Intervenção em idosos referentes a habilidades sociais na Casa Helenira Rezende - Sobre o processo de Envelhecimento

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS: O projeto consiste em uma intervenção psicossocial, voltada à promoção de habilidades sociais e psicoeducação sobre o envelhecer. A demanda surge da necessidade de estimular a aprendizagem socioemocional e a criação de uma rede de apoio entre idosos. Atualmente, consta com 40 voluntários, vinculados à instituição pública "Casa Helenira Preta", Polo extensionista da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). O objetivo é desenvolver competências interpessoais com uso de exposição controlada ao treino de habilidades, da ressignificação e contemplação do passado, além da descoberta guiada para os novos sentidos de vida, ajustados à faixa etária.
MÉTODO: São realizados encontros quinzenais conduzidos pela equipe extensionista, organizados a partir de círculos de cultura, atividades psicoeducativas, dinâmicas grupais, simulações de situações cotidianas (role-play), recursos audiovisuais e espaços de escuta acolhedora. Ao longo do semestre, foram abordados temas como conversação e desenvoltura social, atenção, memória, assertividade, linguagem, resolução de problemas, emoções e usos da inteligência artificial. Os conteúdos são articulados às experiências, interesses e demandas trazidas pelo grupo, afinal, incentivamos a participação ativa, a troca intergeracional e a reflexão crítica sobre o envelhecimento e as relações sociais. Além disso, são realizados encontros para além do Polo, a fim de estimular a exposição social dos idosos e fortalecer as habilidades trabalhadas em sala. Por fim, a avaliação do efeito da intervenção inicia-se com a aplicação do IHSI-Del-Prette, se sustenta na análise do discurso durante todo o semestre, e finaliza-se com a elaboração de perguntas norteadoras de feedback, para oferecer uma devolutiva dialógica.
RESULTADOS PARCIAIS: Os registros das atividades indicam envolvimento dos participantes, interesse pela aprendizagem, valorização do espaço de convivência e de troca de experiências. As discussões e dinâmicas fortalecem reflexões sobre estereótipos, diferenças geracionais, comunicação interpessoal, expressão emocional e enfrentamento de situações cotidianas. Vale ressaltar, também, o feedback construtivo do grupo sobre a necessidade de adequar a densidade dos conteúdos e as estratégias pedagógicas às características e aos interesses da turma. Com essa ponderação, observou-se maior participação em atividades práticas e em discussões que relacionavam os conteúdos teóricos às vivências dos idosos, além de manifestações de satisfação com os encontros e reconhecimento de sua importância para a construção de vínculos sociais e, principalmente, rede de suporte socioemocional.
CONSIDERAÇÕES FINAIS: O projeto constitui um espaço de aprendizagem compartilhada, valorização das trajetórias individuais e fortalecimento do pertencimento social na velhice.

Ao articular conhecimentos psicológicos e experiências comunitárias, a intervenção busca ampliar as possibilidades de participação social, favorecer o desenvolvimento de habilidades interpessoais e contribuir para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida. A valorização das histórias de vida e o convite constante para uma construção compartilhada de saberes, reforçam o caráter dialógico e contextualizado da extensão universitária, com potencial para apoiar o envelhecimento ativo e a adaptação psicossocial. Logo, o projeto insere-se na perspectiva de promover bem-estar em contextos coletivos, apresentando potencial preventivo e terapêutico, especialmente por integrar práticas educativas, reflexivas e de suporte emocional.