HISTÓRIAS QUE CURAM: A ESCUTA DAS MEMÓRIAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL NO ENVELHECIMENTO

Rejane Cartafina de Corrêa Machado[1]
Irene Ataíde de Castro Cordeiro [2]
. Profª Drª Lorena Fleury de Moura [3]

RESUMO

O presente projeto de extensão teve como objetivo promover a escuta qualificada e a valorização das histórias de vida de pessoas idosas, compreendendo como suas experiências contribuem para a construção da identidade, fortalecimento dos vínculos afetivos e atribuição de sentido à existência. A pesquisa foi desenvolvida por meio de entrevista semiestruturada com um casal idoso, de 74 e 83 anos, residentes na região Centro-Oeste do Brasil, cujas narrativas foram registradas e analisadas qualitativamente. Os resultados evidenciaram que a infância de ambos foi marcada por vivências simples, relações familiares próximas e atividades lúdicas, refletindo um contexto sociocultural distinto da contemporaneidade. Observou-se que a trajetória conjugal foi construída gradualmente com base no diálogo, respeito e convivência, fatores considerados fundamentais para a longevidade da relação. A espiritualidade apresentou-se como importante recurso emocional, atuando como suporte diante das vivências e dificuldades ao longo da vida. Também foram identificadas experiências de renúncia e ressignificação, especialmente relacionadas às escolhas familiares e profissionais. Em relação ao envelhecimento, os participantes demonstraram percepção positiva e adaptativa, associada à gratidão, valorização do presente e manutenção de atividades cognitivas, sociais e familiares. Conclui-se que a escuta das histórias de vida favorece o fortalecimento emocional, o reconhecimento da própria trajetória e a promoção de saúde mental, além de contribuir para uma formação em Psicologia mais empática, humanizada e sensível às subjetividades do envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Escuta ativa; Histórias de vida; Psicologia; Saúde emocional..

[1] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia,
e Doutor em Psicologia pela Pontifícia universidade Catolica de Goiás - PUC, 2019.