



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

OFICINA DE AUTOESTIMA REALIZADA COM IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

**Erisvan Vieira Da Silva², Laura Appel Bevilaqua³, Gabrielle Peres Paines⁴,
Jaíne Dalmolin⁵, Giulia Brondani Greff⁶, Melissa Medeiros Braz⁷**

¹ Ação de extensão realizada na Universidade Federal de Santa Maria.

² Discente de Graduação em Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Maria.

³ Mestranda em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria.

⁴ Discente de Graduação em Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Maria.

⁵ Discente de Graduação em Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Maria.

⁶ Discente de Graduação em Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Maria.

⁷ Professora Adjunta do Curso de Graduação em Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Maria.

O envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligado a fatores biológicos, psíquicos e sociais que traz consigo diversos ganhos, entretanto, também possui seus aspectos negativos, comumente abordados nos estudos em detrimento dos ganhos, devido à crença de que as perdas estão relacionadas à velhice e os ganhos privados às fases iniciais do desenvolvimento. Porém, perdas e ganhos ocorrem em todas as etapas da vida. Nos idosos, é natural que a autoestima seja afetada devido às perdas físicas e sociais que ocorrem, afetando a auto-aceitação.

Objetivo: Relatar uma oficina de estímulo à autoestima em um grupo de idosos participantes de um evento de extensão universitária. **Metodologia:** A oficina foi realizada no evento Acampavida, que ocorreu no dia 17 de novembro de 2018 nas dependências da Universidade Federal de Santa Maria com idosos de diversas localidades. Para a realização da dinâmica utilizou-se um chapéu com um espelho fixado na parte interna e eram feitas as seguintes perguntas: “Você tira o chapéu para esta pessoa? Por quê?”. **Resultados e Discussão:** A oficina foi monitorada por alunos de graduação em fisioterapia da UFSM e participaram aproximadamente 100 pessoas do sexo masculino e feminino, com idades variando entre 50 e 90 anos. Observou-se, pelo relato dos participantes, elevado grau de aceitação do envelhecimento, preocupação com bem-estar e busca pelos seus objetivos. Houve notável destaque do envelhecimento como um processo positivo da vida, que inclui autoconhecimento e auto-aceitação, resultando em desenvolvimento pessoal. Por meio da dinâmica executada, todos os participantes se surpreenderam quando viram a sua própria imagem e grande parte respondeu de forma positiva à pergunta elaborada, onde a principal justificativa se devia às diversas dificuldades enfrentadas no decorrer de vida. Relataram, ainda, a satisfação e sensação de “dever cumprido”, ao relembrar as diversas dificuldades enfrentadas no decorrer de suas vidas e notar o valor da existência, e por consequência levando à sua auto-aceitação. Corroborando com estudo que entrevistou três idosos não-institucionalizados, e em suas deposições apontavam a velhice como algo positivo a ser vivido que traz consigo maturidade e desenvolvimento pessoal, declararam, também, possuir a sensação de “missão cumprida” devido aos acontecimentos vivenciados. Na sequência, foi destacada a importância da integração familiar e dos cuidados com a saúde, englobando a sexualidade, atividades físicas e lazer. A discussão aconteceu de forma coletiva e individual, tendo duração variável de aproximadamente 15 minutos.



6º CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE CISaúde

Vigilância em Saúde: Ações de Promoção,
Prevenção, Diagnóstico e Tratamento



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

Conclusão: Observou-se a necessidade de estímulo a autoestima nos idosos, de modo a identificar como se sentem e o que esperam desse momento da vida, além de enfatizar a importância da auto-aceitação. Constatou-se, que a velhice é um período de realizações pessoais e aprazível, vista por alguns como um período de libertação e ganhos psicossociais, o qual um simples incentivo pode auxiliar a tornar a chegada e a vivência da velhice mais agradável, feliz, natural e produtiva. É necessário, ainda, descobrir um novo estilo de vida, com vistas a minimizar as perdas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Aceitação; Desenvolvimento pessoal; Bem-estar;