

CORPO EM MOVIMENTO: O BEM-ESTAR DA TERCEIRA IDADE

Eduarda Enestina Festinalli¹

Vanessa Käfer²

Elenice Ana Kirchner³

RESUMO

Este artigo é resultado da prática de estágio em espaços não-escolares realizado na Associação Missionária de Beneficência, Lar São José, que teve como objetivo estimular a memória e o raciocínio lógico por meio de atividades lúdicas e do movimento corporal, trazendo o bem-estar a terceira idade. Pensando no bem-estar do ser humano, e levando essa qualidade de vida por todas as gerações, buscamos trazer esse tema, com foco em atividades lúdicas e de conhecimento do próprio corpo através da automassagem, pois acreditamos que dessa forma, o idoso alcançará uma vida saudável, tendo-se a compreensão de que é nesse período em que o corpo sente mais dificuldades em desenvolver atividades e movimentos básicos do dia a dia. Sabe-se que o idoso tem seu espaço na sociedade e precisa ter um ambiente acolhedor, e que os mesmos necessitam de oportunidades para demonstrar seus conhecimentos em atividades simples, que trazem presente o raciocínio, movimento, motricidade e interação com o próximo.

Palavras Chaves: Terceira Idade; Motricidade; Interação Social; Vida Saudável.

1 INTRODUÇÃO

O relevante artigo tem por objetivo, trazer presente a prática de atividades que desenvolvam nos idosos o raciocínio lógico, a interação, o conhecimento próprio, e a motricidade, que são essenciais para uma vida mais saudável e que acabam por dificultar atividades simples cotidianas. Sabemos que as famílias atuais encontram dificuldades para o cuidado com essas pessoas, que se encontram num período delicado de vida, precisando de maior cuidado e auxílio na realização de atividades diárias, fragilizados, por vezes, pelas doenças que chegam com o tempo.

Pensando no bem-estar do ser humano, e levando essa qualidade de vida por todas as gerações, buscamos trazer esse tema, que tem foco em atividades lúdicas e de conhecimento

¹ Acadêmica do curso de Pedagogia, FAI- Faculdades de Itapiranga. E-mail: eduardafestinalli@hotmail.com.

² Acadêmica do curso de Pedagogia, FAI –Faculdades de Itapiranga. E-mail: vanessakafer1995@gmail.com.

³ Professora do curso de Pedagogia, FAI – Faculdades de Itapiranga. E-mail: elenice@seifai.edu.br.

do próprio corpo através da automassagem, pois acreditamos que estaremos auxiliando para que o idoso no processo de seu envelhecimento tenha uma vida saudável, levando em consideração que é nesse período em que o corpo sente mais dificuldades em desenvolver atividades e movimentos básicos do dia a dia.

Compreendendo sobre o espaço em que os idosos se encontram, pode-se refletir sobre as diferentes maneiras pelos quais eles chegaram a esse espaço institucional, com diferentes histórias de vida e diferentes culturas e conhecimentos, como também as dores da falta da família nas diferentes situações. Sabendo que nos tempos atuais, a correria do dia-a-dia já não permite que algumas famílias tenham o tempo necessário para atender os cuidados básicos que essa fase exige, seja em caso de despreparo dos familiares para os cuidados dos idosos impossibilitados, debilitados das consequências dos ataques vasculares cerebrais (AVC's), como também os despreparos financeiros para possibilitar os espaços físicos da casa, que devem ser sem barreiras. Outro motivo é que muitos idosos são encaminhados na instituição pelos sobrinhos e irmãos o que consta que não tem seus próprios filhos para cuidar. Dessa forma, a instituição se apresenta como a melhor opção para os familiares.

Justificamos a escolha do tema com a finalidade de atender as necessidades dos idosos, trazendo atividades que se tornam grandiosas de acordo com a capacidade de cada um, tendo sempre espaço para o diálogo e a expressão todos. O espaço foi escolhido devido ao desafio de trabalhar com os idosos que apresentam diferentes características e habilidades, sabendo dos limites de cada um, como também desmistificando a ideia da impossibilidade de realização de atividades diversificadas com essa faixa etária. O tema se torna significativo na medida em que buscamos proporcionar uma convivência mais saudável do idoso consigo mesmo para melhorar a relação para com o outro, melhorando inclusive o espaço em que convivem, trazendo um ambiente saudável e harmonioso.

