



**OFICINA DE APRIMORAMENTO E DESENVOLVIMENTO PESSOAL PARA
TERCEIRA IDADE**

Maria Teresa Bijos Fadiga¹; Juliana Colombo²; Luciana Silva Zanelato³

¹Graduanda do curso de Psicologia; Centro de Ciências Humanas, Universidade do Sagrado Coração, Bauru, bijosmt@gmail.com.

²Graduanda do curso de Psicologia; Centro de Ciências Humanas, Universidade do Sagrado Coração, Bauru, julianacolombo12@email.com.br

³Docente do curso de Psicologia, Centro de Ciências Humanas, Universidade do Sagrado Coração, Bauru, luciana.zanelato@gmail.com.

O presente estudo refere-se ao estágio de Psicologia Organizacional do Trabalho, como parte do processo de formação em Psicologia que ocorreu na Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), de uma universidade do interior do estado de São Paulo, realizado no primeiro semestre de 2017. O objetivo foi realizar uma Oficina de Aprimoramento e Desenvolvimento Pessoal para os alunos da UATI, proporcionando melhoria na qualidade de vida e no bem estar psicossocial dos idosos, ampliando também seus núcleos de convivência, abrangendo uma série de aspectos como o estado emocional, a interação social, a própria condição de saúde e o estilo de vida. Inscreveram-se 17 idosos, das quais apenas uma compareceu e outras 6 compareceram sem a inscrição prévia. Somente 3 permaneceram durante todas as atividades. A Oficina ocorreu pela manhã no mesmo dia em que à tarde existia a única atividade obrigatória da UATI, fato que justificou a baixa adesão, dada a dificuldade de muitos idosos comparecerem em dois períodos no mesmo dia. Para iniciar o estágio, foi realizado um mapeamento grupal, possibilitando identificar quais temas necessitariam ser abordados. Para tanto, foram realizados 14 encontros com temáticas sobre motivação, autoconhecimento, talentos, valores pessoais, papéis sociais, gerenciamento de conflitos, saúde, beleza, bem-estar, relaxamento e comemoração do Dia da Mulher, Páscoa, Dia das Mães. Utilizou-se de recursos e técnicas vivenciais dando destaque para a atividade Banco de Lembranças e apresentação de figuras da Gestalt para reflexão e discussão sobre as diferentes visões que se tem ao longo da vida e a importância de se deixar um legado para o mundo e as várias formas de fazê-lo. O vídeo do "Patinho Feio" permitiu refletir sobre os diversos tipos de mães e os conflitos pessoais vividos por elas. As pirâmides alimentares ajudaram a conduzir os temas de saúde, beleza e bem estar, discutindo-se a respeito da importância da boa alimentação, da prática de exercícios e cuidado pessoal para a manutenção da saúde física e psíquica. A argila foi utilizada para trabalhar o tema relaxamento. Também se utilizou de dinâmicas como a do "Espelho", "Detetive, vítima e ladrão" e "Viajante" para integração e autoconhecimento. No final da oficina foram colhidos *feedbacks* e depoimentos das alunas participantes, as quais demonstraram que os objetivos da oficina foram atingidos, havendo crescimento pessoal, aprendizado, socialização e ressignificação de vivências. Vale destacar a importância dos idosos serem ouvidos pelo grupo e terem um espaço para expressarem suas histórias de vida. Também se recomenda a realização do estágio em horário e dia em que não coincida com outras atividades da UATI. Por fim, foi possível constatar a eficácia da atuação e intervenção do psicólogo na promoção de desenvolvimento humano e qualidade de vida para o grupo da terceira idade.

Palavras-chave: Estágio Supervisionado. Terceira Idade. Desenvolvimento Pessoal.