

RESUMO - APRESENTAÇÃO EM POSTER - V - PSICOLOGIA E
POPULAÇÕES: CONHECER AS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS JUNTO
ÀS DIVERSAS POPULAÇÕES.

VIVENDO E APRENDENDO NA MELHOR IDADE

EDINÉIA CRISTINA OLIVEIRA POUYÚ

POUYÚ, Edinéia Cristina Oliveira; KAMINSKI, Tamires de Souza Araújo. COUTO, Vânia Figueiredo. **“Vivendo e Aprendendo na Melhor Idade”**. 2016. Projeto de Pesquisa apresentado à Disciplina de Estágio Básico III (Curso de Psicologia) – Universidade de Cuiabá – Unidade SINOP Aeroporto.

Em detrimento das diversas facetas frente a melhor idade, vale ressaltar que apesar de ser uma fase da vida considerada de muitas perdas, seja física, social ou cognitiva, os idosos são capazes de levar uma vida com qualidade e bem-estar. Muitos idosos afirmam que estão “vivendo” agora nessa fase da vida, no qual não são presos pelo cuidado com os filhos, com o trabalho e demais afazeres. Podem agora dançar, viajar, cantar com amigos e fazer novas amizades. E é justamente nos grupos de fortalecimento de vínculos disponibilizados pelos Centros de Referências e Assistência Social (CRAS) que eles se sentem acolhidos através dos momentos de convivência, das recreações, rodas de conversa e atividades propostas, onde desfrutam de momentos de prazer e bem-estar, compartilhando com os demais suas experiências de vida, sendo ouvidos e recebendo atenção, que em sua maioria já não recebem de seus próprios familiares. Ali podem manter ativas suas capacidades físicas, motoras, mentais e cognitivas revigorando a interface entre corpo e mente. Através da arte terapia, dinâmicas, jogos, reflexões, músicas, gincanas, dentre outros, é possível contribuir para a evolução da estima de cada um deles, de seu raciocínio, percepção, memória, linguagem, criatividade e expressividade de sentimentos, afetos, crenças e muito mais. Assim, usando de tais métodos de intervenção, nosso objetivo foi promover autoestima, qualidade de vida, criando um ambiente harmonioso em função de um aprendizado recíproco, junto aos idosos do Centro de Referência e Assistência Social (CRAS) Palmeiras de SINOP-MT. Para tal, foram realizados nove encontros e as atividades desenvolvidas por meio de dinâmicas, filmes, música, escutas, recortes, colagens e questionários. Os resultados obtidos de acordo com a metodologia utilizada foram satisfatórios e positivos, foi possível observar que o vínculo entre

eles e conosco também foi fortalecido. Os mesmos se apresentaram muito receptivos nas atividades propostas, inclusive convidavam outras pessoas a participarem. Através de dinâmicas, músicas, histórias, danças, cinema, artes em geral, palestras, teatro e outras formas de arte buscou-se trabalhar o tempo desocupado do idoso possibilitando trocas e novos experimentos, para assim entender a saúde psíquica, física e social dos mesmos. Espera-se que as atividades propostas neste projeto tenham continuidade pela equipe do CRAS de SINOP e que possam vir a melhorar ainda mais a rotina dos idosos, assim como atrair mais idosos a participarem destes momentos.

Palavras chave: Melhor Idade. Qualidade de vida. Aprendizado.