Diante desse novo cenário familiar, o Centro de Promoção Social Espírito Santo - Lar São José, do município de Três Passos, se mostra importante, como meio de auxílio no acolhimento de idosos que se encontram nessas diversas situações, visto que é esta, a melhor decisão encontrada pela família, devido às dificuldades ao cuidado do idoso. Neste espaço, estão acolhidos 54 idosos com diferentes patologias. Devido ao grande número de idosos acolhidos no lar, e suas diferentes dificuldades, buscamos nomear, os que teriam mais condições de participar da oficina, que tem o objetivo de realizar diferentes atividades para

estimular o raciocínio lógico, o movimento corporal e o relacionamento interpessoal dos internos, com a carga horária de quatro horas.

Após a observação do dia a dia dos idosos, organizamos algumas atividades que estimulariam suas capacidades e que também trariam para os momentos diferentes, tendo a finalidade de perceber que é possível trabalhar de forma diferenciada, seja de concentração, distração, diálogo, inclusive para que se sintam importantes e envolvidos dentro da sociedade e do espaço em que estão inseridos, além de estimular suas capacidades de pensar e refletir diante das atividades propostas.

2 A CONSTRUÇÃO DO SER NA ALTERIDADE DAS RELAÇÕES

Todo ser humano depende do outro para construir relacionamentos sociais afim de criar uma identidade no seu meio. É essa relação que constrói o ser humano e que carrega consigo a empatia de pensar no bem do próximo, tanto física quanto emocional, vendo-o como alguém que carrega consigo suas próprias vivências, experiências e crenças.

O homem é o ser que pensa no outro como participante ativo do seu meio, e que ao mesmo tempo em que constrói a si mesmo, influencia o outro na construção de seu ser, e é essa alteridade que possibilita o bem-estar das relações e a melhor convivência dos seres num mesmo espaço. Dessa forma, pensando o homem como ser íntegro e completo, Trevisol (2011, p.7) reflete que “há no ser humano um âmbito todo especial que, quando tocado, tem o poder de elevá-lo aos níveis mais altos de humanidade a ponto de fazê-lo experimentar aquilo que há de mais sagrado e escondido no profundo de si mesmo”. Levando em consideração a reflexão do autor, podemos perceber que existe intrinsecamente no ser humano, o poder de sentir a conexão de alma do próximo para consigo mesmo.

Com essa conexão o homem conhece a si mesmo, partindo do seu sentir e do seu ser, estabelece uma relação de afeto com o outro, construindo nessa relação um vínculo de respeito e alteridade que nada mais é, que o conhecer-se a si, para a partir dessa relação intrapessoal, construir relações saudáveis e sólidas com o outro, aprendendo a respeitar e conviver harmoniosamente na relação interpessoal.

Os relacionamentos são construções que promovem o bem-estar da convivência humana, sendo que ninguém vive sem ter a necessidade do outro para se construir, se isso acontecer, a alma perde seu sentido humano, assim Trevisol (2011, p. 26) afirma que

[...] a alma não se contenta de coisas feitas. Aliás, ela não precisa de nada. Ela só deseja presença amorosa. Ela ama a atenção atenta, se afina com a respiração, se acalma com o silêncio, se deleita com a benção e se avoluma quando em contato com o infinito. Para a alma basta estar com ela, pois é nela que habita a possibilidade de relação infinita com a fonte de sua essência existencial. Ela sabe que se perder a noção de si mesma, vai morrer de solidão e saudade.

Relações saudáveis são construídas a partir do ser, e não do ter, felicidade é questão de ser, é viver bem e partilhar o que de bom enquanto ser humano se pode oferecer ao outro. Neste sentido, Andrews (2001, p. 18) afirma que as “emoções positivas, muito mais do que emoções negativas, têm uma “existência coletiva” e assumem vida própria, da qual as pessoas podem não ter consciência”.

