



PROJETO DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: O TRABALHO DA ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL NA SENSIBILIZAÇÃO DE UM GRUPO DE IDOSAS

PROJECT OF LIFE IN THE THIRD AGE: THE WORK OF PROFESSIONAL
ORIENTATION IN THE AWARENESS OF A GROUP OF ELDERLY WOMEN

Ana Maria Almeida de Faria¹
Bárbara Mirian Carvalho Souza²
Luana Vieira da Silva³
Nathália Cristina Siqueira e Silva⁴
Priscilla Eni de Souza Lopes⁵
Valdenia de Freitas Rosa⁶
Vilmar Pereira de Oliveira⁷
Maria da Penha Zanotelli Felipe⁸

RESUMO: O presente artigo relata uma prática extensionista realizada com um grupo de idosas a partir da disciplina de orientação profissional no curso de psicologia. O objetivo foi realizar um trabalho de sensibilização com o grupo, visando promover uma reflexão e engajamento deste para suas questões subjetivas ligadas à produção de um projeto de vida. A prática se fez por meio do método de oficinas psicossociais. Os resultados alcançados apontam que diante de vidas em transformação social e na busca por melhorias na qualidade de vida, as técnicas grupais, aliadas à escuta especializada de cuidado e acolhimento, propiciaram às participantes a oportunidade de expor sentimentos e sonhar com um futuro mais ampliado de possibilidades. Percebeu-se também a relevância do trabalho da psicologia para diminuir os impactos advindos do envelhecimento natural do ser humano e a elaboração de um projeto de vida como um facilitador desse processo.

PALAVRAS-CHAVE: Terceira idade; Projeto de vida; Orientação Profissional; Técnicas de grupo.

ABSTRACT: The present article reports an extensionist practice carried out with a group of elderly people, activity proposed by the discipline of professional orientation (vocational guidance) in the psychology course. The objective was to carry out a work of sensitization with the group, aiming to promote a reflection and engagement of this to its subjective issues linked to the production of a life project. The practice was done through the method of psychosocial workshops. The results show that in face of lives in social transformation and the search for improvements in the quality of life, group techniques, combined with specialized listening of care and support, gave the participants the opportunity to express feelings and dream about a future of possibilities. It was also noticed the relevance of the work of psychology to reduce the impacts arising from the natural aging of the human being and the elaboration of a life project as a facilitator of this process.

KEYWORDS: Old age; Life project; Professional Orientation (Vocational Guidance); Group techniques.

1 INTRODUÇÃO

O presente texto tem sua gênese em uma prática extensionista realizada na disciplina de orientação profissional do curso de graduação em psicologia. A extensão universitária ca-

¹ Aluna do curso de Psicologia da PUC Minas São Gabriel. ana.m.a.f@hotmail.com

² Aluna do curso de Psicologia da PUC Minas São Gabriel. barbara_mirian@hotmail.com

³ Aluna do curso de Psicologia da PUC Minas São Gabriel. luana.vieira.s8@gmail.com

⁴ Aluna do curso de Psicologia da PUC Minas São Gabriel. natsiquesilva@hotmail.com

⁵ Aluna do curso de Psicologia da PUC Minas São Gabriel. priscillaeni@hotmail.com

⁶ Aluna do curso de Psicologia da PUC Minas São Gabriel. valdeniarosa@hotmail.com

⁷ Orientador e professor assistente da Faculdade de Psicologia da PUC Minas. psi.vilmar@gmail.com

⁸ Orientadora e professora da Faculdade de Psicologia da PUC Minas. zano@pucminas.br

racteriza-se como um trabalho que é realizado fora dos muros da universidade, proporcionando aos discentes ampliarem o seu conhecimento e aprendizado, bem como uma possibilidade de a universidade realizar um trabalho que beneficie a comunidade. O tema proposto para a intervenção foi à elaboração de um *projeto de vida* junto ao público da terceira idade. A prática teve o intuito de produzir um trabalho de sensibilização que possibilitasse aos idosos um engajamento e reflexão sobre suas questões subjetivas ligadas à produção do seu projeto de vida. Visou-se criar uma oportunidade para trocas de experiências, para a elaboração de novos sentidos atribuídos às suas histórias, para o aumento da autoestima, da autoconsciência, e um aperfeiçoamento da autoimagem. O grupo escolhido para esta intervenção é composto por quarenta idosas e um idoso – este não pôde participar da intervenção aqui apresentada –, que há doze anos trabalham o movimento e a autoestima por via da dança. As reuniões grupais acontecem às sextas feiras em um centro cultural localizado na cidade de Belo Horizonte-Minas Gerais.

