



**PAULO RAMSÉS DA COSTA**

**MÁRCIA MARIA DE MEDEIROS**

**OFICINAS PARA  
DESENVOLVIMENTO DE RESILIÊNCIA EM IDOSOS**

**Dourados/MS**

**2019**



C875o Costa, Paulo Ramsés da  
Oficinas para desenvolvimento de resiliência em idosos /  
Paulo Ramsés da Costa. Dourados, MS: UEMS, 2019.  
20p.  
ISBN: 978-85-7136-027-3

Produto Técnico (Mestrado) – Ensino em Saúde –  
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, 2019.  
Orientadora: Prof. Dr<sup>a</sup> Márcia Maria de Medeiros

1. Envelhecimento 2. Resiliência Psicológica 3. Literatura I.  
Medeiros, Márcia Maria de II. Título

CDD 23.ed. – 155.2



## **Programa de Desenvolvimento de Resiliência em Idosos**

Diante do processo de envelhecimento populacional e devido ao aumento da expectativa de vida, questões essas instauradas mundialmente, compreende-se a necessidade de criar e desenvolver estratégias que possibilitem a autonomia da população idosa, pois o envelhecimento gera alterações na condição da pessoa, devido a uma série de questões tais como as perdas cognitivas, as quais podem causar: limitações; incapacidades de mobilidade e de tomada de decisões (SEQUEIRA 2010). Por estas e outras razões, é importante promover o envelhecimento saudável e ativo.

De acordo com Pinheiro (2004), cada indivíduo reage de maneira diferente quando do processo de envelhecimento, em decorrência das suas particularidades e subjetividades. Alguns se apresentam mais fragilizados, enquanto outros demonstram competência no enfrentamento e manejo de situações e fatores estressantes, desenvolvendo mecanismos de proteção a essas situações, aos quais a autora denomina enquanto fatores de proteção, ou de resiliência (PINHEIRO, 2004).

Seguindo este raciocínio, o conceito de resiliência apresenta-se dentre as estratégias as quais o idoso pode valer-se para enfrentar as adversidades do processo de envelhecimento. Segundo Placco (2001), este conceito refere-se à capacidade que o indivíduo tem de responder aos desafios e dificuldades através de atitudes e comportamentos que revelam a sua flexibilidade e capacidade de articulação/superação; além de uma rápida recuperação diante de circunstâncias desfavoráveis, mantendo um equilíbrio dinâmico no decorrer e após a adversidade.

Para Nascimento e Calsa (2016), a resiliência é um fator importante a ser discutido em se tratando de idosos, pois se relaciona à capacidade de autonomia dos mesmos para criar estratégias com o intuito de enfrentar as dificuldades do cotidiano de forma saudável constituindo ferramenta para o cuidado de si (FOUCAULT, 1985).

Pensando em todos estes aspectos este roteiro de oficinas foi criado e dele fizeram parte pessoas idosas que participam do projeto UNAMI/UEMS - Universidade Aberta para a Melhor Idade da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. Todos e todas que se propuseram a contribuir com a pesquisa e cooperaram com as oficinas, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido através do qual foram devidamente informados dos trâmites que envolveriam o trabalho. Este projeto foi protocolado e aprovado junto ao Comitê de Ética



com Seres Humanos (CESH) da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, sob o número **CAAE: 76741517.8.0000.8030**.

A UNAMI/UEMS é um projeto de extensão desenvolvido desde 2014, e promove a integração da população com idade mínima de 55 anos em atividades diversas<sup>1</sup>, as quais são desenvolvidas no ambiente universitário. As ações desenvolvidas pelo projeto disseminam o conhecimento nas mais diversas áreas, proporcionam um estilo de vida saudável e melhoram a qualidade de vida dessa população.

Seguindo os conceitos de resiliência e buscando relacioná-los a proposta da UNAMI/UEMS este roteiro de oficinas foi desenvolvido para promover intervenções psicossociais com os idosos visando à melhoria da sua qualidade de vida, auxiliando no enfrentamento dos desafios do envelhecimento e na descoberta de suas potencialidades.

