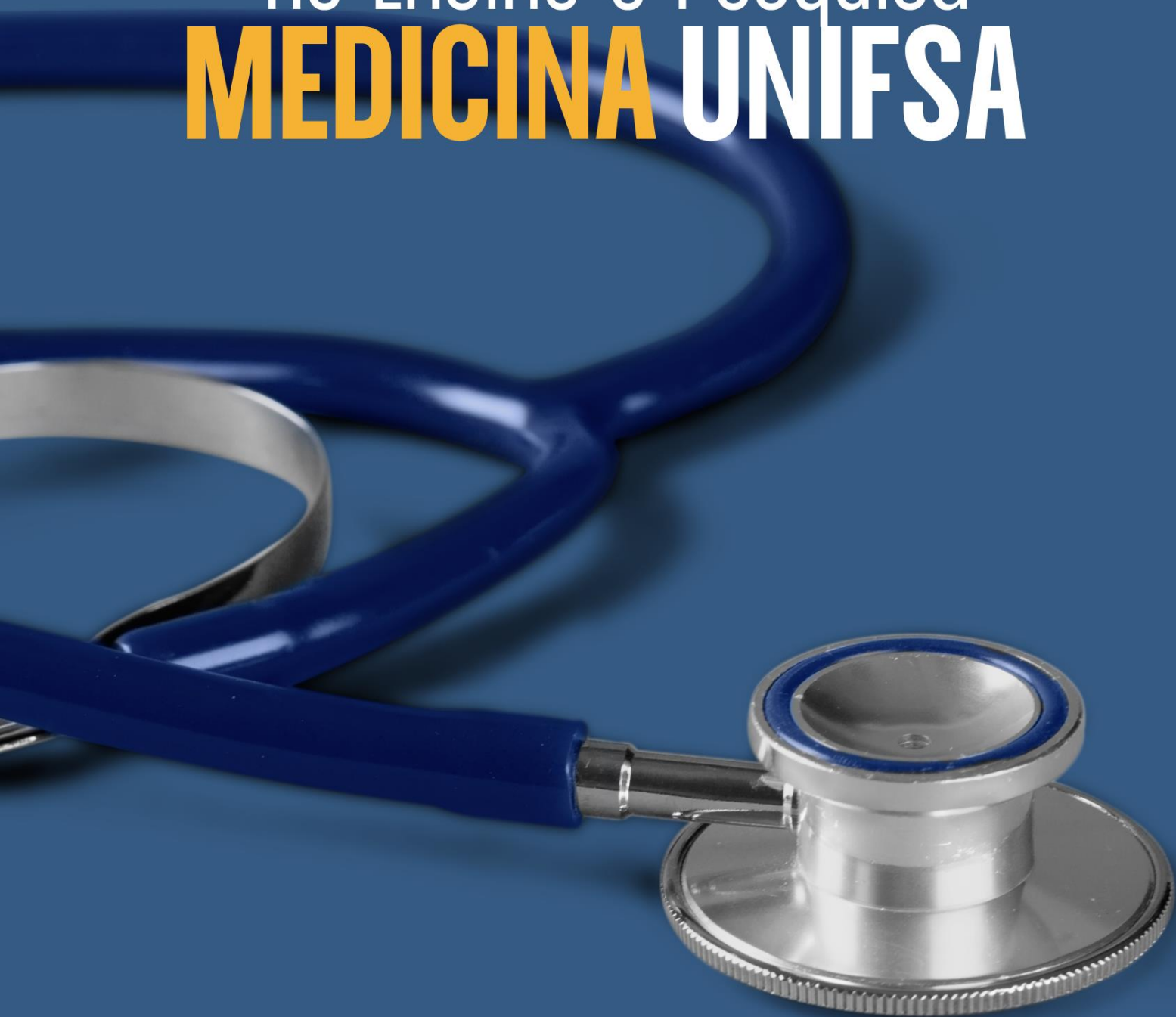


ALISSON DIAS GOMES
IZABEL HERIKA GOMES MATIAS CRONEMBERGER

Práticas Exitosas no Ensino e Pesquisa **MEDICINA UNIFSA**





ALISSON DIAS GOMES
IZABEL HERIKA GOMES MATIAS CRONEMBERGER

Práticas Exitosas no Ensino e Pesquisa **MEDICINA UNIFSA**





CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO – UNIFSA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE ENSINO
NÚCLEO DE PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS

Este livro é uma produção © NPA / UNIFSA

Publicação digital pela Editora Lestu

Supervisão Editorial: Ana Kelma Cunha Gallas

Artes e Capa: Odrânio Rocha

Diagramação: Edson Rodrigues Cavalcante

EDITORIA LESTU



Editora, Gráfica e Consultoria
Ltda

Contato: editora@lestu.org

site: www.lestu.com.br

Livraria: www.lestu.org



Este título é publicado sob a licença *Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0* (CC BY-NC-ND 4.0) e segue o modelo de Acesso Aberto (*Open Access*), que disponibiliza artigos e livros acadêmicos gratuita e irrestritamente na internet. Disponível em: www.lestu.org

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Biblioteca Antônio de Pádua Emérito

Elaborada por Lílian Farias Pinto - CRB-3/1271

AN532 Práticas exitosas no ensino e pesquisa – Medicina UNIFSA / organizado por Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger; Edjôfre Coelho de Oliveira; Antonieta Lira e Silva; Indira Maria de Melo Lira Pereira da Silva. – Teresina : Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA / Editora Lestu, 2025.

180 p. : il. ; recurso eletrônico (PDF).

ISBN: 978-65-983771-3-7

DOI: 10.51205/lestu.978-65-983771-3-7

1. Medicina. 2. Educação médica. 3. Pesquisa científica. 4. Inovação em saúde. 5. Ensino superior. I. Gomes, Alisson Dias (org.). II. Cronemberger, Izabel Herika Gomes Matias (org.). III. Oliveira, Edjôfre Coelho de (org.). IV. Lira e Silva, Antonieta (org.). V. Silva, Indira Maria de Melo Lira Pereira da (org.). VI. Título. VIII. UNIFSA

CDD: 610

Índices para catálogos sistemáticos

Medicina. Educação médica. Pesquisa científica. Inovação em saúde. Ensino

SEMEANDO EMOÇÕES E COLHENDO GRATIDÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO “DE GRÃO EM GRÃO GRATIDÃO”*

Clara Holanda
Isadora Carvalho Costa
Italo Vinicio Silva Machado
Lucas Rocha Macedo
Luma Moraes
Nicolly Nathaly
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO

Neste relato, descrevemos nossa experiência como estudantes do primeiro período de Medicina durante a realização do projeto de intervenção educativa “De Grão em Grão: Gratidão”, realizado no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Integrar/ASA. Nosso objetivo era promover a saúde emocional das participantes através do fortalecimento da gratidão e da escuta afetiva, usando métodos baseados na educação popular. Desde o planejamento, tentamos ligar teoria com prática em atividades que valorizassem a troca de saberes e o vínculo humano. Entre as ações feitas estão: acolhida com “abraço grátis”, prática de respiração consciente, discussão sobre a gratidão e a saúde emocional e dinâmicas através do Varal do Conhecimento. Notamos um forte comprometimento dos participantes, acompanhada de envolvimento emocional e manifestações espontâneas de afeto. Essa vivência possibilitou a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em sala de aula, especialmente no que diz respeito à escuta ativa, ao acolhimento e à construção coletiva do cuidado, aspectos fundamentais na formação médica desde o início da graduação.

Palavras-chave: Saúde Emocional; gratidão; Educação Popular.

1 INTRODUÇÃO

Este relato de experiência tem como objetivo apresentar o desenvolvimento e os impactos do projeto de intervenção “De Grão em Grão, Gratidão”, realizado com um grupo de pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social, no âmbito de uma atividade extensionista vinculada ao curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho e estruturada de forma multidisciplinar, integrando as disciplinas de Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino, Método Científico e Medicina Baseada em Evidências, Inteligência Emocional. A proposta nasce da compreensão de que o envelhecimento, embora natural e progressivo, é frequentemente atravessado por desafios psicossociais que impactam diretamente na qualidade de vida dessa população. Entre esses desafios, destacam-se o isolamento social, a perda de vínculos afetivos, a desvalorização simbólica do idoso na sociedade e a escassez de espaços voltados ao cuidado emocional.