O grupo nasceu no ano de 2004, quando a sua coordenadora se mudou para Belo Horizonte e estava à procura de trabalho voluntário para realizar. Nesta busca compareceu ao posto de saúde no bairro Rio Branco e ofereceu uma aula gratuita de Maculelê, que é uma dança com bastões de origem africana. Após o primeiro contato, a terapeuta foi convidada pela psicóloga do posto para ministrar aulas semanalmente para as idosas que naquele momento eram também pacientes da unidade. Hodiernamente, o grupo se movimenta pelos sons contagiantes da dança cigana, que foi introduzida por solicitação das participantes que queriam se movimentar, e também trabalhar as articulações das mãos e dos cotovelos, como uma fisioterapia. No posto de saúde não existia um profissional específico dessa área. Assim, surgiu o grupo que é convidado por diversas instituições para se apresentarem com a dança cigana, e mostram seus movimentos e alegria de viver.

A prática de extensão foi realizada em apenas um encontro, com duração de três horas no centro cultural. Para orientar e estruturar a organização e a execução da prática foi utilizada a oficina psicossocial como instrumento técnico-metodológico. O encontro objetivou a construção de um projeto de vida e para que tal propósito fosse alcançando foram utilizadas algumas dinâmicas para suscitar esse processo. O encontro foi então dividido em três grandes momentos de técnicas – “dinâmica do nome” (autor desconhecido), “olho no olho” (autor desconhecido), “técnica da foto e do espelho” (LEVENFUS, 1997) – e reflexões, sendo finalizado com a avaliação das facilitadoras e uma aula de dança conduzida pela terapeuta do grupo.

O público idoso apresenta algumas especificidades, pois essa vivência é o resultado e o prolongamento de um processo, que sofreu diversas interferências sociais, culturais, políticas e psicossomáticas. Beauvoir (1970) discute que a velhice tem uma dimensão existencial, o sujeito tem sua relação modificada com o tempo e com o mundo. Essa idade assim como em todas as outras, não é vivenciada de forma natural, o sujeito idoso vive esse momento do lugar social que lhe é imposto. Schawarz (2009) sublinha que a decadência e a finitude são aspectos observados mais pelos outros do que pelos próprios idosos. Assim, os olhares direcionados aos idosos facilitam que estes se reconheçam no lugar do sujeito frágil e com castrações.

Essa ideia vai ao encontro do culto ao corpo presenciado na sociedade pós-moderna. A valorização do belo, do jovial, incita a manutenção da juventude e para a velhice são acentuadas as características negativas, enfatizando-se as perdas e as limitações. Segundo Schawarz (2009), no entanto, a velhice pode ser vivida com vitalidade, mantendo-se o interesse, a curiosidade, a descoberta e a aprendizagem de novas coisas. Portanto, essa prática ao focalizar na temática do *projeto de vida na terceira idade*, demonstrou sua relevância ao lidar com um público que fica a margem da sociedade, buscando pensar na singularidade deste sujeito, ou seja, a uma vivência única atrelada a vários fatores de subjetivação.

REFERENCIAL TEÓRICO

A população idosa mundial apresenta um crescimento nunca visto, até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com o maior índice de idosos. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o grupo de idosos será de 1.900 milhões de pessoas, o que equivale a crianças de 0 a 14 anos, em 2050. Atualmente, um em cada dez pessoas tem 60 anos de idade ou mais e, para 2050, estima-se que a relação será de uma para cinco em todo o mundo, e de uma para três nos países desenvolvidos (IBGE, 2002). É sabido, que o processo da velhice é complexo, durante todo o ciclo vital o sujeito é desafiado a lidar consigo mesmo, com os outros e a superar as limitações. É natural do desenvolvimento que o ser humano ao entrar na velhice faça reflexões sobre sua vida tanto positivas, valorizando a sua história de vida, como negativas olhando a sua trajetória apenas a partir dos erros cometidos.