Neste contexto, e entendendo as prerrogativas de Barthes (1977), a literatura foi utilizada como base para a criação de tecnologias/ferramentas educativas em saúde, no caso uma metodologia que auxilie no entendimento sobre as questões que envolvem o conceito de resiliência.

Através deste pressuposto, se propõe o estímulo a criação de mecanismos que possibilitem um envelhecimento saudável. Porém, promover atividades com idosos exige, acima de tudo, levar em consideração sua linguagem, sua história de vida, suas condições e limites cognitivos, emocionais e físicos, dentre outros.

As práticas desenvolvidas neste cenário propiciaram aos participantes uma série de benefícios entre eles melhor interação social e estímulo mental, o que acarretou no desenvolvimento de um sujeito de si (FOUCAULT, 1985) dentro das suas possibilidades, tornando-o suficiente para superar desafios e ser autônomo.

O roteiro de oficinas que segue proposto neste trabalho pode sofrer alterações de acordo com a necessidade e de acordo com o público ao qual ele será destinado. Cabe ao proponente articulá-lo de acordo com a realidade na qual está integrado, demonstrando assim o conhecimento que ele possui desta realidade. Por isso as oficinas não seguem um cronograma com tempo de duração das atividades, mas um ordem para elas sigam corretamente seus objetivos.

---

<sup>1</sup> O projeto de extensão é uma atividade desenvolvida pelo curso de graduação em Enfermagem da UEMS, e conta com o apoio interdisciplinar de vários outros cursos de graduação como Turismo, Direito, Letras, Engenharia Ambiental e Economia. No ano de 2017, passaram a integrar o quadro do projeto na condição de ministrantes de oficinas, professores de outras instituições de ensino superior (IES), da área de Biomedicina.



## REFERÊNCIAS

BARTHES, R. **A Aula**. Trad. Leyla Perrone-Moisés. São Paulo: Cultrix, 1989.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade: o cuidado de si**. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

NASCIMENTO, M.C.; CALSA, G.C. Resiliência e idosos: revisão da produção acadêmica brasileira, 200- 2015. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.19, n.1, p. 255-272, 2016.

PINHEIRO, D. P. N. A resiliência em discussão. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 9, p. 67-75, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v9n1/v9n1a09>. Acesso em 23 set. 2016.

PLACCO, V. M. N. S. Resiliência e desenvolvimento pessoal. TAVARES, J. (org) **Resiliência e Educação**. São Paulo: Cortez, 2001. p.7-12.

SEQUEIRA, C. **Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental**. Lisboa: Lidel. (2010).

## Roteiro das Oficinas

### - Oficina 1

#### **TEMA: Quebrar o gelo**

#### **OBJETIVOS**

##### **GERAL**

- Identificar a visão dos sujeitos sobre si quanto a resiliência.

##### **ESPECÍFICOS**

- Conhecer os participantes;
- Identificar o conhecimento prévio sobre o conceito de resiliência.

#### **Conteúdo Programático**

- Dinâmica Quebra gelo;
- Aplicação de Questionário;
- Roda de conversa.

#### **Metodologia**

- A oficina será desenvolvida através de técnicas de trabalho em grupo e aplicação de um questionário.

#### **Estratégia de Ensino**

**Toda atividade e/ou questionário será explicado e/ou lido pelo condutor.**

**Etapa 1:** Dinâmica: “Quebra gelo”.

**Etapa 2:** Será aplicado um pequeno questionário para identificar conhecimentos prévios que os idosos trazem sobre resiliência, descrevendo-os no questionário. (Se o idoso não souber escrever ou não consegue escrever pede-se que o condutor ou um ajudante transcreva para o questionário a resposta do Idoso).

**Etapa 3:** Roda de conversa sobre resiliência.

**Intervalo:** 20 minutos.

**Etapa 4:** Cada participante discorrerá livremente, o que achou da dinâmica e sobre o sentido de “ser” resiliente. (Se o idoso não souber escrever ou não consegue escrever pede-se que o condutor ou um ajudante transcreva para o questionário a resposta do Idoso).