Diante desse cenário, e considerando os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que evidenciam o acelerado processo de envelhecimento populacional no Brasil, torna-se cada vez mais urgente a implementação de estratégias que promovam o bem-estar de forma integral. Nesse viés, a saúde emocional, muitas vezes negligenciada em políticas públicas e ações

em saúde, desempenha papel fundamental na construção de um envelhecimento digno, ativo e saudável. Reconhecendo essa necessidade, o projeto propôs uma intervenção fundamentada na valorização da gratidão como prática emocional transformadora, capaz de fortalecer a autoestima, a resiliência e os vínculos interpessoais.

Ademais, evidências científicas apontam que a prática da gratidão está associada à redução de sintomas depressivos, à melhora na saúde mental e ao aumento do otimismo e da satisfação com a vida, especialmente em pessoas com mais de 60 anos (Wood *et al.*, 2019; Lee *et al.*, 2021). Assim, a temática central do projeto foi pensada não apenas como conteúdo educativo, mas como um disparador de vivências afetivas, partilhas simbólicas e fortalecimento comunitário. Nesse sentido, a gratidão foi abordada como um instrumento de reconstrução do cotidiano, uma lente por meio da qual os participantes pudessem ressignificar suas histórias e experiências.

Nesse interim, a escolha do título “De Grão em Grão, Gratidão” carrega consigo uma metáfora potente: cada gesto, palavra ou escuta se apresenta como um pequeno grão capaz de transformar o coletivo, nutrindo relações humanas mais sensíveis, respeitadas e acolhedoras. Ao apostar na simplicidade como força transformadora, a intervenção reconhece os saberes populares e afetivos como ferramentas legítimas de cuidado e promoção da saúde.

Metodologicamente, o projeto se ancora nos princípios da educação popular em saúde, tal como propostos por Paulo Freire (2005), que defende uma prática educativa pautada no diálogo, na escuta sensível e na construção coletiva do saber. Desse modo, através de uma abordagem horizontal e participativa, os estudantes e os participantes tornaram-se coautores da experiência, rompendo com modelos hierárquicos de ensino e assumindo o protagonismo no processo de cuidado. Esse modelo permitiu a criação de um ambiente seguro e afetivo, no qual a escuta ativa, o acolhimento e a expressão de emoções foram não apenas incentivados, mas também valorizados como parte essencial do cuidado em saúde.

Além de seu impacto junto ao grupo atendido, o projeto também se configurou como uma experiência formativa de grande relevância para os estudantes de medicina envolvidos. Destaca-se que a vivência prática em um contexto comunitário, pautada na empatia, na responsabilidade social e na integralidade do cuidado, proporcionou o

desenvolvimento de competências humanísticas fundamentais à atuação médica. Adicionalmente, a relação direta com os participantes, a escuta das suas histórias e a partilha de experiências geraram reflexões profundas sobre o papel do profissional de saúde na construção de uma sociedade mais justa e sensível às necessidades das populações vulneráveis.

Em suma, o projeto “De Grão em Grão, Gratidão” revelou-se uma potente experiência de cuidado mútuo e aprendizagem coletiva, na qual se entrelaçaram saberes técnicos, afetos, memórias e ações concretas de promoção da saúde emocional. Ao promover um espaço de encontro entre gerações, o projeto reafirma o valor da escuta, da gratidão e da solidariedade como pilares essenciais para o exercício de uma medicina mais humana, comprometida com a dignidade e com a vida em sua totalidade.

2 METODOLOGIA

2.1 O PROJETO

O projeto tem como finalidade promover a saúde emocional de idosos que frequentam o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Integrar/ASA, localizado na cidade de Teresina-PI. Foi realizada por meio de uma intervenção educativa, com duração de 120 minutos, fundamentada na escuta sensível, na expressão de sentimentos e na valorização da gratidão como ferramenta de fortalecimento afetivo. Tal proposta foi idealizada em sala de aula e fundamentada nos princípios da educação popular.