Refletindo com a autora, percebemos que as emoções internas do ser humano influenciam diretamente nas emoções que terá no contato com o outro, esse poder que o ser humano possui, pode ocorrer de forma espontânea, pois o contato estabelecido acontece naturalmente, contudo a maneira em que o mesmo acontece pode trazer grande influência para os seres que se envolvem no processo. Diante dos benefícios que as relações podem trazer, podemos observar que o toque também é importante para a saúde do ser, neste sentido, Keating (1997, p. 3) afirma que “o toque físico não é apenas agradável. Ele é necessário. A pesquisa científica respalda a teoria de que a estimulação pelo toque é absolutamente necessária para o nosso bem-estar, tanto física quanto emocional”.

Desse modo, vemos que o conhecimento do próprio corpo influencia o bem-estar emocional e físico, assim praticar a automassagem com movimentos que auxiliem um relaxamento é uma alternativa simples, porém com grandes benefícios, que trazem a aproximação com o outro. E por esse e outros motivos que a automassagem se faz importante na terceira idade, especialmente para promover uma melhora na saúde, diante das limitações específicas de cada um. Podemos compreender dessa forma que, a saúde do corpo e da mente, quando estimulados de maneira a melhorar a qualidade de vida, pode proporcionar um melhor

relacionamento intra e interpessoal, transformando as relações sociais e melhorando inclusive o espaço em que se convive.

A relação intrapessoal, é importante para a socialização com o próximo, tornando a convivência harmoniosa fazendo do espaço um ambiente que agrade e que traga bem-estar para os que interagem no mesmo. Porém, não podemos deixar de lado, a importância e a necessidade de ser e de conhecer a si próprio para que as relações com o próximo se tornem saudáveis, assim buscando a conexão entre corpo e mente, que se faz importante para crescermos enquanto humano, sendo empáticos e resilientes a partir do momento em que o ser se torna conhecedor do seu próprio corpo e de sua própria mente.

Partindo da importância de cuidar do corpo e da mente, buscamos compreender a necessidade de harmonizar as energias do ser humano, para que uma não predomine sobre a outra, mas que ambas sejam habilidades desenvolvidas gradativamente para uma melhor qualidade de vida, e que intrinsecamente se reflete nas relações com o próximo, dessa forma, diante dessa interação, vemos que esse cuidado se faz um instrumento para transformar o ser humano um construtor de aptidões que o faça único. Dessa forma, corpo e a mente saudáveis auxiliam para uma melhor desenvoltura e motricidade desenvolvida, enaltecendo a importância do idoso estimular aspectos mentais, corporais, psicológico e emocional.

2.1 PSICOMOTRICIDADE: CORPO E MENTE SAUDÁVEIS

Diante dos aspectos que envolvem a saúde, e que são de grande importância para o ser humano, é necessário encontrar formas de desenvolvê-las com qualidade, compreendendo as limitações, necessidades e benefícios que as mesmas trazem para a vida. Assim, estimular a mente e o corpo através de exercícios básicos, mas que promovam a melhora na qualidade, influenciará na capacidade de relacionamentos.

Compreendendo a psicomotricidade como a relação do homem com o meio em que está inserido, dentro de um espaço de movimento e sua relação com o mundo interno e externo, na relação de entender o seu corpo, Toledo (2011) afirma que a etimologia da palavra grega *psyché*, se traduz por “alma” e a palavra latina *motorius*, é traduzida por “que tem movimento”, com isso vemos que a psicomotricidade é a ciência que busca estudar o ser humano e sua relação com o corpo. Assim, compreendemos o ser humano como estudo,

partindo da relação de movimento do corpo e a interferência que isso causa tanto física como mental, levando em consideração a influência do espaço em relação ao sujeito que o interfere.

Pinto (2011, p. 97) também define psicomotricidade de acordo com seus estudos, assim podemos compreender a “*psico*: mente – psicológico – motricidade – corpo em movimento”, visto que é essencial definirmos o conceito para buscar compreender o seu desenvolvimento na busca de aperfeiçoar as habilidades do idoso, na sua coordenação motora e fina, sua lateralidade, equilíbrio e respiração para o seu bem-estar de qualidade.