**Etapa 5:** O condutor fará o encerramento da oficina.

### **Avaliação**

A avaliação ocorrerá a partir do questionário sobre o que eles já conheciam em relação ao conceito de resiliência. Para encerrar, será solicitado aos alunos uma breve atividade de modo a expressarem a percepção que tiveram da oficina.

### **Cronograma**

- Dinâmica de Grupo (Etapa 1);
- Levantamento de conhecimentos prévios (Etapa 2);
- Roda de Conversa (Etapa 3);
- Intervalo
- Atividade livre sobre a oficina e resiliência (Etapa 4);
- Fechamento (Etapa 5)

### **Dinâmica**

#### **Conhecendo e aprendendo**

O objetivo dessa dinâmica de quebra gelo para idosos é promover uma integração maior entre os participantes de um grupo que já tenha alguma convivência.

**Procedimento:** Formar um círculo com o grupo da terceira idade.

**Materiais:** Um objeto pequeno, podendo ser uma bola por exemplo.

Explicar aos participantes que será dada uma oportunidade para que aprendam mais uns sobre os outros.

Quem estiver com a bola deve passá-la á outra pessoa que deverá dizer seu nome e revelar algo diferente sobre si (uso lente de contato, por exemplo, ou tenho um cachorro).

Quando todos tiverem falado, explicar que na segunda rodada eles terão que passar a bola a alguém e dizer o nome da pessoa e o que ela disse na rodada anterior.

**Dicas:** Observar quais participantes estão prestando atenção e conseguem lembrar das informações que seu colega falou. Caso algum tenha muita dificuldade, pedir que os outros participantes o ajudem.

Apontar a importância de saber ouvir, que muitas vezes estamos muito preocupados com o que vamos dizer, e esquecemos de prestar atenção no que nos é dito.

**Tempo de aplicação:** 15 minutos

**Número máximo de pessoas:** 20

**Número mínimo de pessoas:** 4

### **Referências Bibliográficas**

LUPERINI, R. **Dinâmicas e jogos na empresa:** método, instrumento e práticas de treinamento. Trad. João Batista Kreuch. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

VIEIRA, S. P. Resiliência como força interna. **Revista Kairós**, São Paulo, Caderno Temático 7, junho 2010, pp. 21-30.



## Oficina 2

### TEMA: Leitura fílmica de “O Velho e o mar”

### OBJETIVOS

#### GERAL

- Apresentar a obra “O velho e o mar”.

#### ESPECÍFICOS

- Demonstrar figurativamente o processo de resiliência dentro do filme;

### Conteúdo Programático

- Leitura fílmica de “O velho e o mar”;
- Roda de conversa sobre o Filme.

### Metodologia

- A oficina será desenvolvida através da reprodução de mídia e de técnicas de trabalho em grupo.

### Estratégia de Ensino

**Toda atividade e/ou questionário será explicado e/ou lido pelo condutor.**

**Etapa 1:** Reprodução do filme.

**Intervalo:** 20 min

**Etapa 2:** Roda de conversa sobre o Personagem Santiago.

**Etapa 3:** Cada participante discorrerá livremente por escrito e/ou por desenho o que achou do filme, sobre Santiago e sua superação das adversidades. (Se o idoso não souber escrever

pede-se que o condutor ou um ajudante transcreva para o questionário a resposta do Idoso). O Condutor sempre lê juntamente a atividade com os Idosos.

**Etapa 5:** O condutor fará o encerramento da oficina.

### **Avaliação**

A avaliação ocorrerá a partir da atividade, de modo a expressarem a percepção que tiveram da oficina.

### **Cronograma**

- Reprodução de mídia. (Etapa 1);
- Intervalo;
- Roda de Conversa (Etapa 2);
- Atividade sobre o filme e o assunto da roda de conversa (Etapa 3);
- Fechamento (Etapa 4)

### **Referências Bibliográficas**

CANDAU, J. **Memória e Identidade**. Tradução: Maria Leticia Ferreira. São Paulo: Contexto, 2012.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade: o cuidado de si**. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

HEMINGWAY, E. **O Velho e o mar**. 8 ed, Trad. Fernando de Castro Ferro. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 1962.