2.2 PARCEIROS E PÚBLICO-ALVO

Para viabilizar a realização do projeto, foi estabelecida parceria com a equipe técnica do SCFV Integrar/ASA, representada pelo coordenador Lucas Catarino Pereira de Sousa, além da colaboração de trabalhadores da instituição, cujo auxílio foi essencial no acolhimento dos participantes e no suporte às atividades desenvolvidas durante o encontro.

A ação extensionista é voltada a um grupo de aproximadamente 31 idosos, com idade entre 60 e 75 anos, predominantemente do sexo feminino. Vale ressaltar que os participantes são atendidos pela instituição regularmente e apresentam diferentes histórias de vida, muitas marcadas por sentimentos de solidão, perda e vulnerabilidade socioeconômica.

2.3 VISITA TÉCNICA E ESCUTA INICIAL

A visita aconteceu no dia 15 de abril de 2025 e teve como objetivo conhecer a estrutura da instituição e o perfil dos idosos atendidos. Durante a visita, os alunos puderam observar um momento de espiritualidade, interagir com os participantes e perceber o ambiente de acolhimento e afeto. Portanto escuta das histórias e percepções dos idosos, por parte da equipe, inspirou a construção de uma proposta voltada ao fortalecimento emocional por meio da valorização da gratidão como tema central. Destaca-se que no dia 08 de maio de 2025 é realizada uma segunda visita com o fito de realizar pessoalmente o convite à atividade, além da apresentação dos discentes ao público.

2.4 PLANEJAMENTO E PRODUÇÃO DOS MATERIAIS

Foram realizados estudos teóricos com base em descritores como “gratidão”, “vínculos afetivos”, “saúde emocional” e “educação popular” em plataformas como o google acadêmico e a PubMed. Em paralelo, iniciou-se a confecção dos recursos a serem utilizados na atividade: impressões com a logo do projeto, folhas a4 coloridas com temáticas pontuais para pendurar em um varal, frases motivacionais impressas e cortadas em formatos de tiras, cartolina temática, uma tela pintada com a árvore da gratidão, duas caixas decoradas para dinâmicas e as lembranças.

2.5 EXECUÇÃO DA AÇÃO DE EXTENSÃO

A atividade foi realizada em oito momentos principais:

1. Acolhimento com música ambiente, abraços opcionais, mediados por uma cartolina em formato de coração com a frase “abraço grátis” identificação dos participantes, com fita gomada colada na roupa, leitura e entrega de frases positivas e de incentivo, retiradas no momento de uma das caixas decoradas, entrega de flores amarelas em cada cadeira coladas em um cartão com o nome do projeto, identificação dos alunos e breve introdução ao tema da roda de conversa;
2. Respiração guiada, com o objetivo de promover relaxamento e contribuir para o foco no momento presente;
3. Roda de conversa, iniciada com o Varal do Conhecimento;
4. Dinâmica com perguntas reflexivas e escrita de respostas, utilizando post its, para colocar na cartolina de forma temática;
5. Momento de colorir a árvore da gratidão, por meio do uso de tinta guache com um dedo da mão;
6. Entrega das lembranças contendo um chá com uma frase positiva e um caça palavras, como estímulo cognitivo e reforço do conteúdo;
7. Entrega da folha avaliativa para avaliação anônima da atividade, sendo ela por meio de emojis;
8. Lanche coletivo e momento de socialização e *feedbacks*.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 O DIA DO PROJETO E A AMBIENTAÇÃO

No dia do projeto, nos dividimos em dois grupos: metade ficou responsável pelo lanche e a outra foi à instituição, com uma hora de antecedência para organizar o espaço. Embora não estivesse no planejamento inicial, decidimos comprar balões e flores artificiais para tornar o ambiente mais receptivo. Organizamos, também, a sala com as cadeiras dispostas em forma de roda, uma mesa com lanches, posicionamos

o Varal do Conhecimento em uma parede de frente para as participantes e, ao lado, a cartolina com os motivos de gratidão e a tela com a árvore da gratidão.