Em sua clássica obra *A velhice* (1970), Beauvoir ressalta o sentido da velhice apontando a cultura como grande influente dessa fase. Em sociedades mais primitivas o idoso era abandonado, enquanto, em outras, como os povos orientais em decorrência das condições sociais diversas, estes eram valorizados por sua experiência de vida e sabedoria. Schawarz (2009) sugere que o idoso tende a recordar do seu passado, almejando vivenciar uma época

em que o mesmo era sujeito de sua própria história. Sendo assim, é primordial que o idoso se reconheça no papel de contador de sua própria história, com o intuito de que isso promova o seu fortalecimento frente a uma cultura que tende a desconsiderar a sua vivência ou que para tal, busca mascará-la com diversas intervenções cirúrgicas.

Todavia, mesmo com a valorização ou degradação da sua história de vida, para o idoso é relevante nessas duas situações a elaboração de um projeto de vida que lhe possibilitará adquirir novas perspectivas (LIMA; COELHO, 2011). A construção de um projeto de vida é parte inerente a um processo de orientação profissional. Assim, esta é uma prática que não fica restrita a um único público, podendo ser desenvolvida com jovens que buscam se conhecer para ingressar no mercado de trabalho ou com o público senil que também visa um processo de autoconhecimento, tanto em uma prática de recolocação profissional como na fase da aposentadoria propriamente dita ou após a mesma.

A elaboração de um *projeto de vida* é um processo que visa uma co-construção, o orientador busca auxiliar o orientando a perceber quais são seus sonhos, desejos, ideias, em consonância com uma realidade possível para o momento e com as perspectivas futuras. A construção de um projeto de vida auxilia o sujeito a lidar com sua identidade que é processual e está em constante metamorfose, e associa-se a possibilidade de futuro, a um *vir a ser*, e que aponta para a inesgotável plasticidade humana (MANDELLI; SOARES; LISBOA, 2011).

Um dos processos que acompanham a velhice e em sua maior parte é associado a momentos negativos é a aposentadoria. Esta tem um grande peso social como um direito adquirido pelo cidadão e representa seu esforço e serviço prestado à sociedade. Todavia, grande parte da população vive este momento com desprazer, pois isso culmina na perda de sua identidade que esteve grande parte de sua vida associada a uma atividade laboral. O trabalho ocupa praticamente toda a vida do ser humano, este nasce e ainda na adolescência começa a se preparar para ingressar no mercado de trabalho (RODRIGUES et al, 2005).

Além de proporcionar o sustento, o trabalho está associado a um crescimento profissional e a identidade do sujeito, sendo considerado a principal atividade do homem e regulador da vida, já que o sujeito se organiza em termos de relacionamentos familiares, sociais e horários em prol deste. Sendo assim, a aposentadoria que representa a ruptura com o mundo profissional (funções, papéis, relações e vínculos), é para muitos um momento de angústia e que vem muitas vezes acompanhado por um desequilíbrio psíquico, pois sua identidade social está ameaçada e este sujeito fica diante de um novo impasse: o de ser considerado velho. Esses fatores podem ser amenizados com a reconstrução da identidade pessoal “através da interiorização de novos papéis e da busca de novos objetivos de vida, num processo de redefini-

ção de sua vida, ao mesmo tempo em que deverá assumir essa nova fase, repensando o estigma de ser inativo nessa sociedade e estabelecendo novos pontos de referência” (RODRIGUES et al, 2005, p. 55).