VIEIRA, S. P. Resiliência como força interna. **Revista Kairós**, São Paulo, Caderno Temático 7, junho 2010, pp. 21-30.

### Oficina 3

#### **TEMA: Trechos de “O velho e o mar”**

#### **OBJETIVOS**

##### **GERAL**

- Expressar o processo de resiliência através de projeção com desenhos e pinturas da leitura fílmica de “O Velho e o Mar”.

##### **ESPECÍFICOS**

- Aproximar a obra “O velho e o mar” da realidade do público (idosos);
- Refletir sobre envelhecimento, resiliência e memória.

#### **Conteúdo Programático**

- Leitura dos trechos relevantes do livro “O Velho e o mar”;
- Roda de conversa sobre os trechos apresentados ;
- Atividade de desenho livre.

#### **Metodologia**

- A oficina será desenvolvida através de leituras de trechos da obra “O Velho e o Mar”, técnicas de trabalho em grupo e atividade lúdica com lápis de cor e de desenho livre.

#### **Estratégia de Ensino**

**Etapa 1:** Leitura de trechos da obra “O Velho e o Mar”.

**Intervalo:** 20 min.

**Etapa 2:** Roda de conversa sobre Santiago, envelhecimento, resiliência e memória.

**Etapa 3:** Cada participante fará desenhos ou pinturas livremente em uma folha de papel.

**Etapa 5:** O condutor fará o encerramento da oficina.

### **Avaliação**

A avaliação ocorrerá a partir atividade de desenho e pintura livre, de modo a expressarem as práticas de resiliência que foram identificadas por eles na obra “O velho e o Mar”.

### **Cronograma**

- Leituras de trecho do livro. (Etapa 1);
- Intervalo;
- Roda de Conversa (Etapa 2);
- Atividade de desenho e pintura livre. (Etapa 3);
- Fechamento (Etapa 4)

### **Referências Bibliográficas**

CANDAU, J. **Memória e Identidade**. Tradução: Maria Leticia Ferreira. São Paulo: Contexto, 2012.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade**: o cuidado de si. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

HEMINGWAY, E. **O Velho e o Mar**. 8 ed, Trad. Fernando de Castro Ferro. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 1962.

VIEIRA, S. P. Resiliência como força interna. **Revista Kairós**, São Paulo, Caderno Temático 7, junho 2010, pp. 21-30.

## Oficina 4

### TEMA: Resiliência e sentido de vida

### OBJETIVOS

#### GERAL

- Apresentar o conceito de resiliência e Logoterapia.

#### ESPECÍFICOS

- Explicitar o que é resiliência e a sua importância;
- Expor sobre a logoterapia no desenvolvimento de resiliência para superar adversidades;
- Refletir sobre envelhecimento, resiliência, memória e sentido de vida.

### Conteúdo Programático

- Descrever o conceito de Resiliência ;
- Descrever a Logoterapia;
- Explicitar como estes dois termos podem auxiliar no desenvolvimento de bem-estar e de superação de adversidades;
- Roda de conversa;
- Atividade livre para expressar o que entendeu sobre os conceitos apresentados na oficina.

### Metodologia

- A oficina será desenvolvida através de apresentação de slides, técnicas de trabalho em grupo e atividade livre.

### Estratégia de Ensino

**Etapa 1:** Apresentação de Slides sobre resiliência e logoterapia.

**Intervalo:** 20 min.

**Etapa 2:** Roda de conversa sobre sentido da vida.

**Etapa 3:** Cada participante fará uma atividade textual livre em uma folha de papel.

**Etapa 4:** O condutor fará o encerramento da oficina.

### Avaliação

A avaliação ocorrerá a partir atividade textual livre, de modo a expressarem o seu entendimento de resiliência e sentido da vida.

### Cronograma

- Apresentação de slides. (Etapa 1);
- Intervalo;
- Roda de Conversa (Etapa 2);
- Atividade textual livre.(Etapa 3);
- Fechamento (Etapa 4)

### Referências Bibliográficas

CANDAU, J. **Memória e Identidade**. Tradução: Maria Leticia Ferreira. São Paulo: Contexto, 2012.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade**: o cuidado de si. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2006.

