



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

OFICINA DE LAZER TERAPÊUTICO: "CULTIVANDO A SERENIDADE E A VITALIDADE" COM MINDFULNESS E RELAXAMENTO PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

Eliana Zellmer Poerschke Farencena¹

Neila Barbosa Osório²

Wesquisley Vidal de Santana³

Luciana Pegoraro Penteado Gândara⁴

Sandra Franklin Rocha Viana⁵

RESUMO:

A oficina prática de Lazer Terapêutico intitulada “Cultivando a Serenidade e a Vitalidade” tem como propósito convidar os participantes a vivenciarem uma experiência transformadora, voltada ao cultivo da serenidade e da vitalidade como estratégias essenciais para um envelhecimento ativo e consciente. Parte-se da compreensão de que o lazer pode atuar como um recurso terapêutico capaz de favorecer equilíbrio emocional, fortalecimento da autonomia e promoção do bem-estar geral. Nesse contexto, os principais objetivos da atividade são oferecer ferramentas eficazes para a redução do estresse e da ansiedade, melhorar a qualidade do sono e o manejo da dor, estimular a consciência corporal, desenvolver a regulação emocional e ampliar a vitalidade física e mental, contribuindo de forma significativa para a qualidade de vida na maturidade. A metodologia da oficina se enquadra no campo do Lazer Terapêutico, com uma proposta inovadora e fundamentada em evidências científicas. A experiência é conduzida por meio de práticas guiadas de Mindfulness (atenção plena) e de técnicas de relaxamento que favorecem a conexão mente-corpo em um formato acessível e participativo. A dinâmica é organizada como atividade prática “hands-on”, o que possibilita que os participantes experimentem e aprendam estratégias que podem ser incorporadas no dia a dia de forma simples e efetiva. Espera-se, como resultados, que os envolvidos adquiram recursos que auxiliem no enfrentamento das tensões cotidianas, na regulação emocional e na redução de sintomas relacionados ao estresse, além de experimentarem maior disposição, vitalidade e equilíbrio para a vida diária. Conclui-se que o Lazer Terapêutico, associado ao Mindfulness e ao Relaxamento, representa um caminho promissor para fortalecer a autonomia, ampliar a consciência e promover o florescer humano na terceira idade. A proposta contribui para que saúde, lazer e educação se integrem na construção de um futuro mais vibrante, pleno e saudável para os idosos.

Palavras-chave: Lazer Terapêutico; Mindfulness; Envelhecimento Ativo.

¹ Doutora em Educação. UFT.

² Doutora em Educação. UFT.

³ Doutorando em Educação. UFT.

⁴ Mestre em Educação. UFT.

⁵ Doutoranda em Educação. UFT.