XXI FAC-FEA LIVRE
Semana Acadêmica Cultural e XVII Encontro de iniciação Científica da FAC-FEA

MARCAS VIVAS

Camila ANDRADE
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: camilaandrade089@gmail.com

Fernanda AMERICO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail:fernanda2005.melcunas@gmail.com

Rahab PEREIRA
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: rahabpereira08@gmail.com

Suellen GUALBERTO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: suellengualberto.2004@gmail.com

Vitória OLIVEIRA
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: vargasvitoriacaroline@gmail.com

Felipe Mio de CARVALHO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: felipecarvalho@feata.edu.br

EIXO: Ciências Humanas, Sociais e da Saúde

RESUMO
O envelhecimento é uma etapa natural da vida humana, sendo marcada por experiencias que merecem reconhecimento por todas as faixas etárias, uma vez que suas trajetórias construídas ao longo dos anos são singulares, repleta de desafios e aprendizados, que além de influenciar a própria subjetividade, moldam os indivíduos e personalidades a partir da história que constroem, evidenciando sua relevância social e cultural. Estudar o envelhecimento, identificando os conceitos de psicologia do desenvolvimento, permite a compreensão da valorização das vivencias e saberes acumulados ao longo da vida e a forma que contribuem para o bem-estar emocional, o fortalecimento de vínculos grupais e a manutenção da qualidade de vida desta fase. Ações a serem desenvolvidas em Instituições de Longa Permanência para Idosos tem como intuito a promoção da autoestima e a integração social, além disso, destacar também a importância do papel ativo dessas pessoas na sociedade e incentivar a participação em atividades lúdicas que serão adaptadas às necessidades de mobilidades que podem estar presentes nessa fase da vida. O projeto extensionista busca incentivar o compartilhamento de trajetórias e saberes, permitindo a construção de espaços de diálogo entre gerações, onde a transmissão de experiencias irão favorecer a troca de conhecimentos e valores, de modo a ultrapassar barreiras de idade e tempo, registrando a importância do legado cultural e social.

Palavras-chave: envelhecimento; qualidade de vida; autoestima.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma etapa extremamente significativa na vida humana, repleta de contribuições que moldam a identidade individual e coletiva, marcada por vivências e aprendizados. Mesmo com a sociedade avançando, as pessoas idosas são frequentemente subestimadas. Esta fase é associada, de forma equivocada, à perda de autonomia e à inatividade. É necessário, contrariando este pensamento primitivo, reconhecer o idoso como ser ativo, repleto de saberes e valores que agregam e enriquecem o convívio social e fortalecem os vínculos comunitários.

Estudos indicam que a autoestima está positivamente correlacionada com a qualidade de vida dos idosos, sendo essencial para seu bem-estar geral. Além disso, a promoção de atividades que incentivam o compartilhamento de histórias e saberes contribui para o fortalecimento da rede de apoio social, aprimorando aspectos cognitivos e emocionais na terceira idade (Amorim, 2017).

Através do compartilhamento de suas trajetórias e saberes, os idosos podem influenciar positivamente a comunidade onde estão inseridos, transmitindo valores como respeito, resiliência e solidariedade. Ao reconhecer e valorizar as contribuições dos idosos, reafirma-se que o envelhecimento é uma fase da vida repleta de significados e potencial para transformar o presente e o futuro (Teodoro, 2024).

Promover a autoestima dos idosos e fortalecer um ambiente de escuta e interação, em que suas experiências são valorizadas, é de extrema importância. Reconhecer suas marcas na sociedade é uma forma de garantir que suas contribuições sejam lembradas e respeitadas, reafirmando que o envelhecimento é uma fase da vida repleta de significados e potencial transformador (Argimon, 2008).

Por meio de práticas lúdicas e interativas, pretende-se criar espações de diálogo e escuta ativa, onde por meio deles as idosas poderão expressar suas vivencias, refletir sobre suas contribuições para a sociedade e fortalecer sua autoestima. Não apenas valorizando a história e os saberes acumulados, mas também com o intuito de promover a participação efetiva na comunidade, reforçando a identidade, autonomia e pertencimento de forma significativa e transformadora.