\_\_\_\_\_. **Um sentido para a vida**. Aparecida: Santuário, 1989.

\_\_\_\_\_. **O sofrimento de uma vida sem sentido**: caminhos para encontrar a razão de viver. Tradução Karleno Bocarro.— 1. Ed.— São Paulo: É Realizações, 2015.

HEMINGWAY, E. **O Velho e o Mar**. 8 ed, Trad. Fernando de Castro Ferro. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 1962.

VIEIRA, S. P. Resiliência como força interna. **Revista Kairós**, São Paulo, Caderno Temático 7, junho 2010, pp. 21-30.



## Oficina 5

### TEMA: Ser resiliente

### OBJETIVOS

#### GERAL

- Verificar se os participantes se percebem enquanto seres resilientes.

#### ESPECÍFICOS

- Identificar como cada sujeito se percebe em relação ao desenvolvimento de resiliência (se identifica como resiliente ou não);
- Identificar o que aprendeu nas oficinas para desenvolver qualidade de vida (autonomia) e resiliência;

### Conteúdo Programático

- Realizar reflexões sobre as adversidades e como manter a qualidade de vida mesmo em meio as dificuldades.
- Atividade textual livre para expressar como se percebe. (Se o idoso não souber escrever pede-se que o condutor ou um ajudante transcreva para o questionário a resposta do Idoso). O Condutor sempre lê juntamente a atividade com os Idosos.

### Metodologia

- A oficina será desenvolvida através de técnicas de trabalho em grupo e atividade livre.

### Estratégia de Ensino

**Etapa 1:** Roda de conversa

**Intervalo:** 20 min.

**Etapa 2:** Cada participante fará uma atividade livre em uma folha de papel sobre como se percebe.

**Etapa 3:** O condutor fará o encerramento da oficina.

### **Avaliação**

Cada participante discorrerá livremente por escrito e/ou por desenho sobre como se percebe em relação a resiliência e sua superação das adversidades. (Se o idoso não souber escrever pede-se que o condutor ou um ajudante transcreva resposta do Idoso). O Condutor sempre lê juntamente a atividade com os Idosos.

### **Cronograma**

- Roda de Conversa. (Etapa 1);
- Intervalo;
- Atividade textual livre. (Etapa 2);
- Fechamento (Etapa 3)

### **Referências Bibliográficas**

CANDAU, J. **Memória e Identidade**. Tradução: Maria Leticia Ferreira. São Paulo: Contexto, 2012.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade: o cuidado de si**. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Petrópolis: Vozes, 2006.

\_\_\_\_\_. **Um sentido para a vida**. Aparecida: Santuário, 1989.

\_\_\_\_\_. **O sofrimento de uma vida sem sentido: caminhos para encontrar a razão de viver**. Tradução Karleno Bocarro.— 1. Ed.— São Paulo: É Realizações, 2015.

HEMINGWAY, E. **O Velho e o Mar**. 8 ed, Trad. Fernando de Castro Ferro. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 1962.

VIEIRA, S. P. Resiliência como força interna. **Revista Kairós**, São Paulo, Caderno Temático 7, junho 2010, pp. 21-30.





## APÊNDICES



**Questionário I – Oficina I**

**Nome:** \_\_\_\_\_ **Idade:** \_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

- a) O senhor/senhora já ouviu falar sobre resiliência? Se já, descreva-a. Mas se nunca ouviu falar escreva o que acha que é.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- b) O senhor/senhora acha que as pessoas podem desenvolver resiliência? Se sim, pontue que tipo de situações como sendo situações nas quais as pessoas desenvolvem a resiliência?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Questionário II – Oficina I**

**Nome:** \_\_\_\_\_ **Idade:** \_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**a) Escreva o que achou sobre a Dinâmica “Quebra – Gelo”:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**b) De acordo com Roda de Conversa sobre Resiliência escreva sobre o sentido de “ser” resiliente?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