No decorrer dos preparativos, colocamos músicas do cantor Alceu Valença e logo o clima se tornou mais leve, deixando o trabalho em equipe, o qual foi essencial para encher balões, recortar a logo do projeto, colar os materiais e cuidar dos últimos detalhes de forma mais otimizada, mais divertido.

Finalizamos tudo exatamente no horário previsto, mas como fomos informados que as participantes se atrasariam um pouco, aproveitamos para ensaiar nossas falas e conversar sobre a experiência. Nesse momento de espera, marcado por expectativas e nervosismo, refletimos sobre o que havíamos construído juntos e fortalecemos ainda mais os vínculos entre o grupo.

3.2 ACOLHIDA

O acolhimento é marcado por um gesto simbólico: um dos integrantes usa um coração de cartolina, preso à camisa, com a frase “abraço grátis”, e a reação foi surpreendente. Muitas se aproximaram sorrindo e pedindo o abraço com entusiasmo, enquanto outras preferiram apenas um aperto de mão, um sorriso ou uma “boa tarde”. Acolhemos todas com respeito, palavras afetuosas e olhares calorosos.

Ainda nesse primeiro momento, convidamos cada participante a colocar uma fita de identificação com seu nome, colada na blusa, de maneira delicada, opcional e respeitosa, a qual todas aceitaram. Para nós, chamar alguém pelo nome é um gesto de reconhecimento e valorização. Essa escolha reforça o vínculo e favorece uma interação mais próxima e humanizada ao longo de toda a vivência.

Ademais, entregamos mensagens reflexivas sobre gratidão antes de fazermos a introdução ao tema da roda de conversa, o planejamento inicial previa que elas retirassem as frases e as lessem sozinhas, mas ao percebermos que alguns participantes poderiam ter dificuldades de ler ou visualizar as mensagens, passamos de cadeira em cadeira, lendo em voz alta com entusiasmo as diferentes frases positivas. No momento, eles reagiram positivamente, sorrindo, agradecendo, e até mesmo mostrando a frase que tinham recebido para os colegas. Vale ressaltar que

essa adaptação foi uma escolha consciente do grupo, mostrando sensibilidade diante das necessidades reais do público.

3.3 MOMENTO DE RESPIRAÇÃO

Em seguida, realizamos a atividade de respiração consciente, inspirada pelas aulas da disciplina de Inteligência Emocional do curso de Medicina. Nosso objetivo é proporcionar um momento de calma e clareza, e escolhemos essa prática por ser simples, acessível e ao mesmo tempo profundamente eficaz no cuidado com a saúde mental.

Dessa maneira, com uma música suave ao fundo, convidamos todos a se sentarem ou ficarem em pé, da forma como se sentissem mais confortáveis. Orientamos que fechassem os olhos, inspirassem lentamente pelo nariz, segurassem o ar por alguns segundos e depois expirassem suavemente pela boca. Durante a atividade anterior, havíamos percebido certa agitação entre as participantes, com muitas conversas paralelas. No entanto, a respiração consciente é recebida com atenção e logo o ambiente fica mais calmo. Logo, esse momento nos ajuda a consolidar um espaço de calma e de conexão, fundamental para o desenvolvimento das próximas etapas do projeto.

Aproveitando a proximidade do Dia das Mães, encerramos essa etapa com uma homenagem simples, um dos discentes compartilha um relato pessoal sobre sua mãe e se emociona durante a fala. Essa emoção genuína toca o grupo e cria uma ponte afetiva entre nós e os participantes.

Finalizamos esse instante especial com uma oração espontânea, conduzida por uma das senhoras presentes, na qual todos deram as mãos. Tal gesto, carregado de significado, reforça o sentimento de união e valorização da dimensão espiritual que é tão presente na vida de muitas delas, e até mesmo na instituição, uma vez que ela se situa ao lado de uma igreja católica e oferece aos integrantes momentos de espiritualidade. Consideramos esse, como um dos momentos mais emocionantes e significativos do projeto, pois instaura uma atmosfera de confiança, escuta e partilha, fundamentais para o cuidado em saúde emocional.