As terapias que os movimentos possibilitam, auxiliam em muitos aspectos da vida que fazem bem e ajudam na respiração, na postura, comportamento e saúde mental. Quando percebemos que nosso corpo está sentindo a necessidade por atividades físicas ou simples movimentos orientados, com o passar do tempo, gradativamente pode elevar seu nível de dificuldade, de acordo com as capacidades de cada um, acabando por proporcionar melhores resultados, que segundo Barros (2004, p.6) “melhora na elasticidade muscular, ativa a circulação sanguínea, regula a função digestiva, melhora na coordenação motora, combate ao estresse físico, desenvolve capacidade respiratória, aumento da longevidade”.

Essas ações podem e devem ser praticadas, a fim de deixar o corpo e mente em plena capacidade de se desenvolver, dentro de pequenas e grandes atividades, que façam nosso corpo ser estimulado em grandes proporções, estimulando-o cada vez mais, na busca de uma melhor qualidade de vida, pois sabe-se que esses benefícios auxiliam na saúde mental dos seres humanos, como Barros (2004 p. 31) afirma “libera as tensões, reduz a ansiedade, melhora o raciocínio, aumenta a memória, fortalece a autoestima, aumento de confiança”, assim refletindo, para desenvolvermos essas habilidades gradativamente em nosso corpo, não haverá limites e idade que impeçam de praticarmos exercícios e movimentos, criando assim hábitos saudáveis buscando atividades para o corpo e a mente.

O movimento humano não é somente um ato motor, mas sim uma das melhores formas de sentimento e emoção, como uma linguagem que age sobre o meio físico, mostrando diferentes ações que nos levam a diferentes conceitos e pensamentos que envolvem a motricidade como indispensável numa vida de qualidade. Todos os dias e a todo momento, fazemos movimentos, caminhamos, exercitamos nossa memória com algumas atividades habituais, contudo, precisamos de atividades que não estejam no nosso cotidiano, para desenvolvermos maiores habilidades mentais e corporais.

Quando conhecemos o nosso corpo, sabemos até onde podemos chegar, de acordo com nossas limitações e as possibilidades, através de um trabalho de autopercepção e motricidade, partindo de explorações amplas do espaço, tendo como objetivos, a análise daquilo que se percebe e explorando o ambiente na busca da segurança do corpo. É importante estimularmos nosso corpo de acordo com nossa capacidade, para que dessa forma possamos ter uma qualidade de vida que nos leve a longevidade, mas também para que tenhamos a capacidade de desenvolver atividades básicas do dia a dia. Assim, manter o corpo e a mente saudáveis, através de atividades de estimulação, proporciona bem-estar e prazer em viver uma vida com mais disposição.

2.2 TERCEIRA IDADE: DO CUIDADO GARANTIDO NA LEI AO CUIDADO AFETIVO HUMANO

Diante da modernidade das relações, percebe-se a grande procura por instituições que comprometem-se com o cuidado do idoso, que mais cedo, passa a frequentar esse espaço, devido a suas enfermidades físicas ou mentais. Segundo Portella; Pasqualotti e Gaglietti (2006, p. 54) “a instituição asilar pode ser vista como uma alternativa de prestação de serviço à população idosa [...]”. Dessa forma, percebe-se a necessidade desses espaços no contexto atual, devido a demanda ao atendimento ao idoso.

O cuidado ao idoso, segundo Alves, Morandini e Sobrinho (2006), está disposta na lei nº 10 714/03, art. 3, garantindo ao mesmo, o direito à vida, saúde, alimentação, educação e cultura, ao esporte, ao lazer, à liberdade e dignidade, ao respeito à convivência familiar e comunitária, visto que é dever da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público, assegurar-lhes esses direitos. Dessa forma, o lar se apresenta como assegurador desses direitos, possibilitando aos idosos um ambiente agradável e adaptado as suas necessidades.