Contudo, a situação contrária também é apresentada com o idoso aposentado sendo obrigado a realizar atividades laborais formais ou informais para manter o seu sustento. Muitos idosos são hoje, os mantenedores de suas famílias e sua renda não abarca todas as suas despesas. Deste modo, a reinserção profissional é necessária, mas o estigma social que o idoso carrega, prejudica que esse processo seja efetivado com mais êxito. A longevidade trouxe uma série de desafios, pois este público necessita da seguridade social, porém a natalidade tem diminuído o que reduz o número de habitantes que contribuirão para a manutenção do sistema. Deste modo, os direitos políticos e sociais devem ser garantidos e outros devem ser elaborados tendo em vista as condições adequadas que necessitam a população idosa (BULLA; KAEFER, 2003).

Segundo Santos (1990), em algumas culturas, o idoso é respeitado como um agente portador da sabedoria, pois viveram o suficiente para repassar seus ensinamentos com o aporte adquirido ao longo da vida. Entretanto, nas sociedades capitalistas, a imagem do idoso é desvalorizada e inferiorizada na qual eles sobrevivem, amargando a deterioração da fragilidade de seus corpos em detrimento de uma boa qualidade de vida (BOSI, 1994, p. 18-19).

Diante do exposto acima, é relevante que o idoso perceba que esta etapa de vida tem suas limitações, mas que um *vir a ser* é totalmente possível, para isso a rede de atenção a este público deve ter propostas que estimulem o protagonismo, a criatividade, para que este processo seja vivenciado com vitalidade, mantendo a curiosidade, a descoberta e a aprendizagem de novas coisas. Mas para que isso seja possível é necessário compreender o idoso em suas diversas formas de ser e respeitando as suas maneiras de viver. Ou seja, deve atentar-se para as suas memórias (SCHAWARZ, 2009).

As memórias de um idoso dizem de sua história de vida e considerá-las é perceber um sujeito que é singular. Ao recontar sua história o idoso tem a possibilidade de ressignificar suas vivências e o próprio processo de envelhecimento, assumindo desta forma uma postura distinta frente à vida e a aproximação da morte, tudo isso é claro, com o auxílio de uma rede de relações sociais ativas e presentes (LIMA; COELHO, 2011).

Vários estudos apontam que o desenvolvimento de atividades prazerosas que gerem senso de produtividade e criatividade proporciona que os idosos se sintam vivos e pertencentes ao meio social. Lima e Coelho (2011) apontam que um envelhecimento saudável pode estar associado à geratividade, que envolve a dimensão psicossocial do cuidado. Indo além do

simples cuidado e preocupação com os outros, a geratividade diz de um olhar para si. A dança como prática cultural possibilita que o idoso tenha esse cuidado com si e com o outro, ponto primordial na sua qualidade de vida.

A dança é uma atividade que tem grande aceitação pelo público da terceira idade, Severo e Dias (2000), ressaltam que a dança tem um papel de modificação na vida dos idosos, possibilitando a autoexpressão, a comunicação, o prazer, a diversão e a espiritualidade. Além de ter uma grande função de promover o fortalecimento de vínculos sociais. No grupo foco desta prática, é possível ter a noção de uma real promoção da saúde considerando não somente a ausência de doença, mas também o completo bem-estar biopsicossocial e espiritual. Portanto, o convívio com pares, a prática de exercícios e o aprendizado adquirido pela convivência são o eixo para uma velhice de qualidade observada no contato com o grupo estudado.

A partir do que foi apresentado, é possível perceber o quanto essa etapa do ciclo vital é única, e assim como vários profissionais, os da saúde têm uma grande contribuição para uma atenção mais completa deste sujeito com tantas esferas. E, a psicologia com todo o seu aporte teórico pode proporcionar apoio emocional para este sujeito, favorecendo um processo de redescoberta de si, uma potencialização de seus processos físicos e cognitivos, mas sem esquecer que a interação social é uma variável importante, e que todos os atravessamentos do envelhecer podem ter seu impacto reduzido pela manutenção de uma rede social (LIMA; COELHO, 2011).