3.4 VARAL DO CONHECIMENTO

Na atividade do Varal do Conhecimento, somos responsáveis por conduzir uma conversa interativa sobre os impactos da gratidão na vida cotidiana e na saúde emocional. Começamos explicando que a gratidão não se resume a um “obrigado”, mas é também uma prática respaldada cientificamente, com efeitos benéficos para o corpo e a mente. De acordo com Emmons e McCullough (2003), pessoas que cultivam a gratidão apresentam melhor qualidade de sono, menos sintomas depressivos e maior sensação de bem-estar.

A partir disso, discutimos com o grupo como a gratidão nos fortalece em momentos difíceis, como aproxima as pessoas e como pode ser cultivada diariamente. Também abordamos sua ligação com a espiritualidade e a importância de reconhecer os desafios, como oportunidades de crescimento. Afinal, como reforça Franco e Dalgalarondo (2020), o exercício da gratidão pode contribuir significativamente para o enfrentamento de adversidades, atuando como fator protetivo da saúde mental.

Enquanto interagimos com os participantes, por meio de perguntas e partilhas, outra parte da equipe registra os momentos com fotos e vídeos. A troca acontece de forma leve, mas profunda, permitindo que os saberes acadêmicos se encontrem com as vivências populares.

Para nós, como estudantes de medicina, é essencial promover espaços de cuidado emocional e diálogo, uma vez que, ao praticarmos a gratidão junto ao público idoso, também refletimos sobre a nossa própria saúde mental, reconhecendo a importância de cultivar sentimentos positivos como ferramenta de autocuidado. Essa abordagem se fundamenta nos princípios da educação popular, que, segundo Freire (1996), valoriza o diálogo, a escuta e o respeito aos saberes dos sujeitos.

3.5 DINÂMICA

Dando continuidade às atividades, propusemos uma dinâmica na qual, cada participante é convidado a refletir e responder a perguntas escritas no varal, a exemplo de “Uma pessoa pela qual sou grata” e “Um momento difícil que a gratidão me ajudou

a superar”. Nota-se, ao iniciarmos a atividade, percebemos certa timidez por parte do grupo, que inicialmente demonstrava pouco interesse em participar.

Diante disso, decidimos intervir de forma colaborativa: explicamos com calma que iríamos registrar tudo o que fosse compartilhado em post-its, os quais seriam colados em uma cartolina de recordação, com o objetivo de criar um painel visual que pudesse servir como lembrete diário dos motivos pelos quais cada um poderia se sentir grato. Reforçamos, também, que anotaríamos, em papéis diferentes, as situações ou sentimentos que cada um desejasse “deixar para trás”, depositando esses bilhetes em uma caixa. Essa abordagem dialoga com os princípios da educação popular, na medida em que reconhece e valoriza os saberes individuais e promove o empoderamento das participantes, favorecendo a construção coletiva do conhecimento a partir da escuta e da vivência (FREIRE, 2005).

3.6 ENCERRAMENTO

Em nosso encerramento do projeto “De Grão em Grão Gratidão”, manifestamos nossa sincera apreciação pela presença e participação de todas as pessoas que nos acompanharam durante a atividade. Ressaltamos o quanto essa experiência foi especial para o grupo, marcando não apenas uma fase do percurso acadêmico, mas, sobretudo, um espaço de troca afetiva e aprendizado mútuo. Ao ouvir das participantes que “consideraram tudo incrível”, sentimos um acolhimento profundo e a certeza de que cada momento ali vivido foi significativo.

Como um gesto simbólico, oferecemos uma lembrança composta por um caça-palavras temático, um sachê de chá e uma carta com mensagens de gratidão. Vale pontuar que o caça-palavras foi elaborado com termos relacionados à temática central da atividade, visando provocar uma reflexão leve e significativa. Além disso, essa proposta se relaciona com a visão de Paulo Freire (1996, p. 47), que argumenta que “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou construção”. Portanto, ao incentivar o pensamento ativo e a ludicidade, buscamos valorizar a autonomia no processo de aprendizado.

