Centro de Convivência do Idoso promove roda de conversa sobre envelhecimento e qualidade de vida

Date : 19-03-2025

O Centro de Convivência do Idoso (CCI) realizou uma roda de conversa com o tema “O envelhecimento como um processo de reinvenção”. O evento ocorreu das 14h às 15h30 e reuniu 51 idosos, com idades entre 60 e 80 anos, na tarde dessa terça-feira (18).

A iniciativa teve como objetivo estimular a reflexão sobre o envelhecimento, abordando desafios como a perda de autonomia, a saúde emocional e a importância das redes de apoio e do convívio social. Também foram discutidas práticas que fortalecem a capacidade cognitiva, contribuindo para o enfrentamento do etarismo.

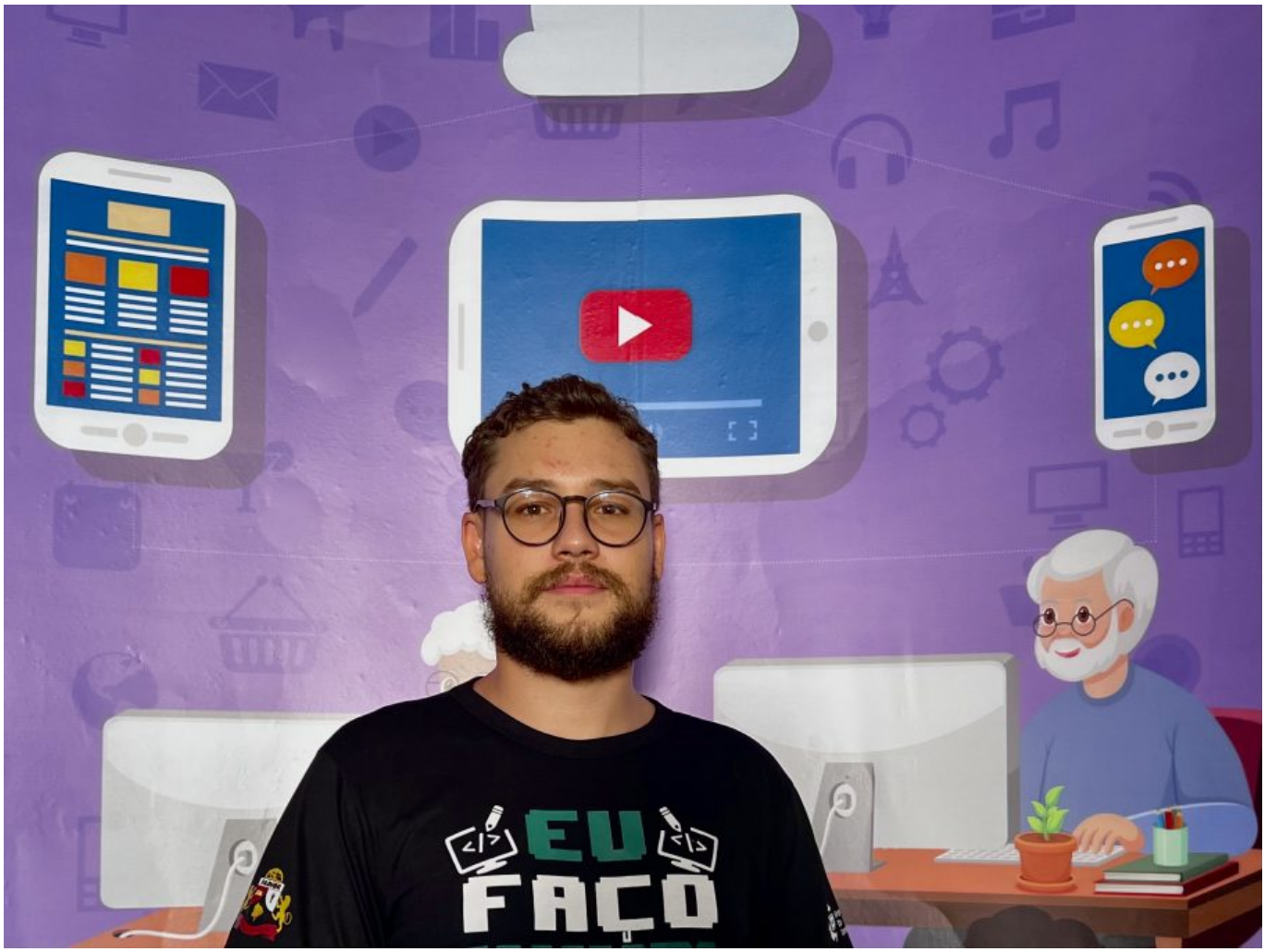
A psicóloga Emille Braga ressaltou a importância de espaços de escuta e acolhimento, valorizando os idosos como protagonistas de suas próprias histórias. “É fundamental fortalecer suas potencialidades, resgatar objetivos, estimular o autoconhecimento e incentivar a socialização”, afirmou.

Frequentadora do Centro de Convivência do Idoso há 25 anos, Zélia Ferreira acompanhou de perto as mudanças na estrutura do espaço e destacou a alegria de fazer parte da instituição que lhe prestou todo apoio emocional quando perdeu seu filho.

“Quando cheguei, a casa era pequena, mas, após uma reforma, conseguimos voltar para um espaço maior. Esse lugar tem um significado muito especial para mim. Quando meu filho faleceu, as meninas que trabalhavam aqui sempre me visitavam e me davam apoio, conversando comigo. Graças a Deus, consegui me recuperar e não desisti de seguir em frente. Aqui, já fiz artesanato, teatro e até aulas de salão de beleza, mas o que mais gosto é dançar. Dançar me faz sentir viva e, além disso, ajuda no tratamento da osteoporose.”

Inclusão digital

Segundo o tutor Matheus Botelho, o uso das novas tecnologias pela terceira idade tem um impacto significativo no acesso à informação e contribui para o processo de reinvenção pessoal. “É necessário oferecer treinamento para ajudá-los a vencer as necessidades do dia a dia como mexer no telefone ou buscar informações na internet e aqui fazemos isso de forma lúdica. Esta semana, trabalhamos com o Google Meet, o que traz benefícios como maior flexibilidade e socialização”, explica.



Atualmente, 38 idosos participam de um curso de informática. As formações incluem teste de nivelamento, explicação dos componentes computacionais e aulas de capacitação cognitiva e psicomotricidade.

INCLUSÃO DIGITAL