envolvidos.

Conclui-se, que tendo em mente as transformações associadas ao envelhecimento, faz-se necessário trabalhar junto aos idosos a elaboração das questões que permeiam esse processo. Promovendo espaços de autonomia, onde o idoso possa significar e ressignificar, e incorporar novas atitudes frente seu envelhecimento e autoimagem, por meio das oficinas em saúde.

REFERÊNCIAS

- AFONSO, M. L. M. Oficinas em Dinâmica de Grupo: um método de intervenção psicossocial. In: Oficinas em Dinâmica de Grupo: um método de intervenção psicossocial. **Casa do Psicólogo**. São Paulo, p. 9-63, 2006 .
- ALMEIDA, M. H. M. de; BERGER, M. L. M.; WATANABE, H. A. W. . Oficina de memória para idosos: estratégia para promoção da saúde. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, v. 22, n. 11, p. 271-280, 2007.
- BRITO, L. P. de; GUIMARÃES, M. S.; SANTANA, L. S.; ARAÚJO, P. O. Exercícios de memória: uma estratégia para a promoção da saúde dos idosos. **V Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**. Maceió, v. 1, p. 8, 2017.
- CIAMPA, A. C. Identidade. In: LANE, S. O homem em movimento. **Brasiliense**. São Paulo, 1989.
- CUNHA, S. N.; CUNHA, M. M.; DOMINGUES, A. S.de O. L. Contribuição dos textos, imagens, recursos audiovisuais, mapas conceituais e jogos eletrônicos no processo de explicação de conteúdos. In: Encontro Internacional de Formação de Professores- ENFOPE, Fórum Permanente Internacional de Inovação Educacional– FOPIE. Aracaju, v. 9, n. 1, p. 14, 2016.
- EKMAN, P. A linguagem das emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor. / Paul Ekman; tradução Carlos Szlak. **Lua de Papel**. São Paulo, p. 287, 2011.
- FALKEMBACH, G. A. M. O LÚDICO E OS JOGOS EDUCACIONAIS. **Mídias na Educação**. UFRGS. p. 1-8, 2006.

FERNANDES, A. P. S.; OLIVEIRA, R. C. O Idoso e a Ludicidade. **Publicatio Uepg: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes**. Ponta Grossa, v. 20, n. 2, p. 151-160, 2012.

FONTES, A. As artes enquanto estratégias de intervenção da animação sociocultural na terceira idade. **Rede Iberoamericana de Animação Sociocultural– Nodo de Portugal**. n. 22, p. 1-13, 2015.

GÁSPARI, J. C. de; SCHWARTZ, G. M. O Idoso e a Resignificação Emocional do Lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, v. 21, n. 1, p.069-076, 2005.

LEÃO, M. A. B. G. Oficina de revisão de vida e bem-estar subjetivo em mulheres idosas: um estudo sobre um método de intervenção psicológica. Tese de Doutorado. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, p.187, 2005.

LIMA, M. E. C. de C.; GERALDI, C. M. G.; GERALDI, J. W.. O trabalho com narrativas na investigação em educação. **Educ. rev.** Belo Horizonte, v.31, n.1, p.17-44, 2015.

LIMA, T. C. S. de; MIOTO, R. C. T.; PRÁ, K. R. D. A documentação no cotidiano da intervenção dos assistentes sociais: algumas considerações acerca do diário de campo. **Revista Textos & Contextos**. Porto Alegre, v. 6, n. 1, p. 93-104, 2007.

NOGUEIRA, M. L.M., BARROS, V. A., ARAUJO, A. D. G., PIMENTA, D.A.O. O método de história de vida: a exigência de um encontro em tempos de aceleração. **Pesquisa e práticas psicossociais**. São João del Rei: Minas Gerais, v.12, n. 2, 2017.

OLIVEIRA, K. da S.; NAKANO, T. de C.. Avaliação da resiliência em Psicologia: revisão do cenário científico brasileiro. **Revista Psicologia em Pesquisa**. Juiz de Fora, v. 12, n. 1, p. 1-11, 2018.

PAWLOWSKI, C. S.; ANDERSEN, H. B.; TROELSEN, J., SCHIPPERIJN, J. Children's physical activity behavior during school recess: A pilot study using GPS, accelerometer, participant observation, and go-along interview. **Plos One**. v. 11, n.2, 2016.

RIBEIRO, L. A.; SALA, A. L. B.; OLIVEIRA, A. G. B. de. As Oficinas Terapêuticas Nos Centros De Atenção Psicossocial. **remE – Rev. Min. Enferm.** v. 12, n. 4, p. 516-522, 2008.

SANTOS, A. Mediações artístico-pedagógicas. **Livros Horizonte**. Lisboa, p. 138, 1989.

SANTOS, V., TURA, L., & ARRUDA, A. (2013). As representações sociais de “pessoa velha” construídas por idosos. **Saúde e Sociedade**. v. 22, n.1, p.138-147, 2013.

SKURA, I.; VAZ, A. O envelhecer sensível no curta-metragem Guida. **Significação**. São Paulo, v. 45, n. 49, p. 201-213, 2018.

YASSUDA, M.S.; BATISTONI, S.S.T.; FORTES, A.G.; NERI, A.L.; Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. **Psicol. Reflex. Crit.** São Paulo, p.470-481, 2006.