Além de um espaço adaptado, é necessário que haja um cuidado especial aos idosos, para que esse período de vida, embora limitados em suas capacidades, torne-se um modo de vida satisfatório. Dessa forma, Boff (2008, p.33) aponta que

o que se opõe ao descuido e ao descaso é o cuidado. Cuidar é mais que um *ato*; é uma *atitude*. Portanto, abrange mais que um momento de atenção de zelo e de

desvelo. Representa uma *atitude* de ocupação, preocupação, de responsabilização e de desenvolvimento afetivo com o outro.

Nesse período, o que o ser humano busca é carinho, atenção e cuidados, proporcionando-lhes momentos lúdicos e de interação, para que se sintam importantes, utilizando do seu tempo, para construir momentos significativos para os mesmos, estimulando-os a sua valorização nesse espaço. “Sem o cuidado, ele deixa de ser humano. Se não receber cuidado, desde o nascimento até a morte, o ser humano desestrutura-se, define-se, perde sentido e morre”. (BOFF, 2008, p. 34). Ser, humano está intrinsecamente ligado às relações que pode se estabelecer, como também à maneira que as constrói, tornando-se assim, humanamente capaz de ser o melhor de sua essência.

Diante dessa perspectiva, as atividades desenvolvidas com os idosos internados no Centro de Promoção Social Espírito Santo, buscamos atender as necessidades e limitações dos mesmos. As atividades se diversificaram no sentido de trabalhar o relacionamento intrapessoal e interpessoal, melhorando a qualidade do espaço em que vivem.

Para isso, realizamos nossa prática de estágio no dia 09 de junho de 2016, no período vespertino, com um grupo de aproximadamente 16 idosos, tendo por início a apresentação das acadêmicas e uma abordagem das atividades que seriam realizadas no período. Após o momento, demos sequência à dinâmica inicial, que se baseou na interação do grupo, com a troca de cartões com os nomes de cada participante, sendo que o idoso, deveria escolher um adjetivo que representasse a pessoa, cujo nome estava no papel. Essa dinâmica mostrou a importância de reconhecer as pessoas especiais que estão ao nosso lado, e que muitas vezes nos bloqueamos em demonstrar esse sentimento.

Em seguida, a atividade “Escravos de Jó”, foi realizada, com o intuito de estimular a cooperação entre os mesmos, demonstrando que cada um é importante para que os objetivos sejam alcançados, mesmo com as limitações individuais. Os idosos estavam sentados à mesa, e a atividade se baseou no passar a bola de borracha para o colega da esquerda, no ritmo da música. Percebemos que nesta dinâmica os idosos interagiram de forma saudável, se divertiram e se desafiaram, como também respeitaram a limitação do outro.

Com o término dessa dinâmica, iniciamos a atividade que consideramos a mais significativa entre as demais, a qual nomeamos de “construção do coração mágico”. A atividade desafiou os idosos, sendo que alguns, tiveram Acidente Vascular Cerebral (AVC),

limitando alguns movimentos do corpo, contudo não os limitou no desafio de costurar o seu próprio coração.

Para a atividade, cada idoso recebeu um par de corações de feltro, uma agulha e linha, sendo que o objetivo proposto era que cada um costurasse o seu e enfeitasse da sua forma, para que a seguir, fossem colocados na “árvore do amor, do respeito e da convivência”, que estava no saguão do lar. Para a realização dessa atividade, alguns idosos necessitaram de ajuda, contudo, não os impossibilitou dessa construção.

Finalizando a costura, dialogamos com os idosos e os questionamos a quem dedicariam esse coração, esse momento foi emocionante na medida em que descobrimos a tristeza e solidão que cada um sente, apesar de todos os cuidados. Contudo, mostraram que se criou um sentimento de carinho e amor entre as pessoas que estão nesse espaço, sentimento percebido na fala de uma idosa que declarou “ *eu não tenho família, mas dedico esse coração aos meus netos, e à família do lar*”, como também na fala de outro idoso que dedicou seu coração às irmãs responsáveis pela instituição, dando a perceber a falta que sentem em relação aos familiares.

