



## **PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA E DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS NA TERCEIRA IDADE**

Helouise dos Santos Nery de Oliveira; Leticia Gatti Spegorin; Luciana Zanelato da  
Silva

Centro de Ciências Humanas, Centro Universitário Sagrado Coração (UNISAGRADO)

helouise\_santos@hotmail.com; leticiagattispegorin@hotmail.com,

luciana.zanelato@gmail.com

Os programas de terceira idade ou grupos de convivência de idosos são espaços importantes para desencadear, tanto na pessoa idosa quanto na comunidade, uma mudança comportamental diante da situação de preconceito que existe nesta relação, uma vez que a população idosa é vista como não produtiva pela sociedade, não sendo merecedora de apoio e atenção social. Diante deste cenário, a Psicologia do Trabalho se preocupa tanto com a inserção do indivíduo no mercado de trabalho, bem como a sua aposentadoria (pós trabalho), buscando o fortalecimento de inserções sociais e promoção da qualidade de vida, uma vez que o trabalho não faz mais parte do seu cotidiano. Para tanto, o presente estudo tem por objetivo apresentar um relato de experiência vivenciada por duas alunas do quinto ano de Psicologia, durante o Estágio de Processos da Psicologia Organizacional e do Trabalho II. As práticas interventivas do estágio em questão foram desenvolvidas em uma Universidade Pública, com um grupo de aproximadamente 25 idosos, acima de 58 anos, predominantemente do sexo feminino, pertencente a um programa voltado para a terceira idade. As intervenções foram fundamentadas nos princípios e processos da Psicologia Organizacional e do Trabalho, mais especificamente na área de Treinamento e Desenvolvimento Humano, objetivando aprimorar habilidades e competências fundamentais para a manutenção do grupo e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos em questão. A partir do levantamento de demandas, foi possível perceber uma significativa dificuldade dos idosos nas habilidades sociais e de comunicação assertiva, sendo necessário desenvolver intervenções voltadas para o desenvolvimento dessas capacidades. Foram realizados, até o momento, 15 encontros, os quais ocorreram semanalmente, com duração de duas horas, e foram discutidas as seguintes temáticas: Qualidade de vida do idoso, Habilidades Sociais, Empatia, Comunicação Assertiva, Socialização, Resiliência e Relacionamento Interpessoal, sendo que os recursos utilizados para o desenvolvimento das intervenções foram: técnicas vivenciais, exercício de dinâmicas de grupo, jogos interativos, rodas de conversa, depoimentos, entre outros; a fim de desenvolver comportamentos assertivos e suprir questões relacionadas aos déficits encontrados no contexto das habilidades sociais. No que se referem aos resultados obtidos até o dado momento, verifica-se: uma melhora nas

habilidades sociais e de comportamentos assertivos dos idosos; mudança nos discursos dos participantes com falas mais assertivas durante os encontros e depoimentos dos indivíduos na busca por aprimoramento em suas relações interpessoais. Portanto, notou-se que o programa desenvolvido constituiu-se em um espaço de escuta, convívio e interação entre os idosos, o que permitiu também a construção de repertórios comportamentais mais assertivos, e onde foi possível partilhar e negociar os significados da velhice, construindo novos modelos, paradigmas de envelhecimento e construção de novas identidades e habilidades sociais.

Palavras-chave: Psicologia Organizacional e do Trabalho. Terceira Idade. Habilidades Sociais.

Eixo: Práticas em Psicologia Institucional

Categoria: Paineis