

# Curtograma

## Cuidados com a pele

Gosto e Faço

Gosto e não faço

Não gosto e faço

Não gosto e não faço





**Materiais necessários para a dinâmica:**

4 cartolinas coloridas  
Post its coloridos  
Canetas

**Como realizar a dinâmica:**

A cartolinas serão fixadas com fita crepe na parede;  
Serão distribuídos post its e canetas para os participantes;  
O mediador dará as orientações aos participantes;  
Cada participante deverá escrever em diferentes postits, sugestões de cuidados com a pele que acreditam serem necessários no cotidiano;  
Depois os participantes serão convidados a colocarem esses post its nas cartolinas da seguinte forma:

Cuidado que gosta e faz;  
Cuidado que gosta e não faz (por falta de tempo ou condições);  
Cuidado que não gosta e faz (por necessidade ou obrigação);  
Cuidado que não gosta e não faz.

Em seguida os mediadores convidam os participantes a observar e refletir sobre os cuidados mais contemplados e os menos contemplados no cotidiano dos idosos, assim como dar orientações sobre a importância dos cuidados diários com a pele, em especial a pele do diabético.

O curtograma é uma ferramenta em forma de quadrante, utilizada para a identificação e observação em representação gráfica de situações, emoções ou atividades não percebidas no cotidiano.

Nesse encontro o curtograma foi utilizado para identificar as atividades ou tarefas relativas aos cuidados com a pele, que são feitas ou que são deixadas de lado no dia a dia, assim como o nível de satisfação que elas trazem ou não no cotidiano do indivíduo. A utilização dessa dinâmica propicia a identificação de possíveis falhas no autocuidado, a troca de saberes e experiências entre os participantes e a possibilidade dos mediadores orientarem os participantes sobre importantes cuidados com a pele dos idosos, especialmente a pele dos diabéticos.

## REFERÊNCIAS

CIZIL, M. J.; BELUCO, A. C. R. As contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da depressão. Revista Uningá, Maringá, v. 56, n. 51, p. 33-42, jan. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ88>>. Acesso em: 05 maio 2023.

MATOS, A. C. S.; OLIVEIRA, I. R. de. Terapia cognitivo-comportamental da depressão: Relato de caso. Revista de Ciências Médicas e Biológicas,[S. l.], v. 12, n. 4, p. 512-519, 2014. DOI: 10.9771/cmbio.v12i4.9203. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/9203>> Acesso em: 05 mai 2023.





## AUTORES:

Prof<sup>a</sup> Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt  
Adriana Reichert Romanó  
Alcione Oliveira de Souza  
Alessandra Amaral Schwanke  
Alice de Fátima Tozati Narciso  
Aline da Silva Paula  
Alline Maria Sampaio Pacheco  
Amaralina Mariana Oliveira Portilho  
Andressa Mira de Lanna Chaves  
Ana Carolina Chimanski Gomes  
Carina Socreppa da Cunha  
Cornélio Schwambach, Camilly dos Santos Pires  
Ester do Nascimento Ribas  
Fernanda Bez Birolo  
Francielle Aparecida Assis da Cruz  
Elisângela Maria Sampaio Ribeiro  
Gabriela de Almeida Hammerschmidt  
Gizilaine Martins da Costa  
Hermes Antonio Colodel Junior  
Jessika Oliveira Cavalaro  
Juliane Nascimento Ribas Miranda  
Kristyhellen Mickus  
Mariza Campagnolo O´Neil  
Marlise Lima Brandão  
Mario Gilberto Jesus Nunes  
Raomi Akemi Baltazar Durci Okamoto  
Renato Nickel  
Rosibeth Del Carmen Muñoz Palm  
Stela Carvalho Baruel  
Yasmin Paulina Dourado Vissintainer  
Valéria Cristina Lopes Gallo