Após o diálogo, propomos aos idosos, a atividade do jogo da memória, que tinha por objetivo estimular o raciocínio e a memória dos mesmos. As imagens utilizadas para esse jogo eram objetos antigos e que faziam parte da vida de cada um, eles se reconheceram naquelas imagens, recordando o passado que tiveram e revivendo momentos. Essa atividade mostrou a agilidade de alguns em relação aos outros, em reconhecer os objetos e saber o seu posicionamento no jogo.

Dando continuidade, procuramos desenvolver uma atividade que trouxesse bem-estar, conforto e relaxamento aos idosos. A atividade da automassagem buscou promover a qualidade de vida e o reconhecimento do próprio corpo, sendo um momento só para si. Buscamos através da automassagem, estimular pontos emocionais do corpo com cuidado e carinho podendo sentir a sua fragilidade. Ao som de uma música calma e na penumbra da sala, encorajamos os idosos a se conhecer, sendo que o toque se fez importante no momento.

Os exercícios de automassagem, segundo Andrews (2006, p. 10) “harmonizam as secreções das glândulas endócrinas para equilibrar as emoções”, como também “flexionam as articulações, massageiam os órgãos internos, estimulam a circulação e canalizam a energia nervosa [...] (2006, p.10). Assim, percebemos que esses estímulos são importantes para filtrar

as energias, trazendo prazer e bem-estar aos idosos, que apesar de suas limitações e dificuldades necessitam desses estímulos.

Finalizando nossa prática, fizemos um momento de diálogo para abordar os aspectos positivos e negativos da nossa prática, e aqui observamos que o momento pelo qual tinham passado, se fez importante na vida de cada um. Após, entregamos um mimo para cada idoso e nos despedimos com um abraço, como também agradecemos o espaço que nos acolheu.

Diante dessas atividades atingimos os objetivos propostos que se basearam em estimular a memória e o raciocínio lógico por meio de atividades lúdicas, do movimento corporal trazendo o bem-estar à terceira idade, estimular o corpo em movimentos precisos de coordenação e que exijam a concentração e o cuidado para o seu desenvolvimento, por meio de atividades de motricidade fina, instigar a importância dos relacionamentos e socializações para uma convivência saudável, conhecer seu próprio corpo, estimulando-o com o auxílio da automassagem, estimular a coordenação e o aperfeiçoamento dos movimentos corporais, como também desenvolver o relacionamento intrapessoal e a autoestima.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que esta prática de estágio se mostrou importante, para percebermos a importância do pedagogo nos espaços não-escolares, assim como o perfil que deve ter para atender as necessidades do ambiente em que estão inseridos. Dessa forma, percebemos que a atuação de um pedagogo no lar, seria importante na medida em que promoveria nos idosos, a afetividade, os relacionamentos, através de atividades lúdicas que ocupasse de forma saudável o tempo dos idosos.

Analisando a prática e o desafio de buscar espaços não-escolares, percebemos que essa prática nos possibilitou uma visão do papel do pedagogo, não apenas nas salas de aula, mas nos espaços em que se percebe a necessidade de estimular a humanidade das pessoas. Dessa forma, os desafios encontrados, nos levou a pensar em soluções que atendessem as necessidades de todos, devido aos idosos cadeirantes, aos que tiveram AVC, e aos que tinham dificuldades na fala e comunicação.

Outro desafio encontrado, foi o de conquistar os idosos para que pudessem participar da oficina, assim, foi necessário que conversássemos com cada um, convidando-o para que

participasse, afirmando de sua importância para esse momento. Outro ponto, foi a necessidade da nossa adaptação aos movimentos e tempo dos idosos, pois cada um com sua limitação, realizou a atividade da maneira que melhor conseguisse. Assim foi preciso ter um olhar diferenciado, de paciência, pois não poderíamos exigir rapidez, mas sim estimulá-los a fazer à medida que desenvolvesse os movimentos.