MÉTODO

Participaram desta prática voluntariamente 14 idosas, com idades entre 60 a 91 anos. O encontro aconteceu no dia 05/09/2015, no início da tarde, com duração de três horas no centro cultural, onde habitualmente o grupo realiza suas reuniões. Um grande círculo foi feito com as idosas, as facilitadoras, que no total eram seis, e a terapeuta do grupo que estava presente na ocasião.

Como instrumento técnico-metodológico foi utilizada a oficina psicossocial. Segundo Lúcia Afonso (2013):

“Oficina” é um trabalho estruturado com grupos, independentemente do número de encontros, sendo focalizado em torno de uma questão central que o grupo se propõe a elaborar, em um contexto social. (AFONSO, 2013).

Neste trabalho visou-se à construção de um projeto de vida na terceira idade, e para tal buscou-se técnicas que proporcionassem a autorreflexão, o autoconhecimento, para possibilitar a tomada de consciência. Foram selecionadas três técnicas para a realização da oficina. Para iniciarmos, foi utilizada uma técnica para “quebra-gelo” denominada “dinâmica do nome” (autor desconhecido), escolhemos essa técnica com o objetivo de trazer um melhor envolvimento do grupo, bem como a apresentação das participantes. Cada integrante deveria dizer seu nome e fazer um gesto, logo depois todo o grupo deveria repetir o nome e o gesto. Em seguida realizamos uma técnica denominada “olho no olho: o olhar que me afeta” (autor desconhecido), com essa técnica buscamos que os integrantes do grupo voltassem o olhar para si mesmos, no entanto, esta autorreflexão foi mediada pela linguagem do outro.

Pediu-se que as integrantes formassem duplas e ficassem de frente uma para a outra e se olhassem por um tempo. O objetivo era que cada um pudesse observar a colega e depois dizer o que percebeu, tendo em seguida o *feedback* da outra. Continuamos com a “técnica da foto e do espelho” (LEVENFUS, 1997), pedimos que as integrantes escolhessem uma figura ou foto e falasse o que a imagem trazia à sua memória. Esta técnica teve o objetivo de incitar no grupo uma reflexão sobre suas vivências no passado, presente e o que vislumbram para o futuro (projeto de vida). E, para finalizarmos o encontro realizamos uma avaliação das facilitadoras, na qual as participantes puderam dizer como foi o trabalho realizado e suas opiniões a respeito do mesmo. Posteriormente, seguimos para uma aula de dança cigana conduzida pela terapeuta do grupo, logo depois tivemos uma confraternização e lanche preparado pelas facilitadoras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das técnicas propostas pôde-se alcançar os objetivos apontados e os resultados foram os seguintes: iniciou-se o encontro com a técnica “dinâmica do nome” com o objetivo de apresentar os participantes, além de quebrar o “gelo” inicial, a técnica ajudou as integrantes a guardarem os nomes das demais colegas. Foi um momento de descontração e bem animado, o grupo demonstrou uma ótima aceitação e interação mútua.

A segunda técnica utilizada foi o “olho no olho”: o olhar que me afeta. Essa técnica teve como objetivo estimular as idosas a falarem das potencialidades e habilidades que uma percebia nas outras. Neste processo foram trabalhados aspectos que envolviam a promoção da autoestima, uma vez que, o idoso faz parte de uma sociedade que lança estereótipos para este momento vivencial, principalmente os negativos, ligados à perda da produtividade, da agili-

dade. Muitas vezes a palavra velho é usado como o sinônimo de obsoleto, gasto, ou seja, os atributos físicos da juventude foram perdidos e agora apenas são ressaltadas as limitações e as perdas. Deste modo, realizar uma técnica em que o outro irá lançar o olhar para o seu semelhante e falar sobre ele, resgata o que Beauvour (1970) problematiza sobre a influência da cultura nesta fase, pois esta vivência será percebida sendo potencializada ou denegrida pelo meio social.

Assim, a técnica permitiu que os integrantes do grupo voltassem o olhar para si mesmos, no entanto, essa autorreflexão foi mediada pela linguagem do outro. Este outro disse qual habilidade ele percebeu na sua parceira.

