

## **OFICINA DE PSICOLOGIA COM IDOSOS: ESTRATÉGIAS PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

### **Francisca Thaynara Queiroz da Silva**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: thaynaraqueiroz070@gmail.com

### **José Ailson Rabelo Filho**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: Ailsonfilho035@gmail.com

### **José Maria de Pinho Neto**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: 2020020097@unicatolicaquixada.edu.br

### **Kamyla Fernandes de Oliveira**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: deusinariafernandes@hotmail.com

### **Raquel Cristina Oliveira Araújo de Freitas**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: raquelwdtur@hotmail.com

### **Anice Holanda Nunes Maia**

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

## **RESUMO**

A equipe de Práticas Integrativas VI, tendo em vista as demandas recebidas pela Instituição Remanso da Paz, quando foi proposto que se trabalhasse com dinâmicas diferentes do cotidiano que os idosos tinham, abordando-se questões cognitivas, de memória e afetivas. O objetivo deste trabalho é apresentar e discutir as atividades realizadas com intuito de melhorar a dinâmica do cotidiano dos idosos da instituição, a partir de atividades que trabalharam cognição, memória, emoções e socialização entre eles. Durante as atividades, foi bem evidente a participação dos idosos, principalmente nas que se utilizavam de fotos e músicas. As atividades foram elaboradas de maneira que não se infantilizasse o público-alvo, conforme recomendação da literatura técnica. Houve uma boa aceitabilidade dos idosos, outro ponto importante que auxiliou extremamente foi a boa interação com o público-alvo, com o qual se teve uma boa comunicação. A dinâmica das atividades foi a seguinte: na primeira, o grupo de idosos foi dividido em duas equipes, sendo que a primeira a levantar a mão tinha a oportunidade de responder uma pergunta inicial sobre qual era o nome da música e o nome do cantor, e a segunda pergunta era se eles conseguiam completar um trecho da música. A segunda atividade foi uma exposição de fotos de locais históricos da cidade de Quixadá as quais eram apresentadas para os idosos perguntando-se para eles qual era o lugar, se eles tinham alguma memória em relação à foto. Na terceira atividade, foi pedido de antemão que os idosos levassem uma ou duas fotos que eles tinham de algum momento positivo ou feliz na vida deles para que pudessem mostrar para os demais idosos em uma espécie de roda de conversa, na qual o idoso que apresentava o porquê de ter escolhido aquela foto, isso enquanto as fotos eram mostradas para os demais, os idosos que por motivos que não tinham ou não conseguiram levar alguma foto podiam contar alguma história de vida que ocorreu com eles ou contar algum momento marcante da vida. A última atividade foi um bingo, na qual se trabalhou a cognição, audição, mobilidade e a socialização entre eles, no que se pôde observar durante as práticas dessas atividades, foi a questão da socialização entre eles. Exemplo disso foi na terceira atividade na qual eles levaram as fotos deles para seus colegas verem os conhecerem um pouco melhor, também puderam ser notados os benefícios da música para memória, a exemplo da primeira atividade, os benefícios de se partilhar memórias e de se expressar para os outros. Para concluir, a expectativa gerada por esse trabalho foi a de que se trabalhar com o público idoso pode ser bem desafiador, tendo em vista que nessa idade da vida as pessoas passam por dinâmicas extremamente diferentes, como mudanças no corpo, mudanças na rotina, mudanças e casa e mudanças de como os outros lhe tratam. Boa parte de dessa dinâmica pôde ser vista enquanto a equipe realizava suas atividades, mostrando que trabalhar com a terceira idade é desafiador, entretanto muito gratificante.

**Palavras-chave:** Memória. Cognição. Emoções. Idosos.