



Ata da reunião

Abrir sessão

Em 14 de Agosto de 2024, foi realizado o encontro do Projeto Viva a Vida, desenvolvido pelo setor [SEASS](#), por via presencial.

Participantes

A facilitadora Simone Nuno, os Aposentados e Pensionistas desta Diretoria de Previdência.

Quantitativo de membros que participaram

27 integrantes (aposentados e pensionistas desta Diretoria de Previdência).

Pautas

Trabalhando as emoções

Desdobramento

No dia quatorze de agosto de dois mil e vinte e quatro, às dez horas, reuniram-se a Assistentes Social do Setor SEASS e os integrantes do grupo Viva a Vida, composto pelos Aposentados e Pensionistas da Diretoria de Previdência.

Iniciamos a reunião abrindo um círculo para oramos em agradecimento ao dia do encontro. Após a oração demos início as atividades apresentando a dinâmica intitulada “Papel Colorido”.

Posteriormente colocamos na mesa tiras de papel nas cores verde, amarelo, azul e vermelho, onde cada cor está relacionado a um sentimento (alegria, tristeza, raiva e medo) e foi solicitado para que cada membro do grupo pegasse uma tira, que representava o sentimento do momento, em seguida os participantes agruparam-se de acordo com a cor escolhida pelo sentimento representado. Depois cada membro do subgrupo relatou o motivo de ter escolhido a cor, falando do seu sentimento naquele momento.

Houve bastante integração por parte dos subgrupos, estes contaram um pedacinho de sua história de vida. Após esse momento os subgrupos apresentaram o trabalho através do canto, da dramatização e contando suas histórias.

Finalizamos a dinâmica abrindo espaço para o grupo expressar seus sentimentos ao realizarem a dinâmica, estes perceberam a importância de dar valor aos momentos significativos de sua vida e perceberam como os sentimentos podem mudar o nosso comportamento em nosso convívio social.

No segundo momento, aplicamos uma dinâmica intitulada “Espelho da Empatia” que consistia nos participantes formarem duplas e cada um terá alguns minutos para falarem sobre um momento significativo da sua vida enquanto o outro ouve atentamente e oferece empatia e apoio, depois a dupla troca de lugar e conta a história do outro como se fosse sua história. O objetivo da dinâmica é mostrar a importância de entender os sentimentos das outras pessoas.

Ao finalizarem a apresentação abrimos espaço para o grupo expressarem seus sentimentos em relação as dinâmicas e posteriormente solicitamos que resumissem em uma palavra qual o sentimento que melhor expressasse o momento após as dinâmicas. O grupo relatou alguns sentimentos como empatia, alegria, alívio; e deram seus depoimentos de como estavam se sentindo relatando as suas histórias de vida, e contando para o grupo.



