



# MOSTRA DE PRÁTICAS EM PSICOLOGIA

De 28 a 30  
Novembro/2018

## RETALHOS DO EU: UMA EXPERIÊNCIA EM GRUPO

Iasmin Santos de Oliveira; Raimundo Marcondes S. Maracaípe; Livia Pessin de Souza; Larissa Fontes Souza; Larissa Helena Zani Santos de Carvalho.  
iasmin\_st.oliveira@outlook.com

*Centro de Ciências Humanas, Departamento de Psicologia, Universidade do Sagrado Coração,  
Bauru-SP.*

### Resumo

A terceira idade, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) inicia-se aos 60 anos. Este período é marcado por mudanças físicas, sociais, emocionais e de papéis. De acordo com estudos, uma das mudanças mais drásticas é representada pela perda do status de trabalhador com a chegada da aposentadoria, o que provoca intensa necessidade de adaptação a nova situação. Com isto, pode ocorrer uma crise caracterizada por uma dificuldade de aceitação dos novos papéis que pode desencadear em reações emocionais complexas. Desta forma, nota-se uma necessidade de projetos que acolham estas demandas dos idosos que ampliem o olhar destes para outras possibilidades. O objetivo do trabalho é apresentar uma experiência em grupo na busca do autoconhecimento partindo de uma perspectiva de desenvolvimento pessoal para idosas aposentadas, realizado em uma universidade de uma cidade de médio porte no interior de São Paulo. O grupo faz parte de uma oficina da instituição Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI) denominada “Retalhos do eu”, que está em andamento desde o primeiro semestre deste ano de 2018, composto por aproximadamente 25 idosas participantes da UATI, psicólogo mediador, estagiários e extensionistas. Os estagiários iniciaram a participação a partir do segundo semestre. Iniciou-se com um levantamento da demanda e notou-se a necessidade de intervir os sentimentos. Esta dificuldade foi vista como um déficit na identificação, baixo repertório para lidar e compreendê-los bem como sua importância. Até o momento foram realizados ao todo 6 encontros de 2 horas por semana. As técnicas utilizadas foram escuta ativa e empática, dinâmicas grupais, com apoio de recursos visuais, auditivos, motores e táteis, roda de conversa, observação, feedback em cada encontro e perguntas circulares e reflexivas. Os resultados preliminares condizem com a literatura existente sobre o desenvolvimento pessoal na terceira idade, que espera-se um crescimento do autoconhecimento e da comunicação interpessoal, proporcionando uma ampliação do repertório comportamental dos sujeitos, de maneira a torná-los mais autônomos. Nesse sentido foi possível perceber um aumento significativo na percepção, identificação e expressão dos sentimentos a partir da observação do comportamento verbal e não verbal das participantes. Notou-se a ampliação da capacidade do grupo de autogestão, proatividade e operatividade. Conclui-se que a oficina “Retalhos do eu” apresentou grande utilidade no processo de desenvolvimento pessoal das idosas participantes, atingindo de forma expressiva os objetivos esperados. Outros sim, acredita-se que seja importante novas propostas de intervenção nesta faixa etária devido à grande demanda e adesão do público.

Palavras chaves: Terceira idade; Grupo; Oficina

---

Universidade do Sagrado Coração

Rua Irmã Arminda, 10-50, Jardim Brasil – CEP: 17011-060 – Bauru-SP – Telefone: +55(14) 2107-7000

[www.usc.br](http://www.usc.br)