Eu vejo nela uma cuidadora; Ela me inspira luz; Eu vejo nela uma líder; Ela é muito carismática; Ela é sensível, cuida muito bem de crianças e é carinhosa; Ela tem o dom de ensinar; Ela é acolhedora; Eu vejo nela paciência, tem o dom da paciência; Ela gosta muito de ajudar o próximo; Ela é como se fosse minha filha, é filha da alma; Ela é companheira, conselheira. (Participante, sexo feminino, 78 anos; Participante, sexo feminino, 80 anos, apresentando uma colega do grupo)⁹.

Quando cheguei aqui percebi que eu era também uma idosa e no início pensei como ia fazer para aguentar este grupo, (risos). Hoje eu faço tantas coisas que não fazia antes, até pulei o portão para entrar aqui. Temos uma meta que é de ter uma velhice de qualidade, temos que cuidar de nós primeiro para depois pensarmos nos filhos e netos. Eu tive dois enfartes há doze anos atrás, os médicos me deram três meses de vida e que eu tinha só vinte por cento de coração. Até que eu pensei: eu não estou morta. E hoje eu danço e não paro, e olha que isso foi há doze anos, hein? (risos). (Participante, sexo feminino, 89 anos).

A técnica estimulou o despertar para novas possibilidades/perspectivas de mudanças de hábitos e de vida, abrindo as fronteiras para elas identificarem características que passaram despercebidas. De acordo com Costa e Soares (2009), o *projeto de vida* remete ao futuro, às expectativas que são norteadas por vivências já ocorridas, ou seja, um momento de integração entre o passado e o futuro desejado. Em meio a várias intercorrências, explorar o projeto de vida é voltar para a noção de identidade, as condições históricas, materiais e temporais, e o estigma social que atravessa o sujeito. O não reconhecimento desse público limita-o, sendo que o grande desafio apontado, diante das histórias apresentadas pelo grupo da prática, foi lidar com que eles têm muito para contribuir na sociedade.

A intervenção nesse momento com o grupo foi direcionada para a desconstrução das barreiras sociais, orientando-o que a velhice é um momento com muitas ambiguidades, mas não diferente das outras idades. A percepção que cada um tem de sua vida será o eliciador

⁹ Os nomes das participantes foram ocultados na intenção de se preservar as suas identidades.

para que novos projetos não sejam construídos, ou seja, é relevante que eles sejam protagonistas de sua própria história, que acreditem no seu potencial que vai muito além da força física.

Outra reflexão que a técnica possibilitou a partir dos relatos das participantes e da coordenadora, foi uma análise sobre o grupo, quais foram os resultados que elas obtiveram desde o início do grupo. Antes do projeto, muitas idosas estavam doentes e ociosas e tiveram com as atividades melhora em sua autoestima, saúde física e mental. Por meio desse encontro elas puderam repensar em suas potencialidades e pontos que poderiam melhorar a partir do olhar do outro.

A terceira e última técnica foi a da escolha de imagens – “técnica da foto e do espelho” (LEVENFUS, 1997) – e teve como objetivo incitar no grupo uma reflexão sobre suas vivências no passado, no presente e o que elas vislumbram para o futuro; promover o autocohecimento, a autoconsciência. Essa atividade proporcionou ao grupo uma reflexão sobre as escolhas que elas fizeram ao longo da sua vida, através da rememoração de fatos importantes da sua história de vida, e como essas escolhas influenciaram as suas vivências atuais. O papel da orientação profissional neste panorama se mostra de suma relevância para auxiliar os sujeitos na construção de um novo projeto de vida, em que lhes serão vislumbradas outras possibilidades e objetivos (COSTA; SOARES, 2009).

Durante muito tempo aceitei o que as pessoas falaram a meu respeito, elas falavam que eu era burra e besta, mas hoje eu vou sozinha em todo lugar. Já fui Miss Simpatia depois que conheci algumas pessoas que me levaram para o mau caminho, sabe? (risos). Hoje eu vivo, pois não estou morta e meus netos dizem que eu to muito saliente. Não me sinto um bibelô e viajo por todo lugar, já viajei até de avião. Não me sinto nem burra nem besta. (Participante, sexo feminino, 79 anos).

