**II Mostra de Extensão**

**MEUS CABELOS BRANCOS NÃO ME DEFINEM: O IMPACTO DA AUTOESTIMA NA TERCEIRA IDADE**

**Maria Claudimila de Sousa Mota**

Acadêmica do 9 semestre do curso de Psicologia. Centro Universitário INTA-Uninta, Campus Itapipoca-Ceará. Millamotta625@.gmail.com

**André Sousa Rocha**

Professor do Curso de Psicologia do Centro Universitário Inta - UNINTA - Campus Itapipoca - Ceará. andre.rocha@uninta.edu.br

**INTRODUÇÃO**: A autoestima é um fator que possui potencial influência na vida das pessoas, principalmente, na terceira idade. Mantê-la nessa fase da vida não é uma tarefa fácil, uma vez que o processo de envelhecimento acarreta diversas mudanças nas relações, no psicológico e na autoconfiança pessoal. Essas questões trazem prejuízos na maneira que as pessoas idosas se percebem e até mesmo interferem na qualidade de vida. Partindo desses pressupostos foi desenvolvido o projeto “Minha idade não define minha autoestima”, que trabalhou com pessoas idosas a importância da autoestima em suas vidas, o que elas entendem sobre essa questão e quais os efeitos de uma boa autoestima. **OBJETIVO:** Apresentar a importância da autoestima para construção de subjetividade e identidade na terceira idade. **MÉTODO**: Trata-se de um relato de experiência onde se descreveu os aspectos vivenciados pela autora no planejamento e na realização do projeto de extensão. A ação foi realizada com o grupo de Idosas do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) do Centro de Referência Assistência Social (CRAS) Alzira Viana de Itapipoca, no Ceará. Os encontros do grupo aconteceram no salão comunitário da Igreja São Francisco e contou com a presença de 17 participantes, em sua maioria mulheres. O momento ocorreu no dia 7 de novembro de 2023 e teve a duração de uma hora. Foi utilizada técnica de ‘círculo de cultura’ que consiste em trabalhar uma determinada temática através das experiências vivenciadas dos participantes. Nesse sentido, foi perdido que as participantes imaginassem o que a criança delas de 10 anos falaria para elas atualmente. O encerramento aconteceu com uma discussão mais reflexiva sobre a relevância da temática proposta. **RESULTADOS:** O círculo de cultura proporcionou um espaço onde as participantes se sentiram livres para trazer questões relacionadas com o modo que elas se viam e também sobre suas experiências pessoais. A partir do que emergia durante a intervenção era feito o manejo da situação e trabalhado assim a questão da autoestima das participantes. A atividade realizada contribuiu parcialmente para que as idosas do grupo de SCFV pudessem refletir sobre as suas histórias de vida e como elas tiveram e ainda tem impacto na construção de sua autoestima e identidade. Debater essas questões, principalmente com pessoas idosas, contribuem para que o processo de envelhecimento que eles vivenciam ocorra de maneira mais saudável, ativa e que se desenvolva assim um bem-estar duradouro, fortalecendo o autoconhecimento desses sujeitos em relação si, contribuindo para a construção de suas subjetividades, relações e inclusão sociais. **CONCLUSÃO**: A autoestima é um processo contínuo que está em constante desenvolvimento, seja na infância, adolescência ou na terceira idade. Ou seja, ela é um fenômeno psicossocial que se faz onipresente na sociedade, e possui um grande impacto na construção da identidade e no bem-estar das pessoas.

**Descritores**: Autoestima; Pessoas idosas; Fortalecimento de vínculos.

**REFERÊNCIAS**

BRASIL. Perguntas Frequentes do SCFV. Brasília: MDS, 2016.

Glidden, Rosina Forteski. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. Bol. - Acad. Paul. Psicol. São Paulo, v. 39, n. 97, p. 261-275, dez. 2019 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1415-711X2019000200011&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 16 nov. 2023.

Leal, Y. L. de V.; Silva, S. B. da; Azevêdo, C. L. de. Círculo de Cultura freireano: instrumento metodológico para o ensino profissional. Revista de Educação Popular, Uberlândia, v. 20, n. 3, p. 326–343, 2021. DOI: 10.14393/REP-2021-60159. Disponível em: https://seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/view/60159. Acesso em: 15 nov. 2023.