PÔSTER - CORPO, CULTURA E EDUCAÇÃO FÍSICA

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO E REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE O ENVELHECIMENTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM GRUPO

Samara Passos (passoscaetanodasilva@gmail.com)

Deogracia Maciel Da Silva Barbosa (deograciamacieldasilvabarbosa@gmail.com)

Maria Ivanilde Nascimento Matos Da Silva (miivanilde@hotmail.com)

Marisa Severino Oliveira (marisaboliveira67@gmail.com)

Brenner Santiago Figueiredo Lopes (BRENNER.SANTIAGO@GMAIL.COM)

Vanessa De Oliveira Alves (vanessadeoliveira673@gmail.com)

Bruna Gabriela Marques (bruna.marques@saojudas.br)

O envelhecimento é um fenômeno universal e multifatorial, marcado por mudanças biológicas, psicológicas e socioculturais que exigem abordagens interdisciplinares para a promoção da saúde. No contexto da transição demográfica brasileira, torna-se fundamental compreender o envelhecimento não apenas como declínio funcional, mas como uma etapa que demanda autonomia, participação social e fortalecimento do autocuidado. Este relato de experiência descreveu a vivência de um estágio supervisionado em contextos

psicossociais, vinculado ao projeto “Se Cuidando, Se Envelhece Bem!”, desenvolvido em uma universidade com participantes entre 53 e 76 anos. A proposta teve como objetivo promover reflexões críticas sobre o envelhecimento e estimular práticas de autocuidado por meio de espaços coletivos de escuta, diálogo e troca de experiências. A metodologia fundamentou-se nos pressupostos da Psicologia Social e no Círculo de Cultura de Paulo Freire, compreendendo a pessoa como sendo constituído nas relações sociais e históricas. Foram realizadas rodas de conversa e práticas de escuta ética, favorecendo o letramento em saúde, o protagonismo dos participantes e a construção coletiva de saberes sobre envelhecimento e qualidade de vida. Os resultados evidenciaram que, no campo da cultura corporal, a prática coletiva favoreceu a ressignificação do cuidado de si. Os participantes relataram rotinas ativas, destacando caminhadas, danças, exercícios físicos realizados em Unidades Básicas de Saúde (UBS) e participação em projetos sociais. Essas práticas foram compreendidas como fundamentais para a prevenção de patologias associadas à senescência, contribuindo para o fortalecimento físico, a autonomia funcional e a regulação do humor. Observou-se ainda que o compartilhamento dessas vivências no espaço grupal atuou como importante catalisador de transformação, permitindo que os participantes reconhecessem novas possibilidades de cuidado e fortalecimento mútuo. A dimensão coletiva mostrou-se essencial para a ampliação da consciência crítica sobre saúde e envelhecimento. Concluiu-se que a articulação entre reflexão subjetiva e práticas corporais constitui uma estratégia potente para a redução de vulnerabilidades e para a promoção da saúde. A experiência demonstrou que o autocuidado mediado por processos grupais fortalece a autonomia, melhora a qualidade de vida e reafirma a importância de uma atuação psicológica humanizada, crítica e comprometida com o envelhecimento ativo e participativo. Além disso, a vivência do estágio possibilitou às estagiárias uma aproximação concreta com a prática da Psicologia Social, ampliando o olhar crítico sobre o envelhecimento, os determinantes sociais da saúde e a importância de intervenções coletivas voltadas à promoção da saúde, prevenção e fortalecimento do protagonismo dos sujeitos no processo de envelhecer.

Palavras-chave: envelhecimento; autocuidado; atividade física; círculo de cultua; promoção da saúde.