Nos relatos, pôde ser verificado que o trabalho grupal de orientação abre espaço de articulação e fomenta novas formas de sociabilidade, trabalho educativo, construção de autonomia e realização pessoal, profissional e projeto de vida. As estratégias adotadas foram bem aceitas pelo grupo, notadamente na participação ativa e produtiva de todas as envolvidas, sendo corroborada nas avaliações verbais realizadas espontaneamente por grande parte das participantes e, sobretudo no relatada líder grupal.

Quando eu comecei este trabalho, as pessoas estavam com enfermidades e agora eu vejo que elas estão muito felizes e por isso me sinto gratificada. Às vezes penso no que poderia melhorar, mas depois percebo que estou no caminho certo e que estou fazendo um trabalho muito rico com estas mulheres. Essa técnica que vocês trouxeram nos ajudou a pensar no que podemos melhorar a partir do que o outro vê e diz sobre mim. Penso que estou no caminho certo. (Coordenadora do Grupo, 60 anos).

O relato da terapeuta e coordenadora do grupo elucida o que discutimos ao longo do artigo, a importância de uma rede social e a elaboração de um novo projeto de vida, quando se entra na terceira idade e, conseqüentemente, ocorre uma ruptura com o mundo do trabalho. Essa ruptura deve necessariamente ser vista como um recomeço, a redescoberta de si que entrará em cena e suscitará novos arranjos para vivenciar o futuro. E neste momento é inevitável e relevante que o idoso entre em contato com as suas memórias, que reflita sobre a sua história de vida, busque novos laços afetivos, realize atividades mais prazerosas que as anteriores ou as que foram adiadas em detrimento de outras prioridades. Todavia, um projeto de vida deve ser pensando de forma processual, pois os sujeitos estão em constantes mudanças e com objetividade que suscita o desejo que atua como um facilitador para que o objetivo se torne concreto e realizável. Por fim, os projetos auxiliam os sujeitos a materializar os seus anseios e a transformação pessoal se dá ao longo do tempo e de forma contextualizada (SOARES; COSTA, 2011).

CONCLUSÃO

Ao identificarmos e conhecermos as manifestações e anseios do grupo da terceira idade, inicialmente especificada, constatou-se a importância de um trabalho bem estruturado e elaborado na construção do projeto de vida dos idosos da atualidade. Confirmou-se a importância das oficinas no trabalho psicossocial realizado pelas alunas da disciplina de orientação profissional e sua relevância como espaço de acolhimento, reflexão, desenvolvimento do autoconhecimento e escuta diferenciada das psicólogas em formação, com o grupo da terceira idade assistidos pelo projeto citado acima. Nos relatos, foram confirmadas as hipóteses iniciais, nos quais verificamos que o trabalho grupal de orientação, abre espaço de articulação e fomenta novas formas de sociabilidade, trabalho educativo, construção de autonomia e realização pessoal, profissional e projeto de vida.

Diante de vidas em transformação social e na busca por uma melhor qualidade de vida, podemos avaliar o trabalho positivamente, pois as técnicas grupais, aliadas a escuta especializada de cuidado e acolhimento, propiciaram as participantes da oficina, a oportunidade de expor sentimentos, sonhar com um futuro mais ampliado de possibilidades e esperanças no amanhã. Essas estratégias adotadas foram bem aceitas pelo grupo, notadamente na participação ativa e produtiva de todas as envolvidas, sendo corroboradas nas avaliações verbais realizadas espontaneamente por grande parte das participantes e, sobretudo no relato acalorado da líder grupal.

Contudo, o trabalho realizado não esgota a demanda de se planejar e elaborar o projeto de vida na terceira idade. A psicologia ainda tem muito a contribuir para diminuir os impactos sociais advindos do envelhecimento natural do ser humano, em questões ligadas à aposentadoria, sentimento de abandono, inutilidade, e o medo da morte na vida cotidiana do idoso contemporâneo. Faz-se necessário, contínuas pesquisas, levantamento de demandas e propostas de intervenção psicossocial, engajados com o compromisso social, elaborando propostas que vissem possibilitar aos idosos uma abertura a novas oportunidades, através da convivência grupal, oportunizando novos sentidos a história de vida do idoso na atualidade, aumentando sua autoestima, autoconsciência, reafirmando sua autoimagem na produção de seu projeto de vida.

