IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

Historias de Curam

Maria Eduarda Alves Rocha[1]
Juliana Daniela de Lima Silva Nogueira[2]
Kaiky Martins Costa[3]
Lorena Fleury de Moura[4]

RESUMO

O projeto *Histórias que curam* teve como objetivo conhecer e compreender a trajetória de vida de pessoas na meia-idade, buscando refletir sobre experiências, desafios, aprendizados e transformações vividas ao longo do tempo. A proposta surgiu da importância de valorizar histórias reais e promover momentos de escuta, empatia e reflexão sobre diferentes vivências humanas.

A metodologia utilizada foi a realização de um café conservativo com uma participante, criando um ambiente acolhedor e confortável para o compartilhamento de sua história de vida. Durante o encontro, foram realizadas perguntas direcionadas sobre sua trajetória pessoal, desafios enfrentados, conquistas, relações familiares, trabalho e aprendizados adquiridos ao longo dos anos.

A partir da escuta ativa e da conversa desenvolvida, foi possível gerar reflexões sobre amadurecimento, superação, escolhas, saúde emocional e a importância das experiências vividas na construção da identidade de cada indivíduo. O projeto proporcionou um momento de troca significativa, mostrando como histórias pessoais podem inspirar, ensinar e gerar identificação em outras pessoas.Além disso, a ação reforçou a importância da empatia e do acolhimento, demonstrando que ouvir o outro também é uma forma de cuidado e conexão humana.

Palavras- chave: Escuta ativa; Reflexao; Historias de vida; Meia-idade; Acolhimento; Desenvolvimento pessoal.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
4 Docente do Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia