RELATO DE EXPERIÊNCIA

HISTÓRIAS: A MINHA HISTÓRIA VALE A PENA!: memórias, identidade, autoestima e valorização da vida em uma roda de conversa com pessoas idosas

Adilson Vianna de Souza[1]
Amanda Ferreira Pereira de Rezende[1]
Ana Cristina Nogueira Oliveira[1]
Carla Paes Gomes Hoffmam[1]
Cleude Eloisa Alves Pantolfo[1]
Izilda Alexandra Lapo de Abreu[1]
Maria Eduarda Esdras Ventura[1]
Daniel Marcos Andrade[2]

[1] Graduandos(as) do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte – Ética Profissional, Inclusão e Diversidade Humana.
[2] Professor orientador do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte. Doutor em Psicologia do Desenvolvimento Humano (UFMG). E-mail para correspondência: psicodanielandrade@gmail.com.

RESUMO

Este relato de experiência descreve uma roda de conversa realizada por estudantes de Psicologia com dez pessoas idosas residentes em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos de Belo Horizonte. A atividade teve como objetivo oferecer um espaço de acolhimento, escuta e diálogo que favorecesse a recordação de memórias significativas, o fortalecimento da identidade e da autoestima e a valorização da história de vida, em contraposição ao etarismo. O encontro foi organizado em etapas: acolhimento com café, abertura da roda, dinâmica “Uma lembrança que me faz sorrir”, acróstico com a palavra VALORIZADA, dinâmica de autoestima “O que existe de bonito em mim?” e encerramento com música. As participantes compartilharam lembranças, conquistas, vínculos afetivos e expectativas para o futuro, demonstrando engajamento e manifestações emocionais acolhidas pelo grupo. A experiência foi articulada aos princípios do Código de Ética Profissional do Psicólogo e à discussão sobre inclusão e diversidade humana. Conclui-se que práticas narrativas e grupais podem favorecer o reconhecimento do valor das pessoas idosas e contribuir para uma formação em Psicologia ética e humanizada.

Palavras-chave: Envelhecimento. Etarismo. Memória. Identidade. Autoestima.

1 INTRODUÇÃO

O presente relatório descreve a realização da atividade intitulada “Histórias: A Minha História Vale a Pena! – Memórias, identidade, autoestima e valorização da vida”, desenvolvida por estudantes do 6º período do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo – Belo Horizonte, no âmbito da disciplina Ética Profissional, Inclusão e Diversidade Humana, sob orientação do professor Daniel.

A proposta consistiu na realização de uma roda de conversa com dez pessoas idosas residentes no Lar das Idosas Santa Gema Galgani, com o objetivo de proporcionar um espaço de acolhimento, escuta, diálogo e valorização das histórias de vida.

A atividade foi planejada considerando a importância das memórias na construção da identidade, no reconhecimento da trajetória individual e na valorização das experiências acumuladas ao longo da vida. O envelhecimento envolve transformações físicas, emocionais e sociais, mas não deve ser compreendido apenas a partir de perdas ou limitações. Cada pessoa possui uma história singular, construída por experiências, relações afetivas, conquistas, desafios, aprendizados e lembranças que merecem ser respeitados e valorizados.

Nesse sentido, a roda de conversa foi pensada como uma oportunidade para que as pessoas idosas pudessem recordar acontecimentos significativos, compartilhar experiências e reconhecer aspectos positivos de suas próprias trajetórias, em um ambiente de respeito, acolhimento e participação voluntária.

A proposta também considera a importância de promover atividades que favoreçam a convivência, a autonomia, a participação e a preservação da identidade das pessoas residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), conforme os princípios estabelecidos pela Resolução RDC nº 502/2021 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2021).

Além disso, a atividade possibilitou aos estudantes vivenciar aspectos da atuação psicológica em um contexto institucional, compreendendo a importância de uma prática profissional ética, humanizada e sensível às necessidades da população idosa.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Promover um espaço de acolhimento, escuta e valorização das histórias de vida das pessoas idosas, favorecendo o reconhecimento de suas memórias, identidades, experiências, autoestima e importância enquanto sujeitos de uma trajetória única.

2.2 Objetivos específicos

– Estimular a recordação de memórias e experiências significativas.
– Favorecer a expressão de sentimentos, emoções e lembranças.
– Valorizar a identidade e a trajetória de vida de cada participante.
– Incentivar o reconhecimento de qualidades pessoais, conquistas e aprendizados.
– Fortalecer a autoestima e o sentimento de pertencimento.
– Proporcionar um momento de convivência, interação e troca de experiências.
– Desenvolver nos estudantes habilidades de escuta, acolhimento, observação e intervenção psicossocial.
– Refletir sobre a atuação ética da Psicologia, considerando a dignidade, a autonomia e a diversidade das pessoas idosas.

3 DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

A atividade foi organizada em etapas, respeitando o tempo disponível, as características dos participantes e a proposta de criar um ambiente acolhedor e participativo.

3.1 Acolhimento e café

Inicialmente, foi realizado um momento de acolhimento, acompanhado de café, com a finalidade de proporcionar uma recepção agradável e favorecer a aproximação entre os estudantes e as pessoas idosas.

Esse primeiro contato contribuiu para estabelecer um ambiente de confiança e descontração, preparando os participantes para as atividades seguintes.

3.2 Abertura da roda de conversa

Após o acolhimento, os estudantes apresentaram a proposta da atividade, explicando que aquele seria um momento destinado à valorização das histórias de vida, das lembranças e das experiências de cada pessoa.

Foi ressaltado que todos poderiam participar livremente, respeitando seus próprios limites e desejos, sem obrigatoriedade de compartilhar lembranças ou experiências que não desejassem expor.

A condução buscou incentivar a participação espontânea, valorizando cada fala e evitando julgamentos ou interrupções desnecessárias.

3.3 Dinâmica inicial – “Uma lembrança que me faz sorrir”

A primeira dinâmica teve como objetivo estimular a memória afetiva e favorecer o início das interações.

Os participantes foram convidados a compartilhar uma lembrança que lhes trouxesse alegria, carinho ou algum sentimento positivo.

A proposta permitiu que recordassem momentos importantes de suas vidas, como experiências familiares, amizades, acontecimentos marcantes e situações que permanecem significativas em suas memórias.

Durante essa etapa, as pessoas idosas participaram, compartilharam lembranças e demonstraram envolvimento com a atividade.

3.4 Dinâmica principal – Acróstico VALORIZADA

Na sequência, foi desenvolvida a dinâmica do acróstico com a palavra VALORIZADA, utilizando dez copos identificados com letras e palavras relacionadas à valorização da vida e da trajetória pessoal.

Cada participante era convidado a retirar uma letra e, a partir dela, responder à pergunta correspondente. As perguntas foram formuladas de maneira simples e acessível, facilitando a compreensão e incentivando a participação.

O acróstico foi organizado da seguinte forma:

Quadro 1 – Acróstico VALORIZADA utilizado na roda de conversa

Letra	**Palavra**	**Pergunta/tema trabalhado**
V	Vida	O que a vida lhe ensinou de mais importante?
A	Afeto	Quem foi ou é uma pessoa especial em sua vida?
L	Lembranças	Qual lembrança traz alegria ao seu coração?
O	Orgulho	De qual conquista você sente orgulho?
R	Resiliência	Qual desafio ensinou algo importante?
I	Identidade	O que considera mais especial em sua maneira de ser?
Z	Zelo por mim	O que gosta de fazer para se sentir bem?
A	Aprendizado	Qual aprendizado gostaria de transmitir a outras pessoas?
D	Dignidade	O que significa ser respeitado e valorizado?
A	Amanhã	Que desejo ou expectativa ainda guarda para o futuro?

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

A dinâmica teve como finalidade estimular a reflexão sobre diferentes dimensões da existência, como afeto, identidade, conquistas, superação, dignidade e expectativas futuras.

Durante a realização, os participantes responderam às perguntas e compartilharam experiências pessoais. Algumas falas foram acompanhadas de emoção, demonstrando o significado afetivo que determinadas lembranças e acontecimentos possuem em suas histórias.

Os estudantes procuraram acolher as manifestações emocionais com respeito, atenção e sensibilidade, permitindo que cada pessoa se expressasse no próprio ritmo.

3.5 Dinâmica de autoestima – “O que existe de bonito em mim?”

Em outro momento, foi realizada a dinâmica voltada ao reconhecimento das qualidades pessoais e ao fortalecimento da autoestima.

Os participantes foram convidados a refletir sobre características positivas que reconhecem em si mesmos, considerando aspectos como generosidade, coragem, carinho, sabedoria, força, alegria, amizade e capacidade de enfrentar desafios.

A proposta buscou incentivar o reconhecimento de que o valor de uma pessoa não está limitado à idade, às condições físicas ou às circunstâncias atuais, mas também é constituído por sua história, suas experiências, seus sentimentos e suas contribuições.

Como parte da proposta, foram preparados cartões simbólicos com o nome dos participantes e uma qualidade positiva, como forma de representar o reconhecimento de suas características e de sua importância.

3.6 Encerramento – “Ainda há história pela frente”

Para finalizar, foi realizado um momento de reflexão sobre a importância de reconhecer e valorizar a própria trajetória, compreendendo que a história de cada pessoa continua sendo construída.

A mensagem de encerramento reforçou que as experiências vividas, as lembranças, os aprendizados e os vínculos afetivos fazem parte da identidade de cada indivíduo e merecem ser reconhecidos.

Também foi destacada a importância de manter expectativas, desejos e possibilidades para o futuro, independentemente da idade.

O encontro foi encerrado com agradecimentos e um momento de música e dança, proporcionando descontração e convivência coletiva.

4 FUNDAMENTAÇÃO PSICOLÓGICA E ARTICULAÇÃO COM A ATIVIDADE

A proposta da roda de conversa fundamenta-se na compreensão de que memória, identidade e envelhecimento são dimensões relacionadas à construção da subjetividade. As lembranças não correspondem apenas ao registro de acontecimentos passados: elas também participam da maneira como cada pessoa organiza sua trajetória, reconhece suas experiências e atribui sentidos ao que viveu.

Ao narrar uma lembrança, o indivíduo seleciona acontecimentos, estabelece relações entre diferentes momentos da vida e compartilha significados construídos em suas relações familiares, sociais e culturais. Assim, a memória possui uma dimensão pessoal, mas também social, pois muitas recordações são constituídas nas relações com outras pessoas e com os grupos dos quais fazemos parte.

Correa e Justo (2010), ao relatarem uma experiência de oficinas de Psicologia com pessoas idosas, destacam a narrativa como possibilidade de dar espaço às memórias e de ressignificar experiências do passado e do presente. Essa compreensão contribui para pensar a roda de conversa como uma atividade que não buscou simplesmente estimular recordações, mas oferecer condições para que os participantes compartilhassem suas histórias e atribuíssem valor às próprias experiências.

Valença e Reis (2015) também ressaltam que a memória e a história de vida participam da construção da identidade das pessoas idosas e possibilitam a transmissão de conhecimentos entre gerações. Desse modo, reconhecer a trajetória de uma pessoa idosa significa considerar os saberes, os vínculos, os desafios e as experiências que constituem sua história, sem reduzi-la à idade ou à condição institucional em que vive.

O envelhecimento envolve mudanças físicas, emocionais e sociais, mas não deve ser compreendido exclusivamente pela perspectiva das perdas. A identidade continua sendo construída ao longo da vida, e a pessoa idosa permanece como sujeito de desejos, escolhas, relações e projetos. Por isso, atividades que favorecem

a expressão e a participação podem contribuir para que suas experiências sejam reconhecidas no presente.

A atividade também se relaciona à autoestima, entendida como a percepção e a avaliação que o indivíduo desenvolve sobre si mesmo. Ao refletir sobre qualidades, conquistas e aprendizados, os participantes foram convidados a reconhecer aspectos positivos de sua trajetória e de sua maneira de ser. Essa proposta não permite afirmar uma mudança duradoura na autoestima, mas oferece uma oportunidade de reflexão e reconhecimento pessoal.

Na perspectiva da Psicologia Social e das intervenções psicossociais, a roda de conversa constitui um espaço de interação e construção compartilhada de sentidos. As histórias individuais são atravessadas por relações sociais, familiares, culturais e institucionais; por isso, escutá-las também permite compreender aspectos do contexto em que cada pessoa construiu sua trajetória.

A proposta ainda se relaciona ao enfrentamento do idadismo, entendido como estereótipos, preconceitos e discriminação baseados na idade. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2022) aponta que o idadismo prejudica a saúde, o bem-estar e a participação das pessoas. Valorizar as experiências e capacidades das pessoas idosas é uma forma de se contrapor às concepções que associam a velhice à incapacidade ou à perda de valor social.

Além disso, o Estatuto da Pessoa Idosa estabelece direitos relacionados à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, reforçando a importância de práticas que reconheçam a pessoa idosa como sujeito de direitos (BRASIL, 2003).

4.1 Ética profissional, inclusão e diversidade humana

A atividade apresenta relação direta com a disciplina Ética Profissional, Inclusão e Diversidade Humana, especialmente por considerar cada participante em sua singularidade, respeitando suas escolhas, seus limites e suas diferentes formas de participação.

A inclusão não significa apenas permitir que todos estejam presentes em determinado espaço, mas também oferecer condições para que possam participar de acordo com suas possibilidades, necessidades e desejos. Durante a intervenção, buscou-se respeitar a autonomia dos participantes, sem obrigatoriedade nas

respostas e reconhecendo que o silêncio também constitui uma possibilidade legítima de participação.

Esses cuidados dialogam com o Código de Ética Profissional do Psicólogo, aprovado pela Resolução CFP nº 010/2005, que estabelece como princípios fundamentais o respeito à dignidade, à liberdade, à igualdade e à integridade das pessoas, além da atuação sem discriminação (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2005).

A postura ética também exigiu reconhecer os limites da intervenção: a atividade não teve finalidade de avaliação clínica ou atendimento psicoterapêutico, mas de promoção de convivência, expressão e valorização das histórias de vida. Assim, a experiência permitiu compreender que a atuação psicológica envolve planejamento e fundamentação, mas também responsabilidade, respeito à diversidade e atenção às necessidades das pessoas.

A recordação compartilhada também tem função social: a memória das pessoas idosas guarda experiências que dão continuidade à história coletiva e que, quando escutadas, devolvem ao narrador um lugar de reconhecimento (BOSI, 1994). Nessa direção, oficinas com narrativas de vida mostram-se dispositivos potentes de elaboração da experiência no envelhecimento (CORREA; JUSTO, 2010).

5 PARTICIPAÇÃO DOS ESTUDANTES

Os estudantes do 6º período de Psicologia participaram do planejamento, da organização e da condução da atividade. As responsabilidades envolveram a preparação dos materiais, a apresentação das propostas, a mediação das perguntas e o acompanhamento das manifestações dos participantes.

Durante a realização, foi necessário adequar a condução ao ritmo do grupo, utilizar perguntas simples e respeitar a decisão de cada pessoa sobre o que desejava compartilhar. Essa experiência exigiu dos estudantes comunicação clara, observação, escuta e atenção às diferentes formas de participação.

A vivência também possibilitou relacionar conteúdos discutidos na formação acadêmica com uma situação concreta de intervenção psicossocial. Os estudantes puderam perceber a importância de planejar atividades com objetivos definidos, mas mantendo flexibilidade para considerar as respostas e necessidades que surgem durante o encontro.

6 RESULTADOS OBSERVADOS

Participaram da atividade dez pessoas idosas residentes no Lar das Idosas Santa Gema Galgani. Durante a roda de conversa, houve participação nas propostas apresentadas, com compartilhamento de lembranças e respostas às perguntas das dinâmicas.

Na dinâmica “Uma lembrança que me faz sorrir”, os participantes foram convidados a recordar experiências positivas. Na atividade do acróstico “VALORIZADA”, responderam a questões relacionadas à vida, ao afeto, às lembranças, ao orgulho, à resiliência, à identidade, ao autocuidado, ao aprendizado, à dignidade e às expectativas para o futuro.

Também foram observadas manifestações de emoção durante alguns relatos. Essas manifestações foram acolhidas pelos estudantes, que respeitaram o tempo e a decisão de cada participante, sem pressionar a continuidade dos relatos. Na dinâmica de autoestima, os participantes foram convidados a reconhecer qualidades pessoais, e foram utilizados cartões simbólicos com seus nomes e características positivas.

O encerramento contou com agradecimentos e um momento de música e dança, favorecendo a convivência coletiva. Considerando a duração de 60 minutos e o caráter pontual da intervenção, esses registros descrevem o envolvimento observado durante o encontro, mas não permitem concluir que houve mudanças permanentes na autoestima, no bem-estar ou na memória dos participantes.

7 AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

A avaliação foi realizada de forma qualitativa, considerando a participação nas dinâmicas, o envolvimento com as perguntas, o compartilhamento de lembranças e as manifestações apresentadas ao longo do encontro.

Em relação aos objetivos propostos, a atividade ofereceu oportunidades para recordar experiências, expressar sentimentos, reconhecer características pessoais e interagir com outras pessoas. A participação observada nas diferentes etapas indica que a proposta foi compatível com o objetivo de criar um espaço de convivência e valorização das histórias de vida.

Como limite, destaca-se que o encontro teve duração restrita e não contou com instrumentos específicos para avaliar alterações na autoestima ou no bem-estar. Portanto, a avaliação se refere ao desenvolvimento da atividade e às

respostas observadas naquele momento, sem atribuir efeitos duradouros à intervenção.

A experiência reforça a importância de planejar ações acessíveis, respeitar o ritmo dos participantes e considerar suas demandas. Em atividades futuras, também seria pertinente reservar um momento para ouvir dos próprios participantes como avaliaram o encontro e quais temas gostariam de abordar em outras oportunidades.

8 EXPERIÊNCIA POSITIVA DO GRUPO EM RELAÇÃO AO TRABALHO REALIZADO

Para o grupo, a realização da atividade representou uma oportunidade de aproximação com a prática psicossocial e de articulação entre teoria e experiência. O planejamento coletivo exigiu divisão de tarefas, organização dos materiais e cooperação entre os estudantes.

A condução do encontro também permitiu perceber que uma intervenção simples precisa de intencionalidade e preparo. A escolha das perguntas, a linguagem utilizada e a organização das dinâmicas influenciaram a possibilidade de participação e exigiram flexibilidade diante das respostas do grupo.

Outro aprendizado foi reconhecer que a atuação em Psicologia não deve infantilizar as pessoas idosas nem presumir que todas possuem as mesmas necessidades ou experiências. Cada participante deve ser considerado em sua singularidade, com respeito à autonomia e às escolhas individuais.

Assim, a experiência contribuiu para a formação dos estudantes ao aproximá-los de questões éticas e práticas envolvidas no trabalho com pessoas idosas em contexto institucional, especialmente o respeito à dignidade, à diversidade e à participação.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da roda de conversa “Histórias: A Minha História Vale a Pena!” proporcionou um espaço de interação, expressão e valorização das trajetórias das pessoas idosas residentes no Lar das Idosas Santa Gema Galgani.

Ao longo do encontro, os participantes foram convidados a compartilhar lembranças, refletir sobre suas qualidades e experiências e participar de atividades relacionadas à identidade, à dignidade e às expectativas para o futuro. As manifestações observadas demonstraram a importância de oferecer oportunidades

para que suas histórias sejam ouvidas e reconhecidas, respeitando sempre a vontade de cada pessoa.

A fundamentação teórica permitiu compreender que a memória não se limita à recordação do passado, pois também participa da construção da identidade e dos sentidos atribuídos à própria trajetória. Nesse contexto, valorizar as narrativas das pessoas idosas significa reconhecer seus saberes, vínculos e experiências como parte importante da vida social.

Para os estudantes, a atividade contribuiu para a formação acadêmica ao possibilitar o exercício do planejamento, da comunicação, da observação e da condução de uma intervenção psicossocial. Também reforçou a necessidade de uma atuação ética, que respeite a autonomia, a singularidade e a dignidade humana.

Conclui-se que a proposta alcançou sua finalidade de promover um momento de convivência e valorização das histórias de vida. Embora uma atividade pontual não permita afirmar mudanças permanentes, ela demonstrou a relevância de criar espaços em que as pessoas idosas possam participar, expressar suas experiências e ser reconhecidas para além dos estereótipos associados à idade.

Valorizar a história de uma pessoa é reconhecer sua existência, sua identidade e sua importância. Afinal, toda história merece ser ouvida, respeitada e valorizada.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC nº 502, de 27 de maio de 2021. Dispõe sobre o funcionamento de Instituição de Longa Permanência para Idosos, de caráter residencial. Brasília, DF: Anvisa, 2021. Disponível em: https://anvisalegis.datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&cod_menu=1696&cod_modulo=134&link=S&numeroAto=00000502&orgao=RDC%2FDC%2FANVISA%2FMS&seqAto=000&tipo=RDC&valorAno=2021. Acesso em: 5 nov. 2026.

BOSI, Ecléa. Memória e sociedade: lembranças de velhos. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2003. Texto atualizado pela Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Disponível em: https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2003/lei-10 741-1-outubro-2003-497511-normaatualizada-pl.html. Acesso em: 5 nov. 2026.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Brasil). Resolução CFP nº 010/2005. Aprova o Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 2005. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/06/WEB_29535_Codigo_de_etica_da_profissao _14.04-1.pdf. Acesso em: 5 nov. 2026.

CORREA, Mariele Rodrigues; JUSTO, José Sterza. Oficinas de Psicologia: memória e experiência narrativa com idosos. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 1, n. 2, p. 249–256, 2010. DOI: https://doi.org/10.5433/2236-6407.2010v1n2p249. Disponível em: https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/8666. Acesso em: 5 nov. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Relatório mundial sobre o idadismo. Washington, D.C.: Organização Pan-Americana da Saúde, 2022. DOI: https://doi.org/10.37774/9789275724453 . Disponível em: https://www.paho.org/pt/documentos/relatorio-mundial-sobre-idadismo. Acesso em: 5 nov. 2026.

VALENÇA, Tatiane Dias Casimiro; REIS, Luciana Araújo dos. Memória e história de vida: dando voz às pessoas idosas. Revista Kairós-Gerontologia, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 265–281, 2015. DOI: https://doi.org/10.23925/2176-901X.2015v18i2p265-281 . Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27001. Acesso em: 5 nov. 2026.