Desta forma, o trabalho da psicologia tem contribuído de forma competente e eticamente responsável na valorização do ser humano e na construção de sujeitos mais autônomos no aqui-agora e confiantes no futuro.

A presente prática teve grande importância para a formação das alunas envolvidas no trabalho, pois ao se projetar a identidade profissional, entende-se o valor das práticas investigativas no âmbito acadêmico, fortalecendo a formação do discente com valores éticos preparando-os como futuros psicólogos. Assim, podemos constatar a riqueza do trabalho prático na maturação do futuro profissional, proporcionando uma postura crítica, com o olhar mais acurado no manejo com o público atendido; senhoras da terceira idade, que puderam ter a oportunidade de reviver suas memórias e manifestar sua subjetividade na elaboração de uma melhor qualidade de vida, projetando sua vida futura.

Não obstante, fomos enriquecidas com o conhecimento destas senhoras, que balizaram nossa prática com atenção e respeito ao trabalho realizado, apontando que as atividades foram assertivas, pois a troca de conhecimento foi profícua e oportuna, tanto para as acadêmicas, como para o grupo atendido, constatados em seus emotivos relatos.

REFERÊNCIAS

- AFONSO, Lúcia. **Oficinas em dinâmica de grupo:** um método de intervenção psicossocial. 3. ed. Belo horizonte: Casa do psicólogo, 2013.
- BEAUVOIR, Simone. **A velhice:** realidade incômoda. 2. ed. São Paulo: Difel, 1970.
- BOSI, Eclea. **Memória e Sociedade:** lembranças de velhos. 3.ed. Cia das Letras: São Paulo, 1979.

BULLA, Leonia Capaverde; KAEFER, Carin Otilia. Trabalho e aposentadoria: as repercussões sociais na vida do idoso aposentado. **Revista Virtual Textos e Contextos**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 1-8, dez. 2003.

COSTA, Aline Bogoni; SOARES, Dulce Helena Penna. Orientação psicológica para a aposentadoria. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Brasília, v. 9, n. 2, p. 97-108, abr. 2009.

IBGE-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios**. 2002. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>>. Acesso em: 02 de fev. 2016.

LEVENFUS, Rosane Schotgues e col. **A Dinâmica da Orientação Vocacional**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. [Adaptação feita por Wanderley Chieppe Felipe e Maria da Penha Zanotelli Felipe para utilização na PUC Minas].

LIMA, Priscilla Melo Ribeiro de; COELHO, Vera Lúcia Decnop. A arte de envelhecer: um estudo exploratório sobre a história de vida e o envelhecimento. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 31, n. 1, p. 4-19, set. 2011

MANDELLI, Maria Teresa; SOARES, Dulce Helena Penna; LISBOA, Marilu Diez. Juventude e projeto de vida: novas perspectivas em orientação profissional. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 63, n. spe, p. 49-57, ago. 2011.

RODRIGUES, Milena et al. A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v.6, n.1, p. 53-62, ago. 2005.

SANTOS, Maria de Fátima de Sousa. **Identidade e Aposentadoria**. São Paulo: EPU, 1990.

SCHWARZ, Lidia Rodrigues. **EnvelheSer a busca do sentido da vida na terceira idade: uma proposta de psicoterapia grupal breve de orientação junguiana**. 2009. 242 f. Tese (Doutorado) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

SEVERO, C; DIAS, J. F. S. As mudanças significativas no cotidiano dos idosos que participaram do projeto “A Terceira Idade da Dança”. **Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade**, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Santa Maria, v.1, n. 5, p. 163-181, 2000.

SOARES, Dulce Helena Penna; COSTA, Aline Bogoni. **Aposent-ação: aposentadoria para ação**. São Paulo: Vetor, 2011.