Dessa forma, para assegurar uma organização eficaz e respeitar o horário de retorno das participantes, muitas das quais dependiam do transporte público,

organizamo-nos em três duplas, cada uma com uma função específica. Uma dupla ficou encarregada da entrega das lembranças, explicando com cuidado e acolhimento o significado de cada item. Outra dupla distribuiu as cartelas de avaliação, criadas com emojis para facilitar a expressão do feedback de forma acessível e divertida. Já a terceira dupla coordenou o momento da Árvore da Gratidão, em que cada participante, de maneira opcional, registra sua presença por meio da pintura com tinta guache, essa árvore foi feita não apenas como um elemento visual, mas como um recurso simbólico de memória afetiva e valorização da experiência vivida.

3.7 MOMENTO DE SOCIALIZAÇÃO

Durante o momento do café coletivo, a socialização se intensifica de forma espontânea e afetiva, marcando o encerramento da vivência com leveza e conexão. A equipe se divide estrategicamente para conversar com todos os presentes, agradecer a participação e ouvir os *feedbacks* do público. Recebemos percepções positivas, entre elas histórias de vida, trocas sobre o tema da gratidão e gestos de carinho, como pedidos de lembrancinhas extras para presentear outras pessoas, participantes que se aproximam da mesa para comer mais bolos e até o convite feito a uma das discentes para considerar a vida religiosa.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizamos este relato conscientes de que o projeto de “Grão em Grão Gratidão” representou muito mais do que uma simples intervenção planejada: foi um encontro transformador entre saberes, afetos e práticas. Ao longo dessa vivência, reafirmamos o poder da educação para além dos muros da universidade e compreendemos, na prática, o verdadeiro sentido da extensão universitária.

Contudo, ao vivenciar a extensão nos permite sair da posição de apenas ouvintes de conteúdo e assumir o papel de agentes ativos na promoção da saúde, do cuidado e da cidadania. Essa prática fora da sala de aula nos desafia e, ao mesmo tempo, nos transforma de maneira significativa. Além disso, ao trabalhar em equipe com colegas de curso, em um ambiente novo, com demandas reais, fortalece

habilidades que nem sempre são desenvolvidas no currículo tradicional: empatia, adaptação, mediação de conflitos, escuta ativa e iniciativa.

Portanto, acreditamos que a extensão é uma das formas mais autênticas de integração entre universidade e comunidade, ela concretiza o princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, colocando os estudantes em contato direto com os sujeitos da vida real. Como defendem Ceccim e Feuerwerker (2004), esse tipo de formação amplia nossa visão de mundo, nos desafia a problematizar a realidade e nos convoca a participar ativamente da transformação social.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 13 - Acadêmicos de medicina realizando o projeto



Fonte: Autoria própria.

Figura 14 - Realização da etapa do varal do conhecimento



Fonte: Autoria própria.

Figura 15 - Projeto de Extensão “De Grão em Grão Gratidão”



Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

CECCIM, Ricardo Benjamin; FEUERWERKER, Laura Camargo Macruz. **O quadrilátero da formação para a área da saúde: ensino, gestão, atenção e controle social.** Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 41-65, 2004.

EMMONS, Robert A.; MCCULLOUGH, Michael E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.

Journal of Personality and Social Psychology, Washington, v. 84, n. 2, p. 377-389, 2003.

FRANCO, Camila L.; DALGALARRONDO, Paulo. Gratidão e saúde mental: revisão integrativa. HADDAD, Sérgio; DI PIERRO, Maria Clara. Escolarização de jovens e adultos. **Revista Brasileira de Educação**, São Paulo, n. 14, p. 110, 2000. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/n14/n14a07>>. Acesso em: 08/09/2019.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25ª edição. São Paulo: Paz e Terra, 1996. Disponível em: com.br/wp-content/uploads/2019/09/9.-Pedagogia-da-Autonomia.pdf>. Acesso em: 11/09/2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 30 maio 2025.

LEE, S. Y. et al. **The effects of gratitude interventions on mental health and well-being in older adults**: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, Abingdon, v. 25, n. 3, p. 1-11, 2021.

VASCONCELOS, Eduardo M. **Educação popular**: caminhos para a transformação social. São Paulo:Hucitec,2008.

WOOD, Alex M. et al. **Gratitude and well-being**: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, Oxford, v. 68, p. 1-12, 2019.