Contudo, os desafios foram superados, fazendo com que assim tivéssemos muitas conquistas em relação a oficina. No primeiro momento, não acreditávamos na aceitação dos idosos em relação a proposta, porém, ficamos surpresas quando a aceitação havia sido de todos os convidados, e que os mesmos nos surpreenderam em relação à realização das atividades, demonstrando interesse e carinho pelo momento em que estavam passando.

Na situação em que se encontram, percebe-se a necessidade do contato que o idoso precisa com o outro, e que se torna significativo aos mesmos, buscando encontrar esse carinho nas pessoas que se preocupam e os auxiliam, e isso foi gratificante quando percebemos o sentimento que demonstraram ter e a reciprocidade em relação a eles, quando buscamos esse contato humano. Nessa nova realidade que encontramos, percebemos que esses espaços são procurados, para abrigar idosos, sendo que essa tendência tende a crescer na medida em que as famílias encontram dificuldades no cuidado com o idoso e na facilidade do acesso aos lares transferindo as responsabilidades a terceiros. São nesses espaços em que a presença do pedagogo se faz essencial, na medida em que busca tornar esse processo, menos dificultoso para o idoso.

O espaço buscado, mostrou-se como uma das opções para a realização do estágio, dessa forma, o lar apresentou-se disposto a nos acolher, como também auxiliar nesse desafio de trabalhar as relações com os idosos. Dessa forma, nos nossos contatos, acompanhamos a rotina dos mesmos, conversando com alguns e descobrindo histórias de vida, além das dificuldades e esperanças que trazem consigo, visto que encontramos neles um carinho sem limites, pessoas que nos acolheram com grande afetividade. Esse momento foi importante para que pudéssemos descobrir e sentir as suas necessidades em relação à preparação da oficina, com atividades que os envolvessem de forma agradável.

O que nos marcou, de modo particular, é que se sentiu por parte deles, a necessidade da família biológica, mas que, foi amenizada com a família que encontraram no lar, é neste momento em que percebemos o bem que fizemos a eles, trazendo alegria, sorrisos, conversas

informais, e o principal atenção e carinho. Saímos daquele espaço com o sentimento de que não podemos abandonar aqueles que nos acolherem tão bem, de um dever de voltar para ver como estão, de ver nos olhos deles a gratidão pela atenção e o amor depositado naquela oficina, e entender que na vida o Ser Humano precisa do próximo, e deve ser humilde e reconhecer aquilo que nos é proporcionado.

REFERÊNCIAS

ANDREWS, Susan. **A ciência de ser feliz**. 2 ed. São Paulo: Ágora, 2011.

ANDREWS, Susan. **O Círculo do Amor: Para Abrir o Coração**. Porongaba: Instituto Visão Futuro, 2006.

BARROS, Lúcia Cristina de. **Terapias do Movimento**. São Paulo: Caras, 2004.

BOFF, Leonardo. **Saber e cuidar: ética do humano, compaixão pela terra**. 15ª ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

FERREIRA, Carlos Alberto de Mattos; HEINSIUS, Ana Maria; BARROS, Darcymires do Rêgo. **Psicomotricidade escolar**. 2 ed. Rio de Janeiro: Wak, 2011.

KEATING, Kathleen. **A terapia do abraço**. Trad. Paulo Rebouças. São Paulo: Pensamento, 1997.

PORTELLA, Marilene Rodrigues; PASQUALOTTI, Adriano; GAGLIETTI, Mauro. **Envelhecimento humano: saberes e fazeres**. Passo Fundo: Editora Universitária, 2006.

RUIZ, João Álvaro. **Metodologia científica: guia para eficiência nos estudos**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2009.

SOBRINHO, Liton Lanes Pilau ; MORANDINI, Jaqueline ; ALVES, Paulo . O Estatuto do Idoso e as formas de efetivação do direito à saúde. In: Marilene Rodrigues Portella; Adriano Pasqualott; Mauro Gaglietti. (Org.). Envelhecimento humano: saberes e fazeres. Passo Fundo: Editora Universidade de Passo Fundo, 2006.

TREVISOL, Jorge. **Labirintos da alma: um jeito amoroso de olhar para o mistério de si mesmo**. Porto Alegre: Gênese, 2011.