HISTÓRIAS QUE CURAM: O QUE A VIDA ENSINA QUANDO É OUVIDA?

Ana Luiza Pereira Costa[1]
Catarina Araújo Guimarães [2]
Débora Ribeiro De Sousa[3]
Yasmim De Jeus Brito[4]
Lorena Fleury De Moura [5]

RESUMO

O envelhecimento humano é compreendido como um processo contínuo de transformações biopsicossociais que exige reflexão, ressignificação e acolhimento. Diante dessa perspectiva, o projeto "Histórias que Curam: O que a vida nos ensina quando é ouvida?" teve como objetivo promover autoconhecimento, fortalecer vínculos sociais e estimular empatia por meio da escuta ativa de histórias de adultos e idosos. O público-alvo foi composto por dez professores da Escola Estadual Pedro Alves Ferreira, localizada no município de Bela Vista de Goiás-GO, com idades entre 36 e 64 anos, em fase adulta ou início da velhice. A metodologia envolveu uma roda de conversa guiada por questionário semiestruturado, organizado em eixos temáticos como trajetória, conquistas, desafios, sentimentos, perspectivas sobre o envelhecimento e legado pessoal, fundamentada na abordagem humanista e nas técnicas de avaliação psicológica. As narrativas revelaram experiências marcadas por perdas significativas, superações e conquistas pessoais, com destaque para maternidade, formação acadêmica, resiliência diante de adversidades e espiritualidade como fonte de sustentação emocional. Os resultados demonstraram que a atividade mobilizou emoções profundas, com manifestações de choro, nostalgia, reflexão e contentamento, evidenciando que a escuta qualificada favorece o sentimento de valorização da própria trajetória. As notas atribuídas pelos participantes à vida variaram entre 6 e 10, refletindo satisfação das experiências vividas. Conclui-se que esta proposta oferece à sociedade um espaço de acolhimento e crescimento no qual adultos e idosos possam reconhecer, compartilhar e ressignificar suas histórias de forma construtiva coletivo humano.

[1] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[5] Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goias- PUC GO-2018