2 OBJETIVOS

Criar espaços de diálogo e escuta ativa para que as idosas compartilhem suas vivências e histórias, sentindo-se pertencentes e protagonistas da sua vida, e estimular práticas que

contribuam para o bem-estar emocional e psicológico, reforçando seu papel ativo na comunidade.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A intervenção do Projeto Extensionista de Psicologia e Saúde, terá início com o estudo exploratório para o conhecimento das demandas presentes na Instituição de Longa Permanência para Idosas. Posteriormente será colocada em prática por meio de conversas e diálogosindividuais com as idosas, estabelecendo diálogo e escuta ativa, onde elas irão relatar suas vivencias e experiencias. A atividade terá duração máxima de uma hora, onde o tempo será dividido entre as participantes do grupo para que possam ser ouvidas um número Máximo de idosas.

Para a execução da atividade, serão utilizados recursos metodológicos como:

a) Aparelho celular, utilizado para registro fotográfico da intervenção, mediante autorização prévia da Instituição e suas participantes;
b) Folhas de papel sulfite, onde serão desenhadas suas mãos e as participantes registrarão as marcas de suas vidas e o que desejam passar para as gerações futuras;
c) Canetinhas coloridas, complementando para a realização da dinâmica, em que, de forma lúdica e descontraída, elas utilizarão das cores para representar suas histórias;
d) Estrutura física da Instituição, serão necessários a disponibilização de mesas e cadeiras para que a dinâmica possa ser colocada em prática e aconteça o diálogo entre as idosas participantes e as alunas.

4 DESENVOLVIMENTO

O desenvolvimento do projeto será realizado em duas etapas. A primeira etapa corresponderá a uma conversa com a psicóloga e assistente social responsável pela instituição, para entender as demandas psicossociais e de saúde das idosas residentes, como doenças, limitações físicas e cognitivas e aspectos emocionais.

Na segunda etapa, será colocada em prática a realização do projeto, com a seleção de 8 a 10 idosas. Neste momento, serão distribuídas folhas de papel e canetinhas coloridas, para que desenhem suas mãos e, a partir disso, iniciem uma conversa sobre suas trajetórias, destacando sua importância para as pessoas ao redor e para as gerações futuras.

O envelhecimento, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), deve ser compreendido como um processo ativo e contínuo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança. Nesse sentido, promover atividades que estimulem o diálogo e a socialização, como as propostas neste projeto, contribui diretamente para a preservação da identidade e da autonomia das pessoas idosas. Autores como Papalia e Feldman (2013) destacam que o envolvimento social é um dos principais fatores associados à manutenção da saúde emocional na velhice, reduzindo o risco de isolamento e sintomas depressivos.

Além disso, Beauvoir (1970) já apontava que a sociedade tende a marginalizar o idoso, reduzindo seu papel a uma posição de passividade. Projetos como o Marcas Vivas rompem com essa lógica ao reafirmar o idoso como sujeito de direitos, portador de experiências e saberes significativos. Assim, a proposta reforça uma visão humanizada e intergeracional do envelhecimento, estimulando a valorização da história de vida como instrumento de pertencimento e reconhecimento social.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta atividade extensionista irá proporcionar um importante aprendizado prático ao grupo. Ao ser trabalhado a necessidade da inserção social de pessoas nessa experiência, antes mesmo de ser colocada em prática, amplia a compreensão do envelhecimento como um processo rico em significados, que envolve dimensões afetivas, sociais e culturais. O desenvolvimento do projeto Reafirma a necessidade da promoção da qualidade de vida e o motivo porque o fortalecimento de vínculos humanos é tão importante.

A vivência em campo, auxiliará não só a reafirmar os conhecimentos teóricos que são adquiridos em sala de aula, mas também a desenvolver habilidades como, trabalho em equipe e a capacidade da escuta ativa e inclusiva.

O projeto contribuirá significativamente para a formação profissional e acadêmica, formando profissionais mais conscientes, acolhedores e comprometidos com a construção de uma sociedade que respeite às trajetórias das pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Julia Karoline Duarte de *et al*. Autoestima como qualidade potencializadora de um envelhecimento ativo e saudável: relato de experiência. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 5., 2017, Campina Grande. **Anais** [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/34185. Acesso em: 2 abr. 2025.

ARGIMON, Irani Iracema de Lima *et al*. Projeto EnvelheSer: ampliando a rede de apoio social e aprimorando aspectos cognitivos da terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 5, n. 1, 2008. Disponível em: https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/258. Acesso em: 2 abr. 2025.

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1970.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde. Genebra: OMS, 2015.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. Desenvolvimento humano. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

TEODORO, Gleiciane. Autoestima e suas implicações no envelhecimento. **Revista Científica da UNIFENAS**, v. 6, n. 2, 2024. Disponível em: https://revistas.unifenas.br/index.php/revistaunifenas/article/view/936. Acesso em: 2 abr. 2025.