

**ATIVIDADE PRÁTICA DE EXTENSÃO: ATIVIDADE PSICOEDUCATIVA COM
DINÂMICA DE GRUPO DE MULHERES NO CRAS AMARANTE**

WENDLER, Franciele; CAMARGO, Lauane; ARAÚJO, Luísa; Aguiar, Giancarlo.

RESUMO

O trabalho apresentado como parte dos requisitos para obtenção do grau de formação de psicólogo, em todas as disciplinas de psicologia, orientado por Giancarlo de Aguiar possui o objetivo de aplicação do conhecimento teórico e técnico por meio de dinâmicas de grupo e psicoeducação para promover a saúde mental na instituição CRAS Amarante com o grupo de Mulheres. A prática integrou a dinâmica "Bolsa da Vida" para debater redes de apoio, autoestima e sobrecarga no cotidiano feminino, além de ações psicoeducativas sobre a incidência da ansiedade em mulheres adultas. Foram vivenciadas estratégias de relaxamento, respiração consciente e mindfulness. A intervenção gerou um espaço coletivo de escuta qualificada, suporte mútuo e acolhimento, permitindo a expressão de sentimentos e a desconstrução de estigmas acerca do sofrimento psíquico.

1 INTRODUÇÃO

As atividades práticas de extensão desenvolvidas no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) constituem uma importante oportunidade de

articulação entre os conhecimentos teóricos adquiridos na formação em Psicologia e a atuação em contextos sociais. A Atividade e Prática de Extensão tem como finalidade promover o desenvolvimento de competências profissionais voltadas à atuação em instituições e comunidades, favorecendo ações de promoção da saúde mental, fortalecimento da cidadania e ampliação do bem-estar coletivo, sempre pautadas em princípios éticos e científicos.

As atividades realizadas junto ao Grupo de Mulheres do CRAS, nos dias 14 e 28 de maio, tiveram como objetivo promover reflexões sobre a saúde mental e a importância do cuidado com o bem-estar psicológico, fortalecendo a autoestima das participantes por meio do reconhecimento de suas potencialidades e valor pessoal.

2 OBJETIVOS

Buscou-se favorecer a conscientização acerca da sobrecarga emocional frequentemente presente no cotidiano feminino, incentivando o reconhecimento dos próprios limites e a valorização do autocuidado. Além disso, as intervenções estimularam a expressão e o compartilhamento de sentimentos, bem como a identificação e o fortalecimento das redes de apoio familiares, comunitárias e profissionais. As atividades contemplaram ainda ações de psicoeducação sobre ansiedade, considerando sua incidência e seus impactos na vida das mulheres adultas, além da apresentação e vivência de estratégias práticas de promoção da saúde mental, como técnicas de relaxamento, respiração consciente e mindfulness.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Processos Grupais

O grupo, enquanto fenômeno psicossocial, ultrapassa a simples reunião de indivíduos em um mesmo espaço. Para Pichon-Rivière (2005), o grupo operativo é constituído por pessoas vinculadas por uma tarefa comum, compartilhando relações construídas em determinado tempo e espaço. Dessa forma, os grupos apresentam uma dinâmica própria, marcada pela construção de vínculos, pela atribuição de papéis e pela circulação de conteúdos emocionais que influenciam o funcionamento coletivo. De modo complementar, Lewin (1948), por meio da Teoria da Dinâmica de Grupo, destaca que o comportamento humano é resultado da interação constante entre o indivíduo e o meio social, reconhecendo o grupo como um importante espaço de aprendizagem, desenvolvimento e transformação. Yalom (2006) também ressalta os fatores terapêuticos presentes nos grupos, como a universalidade das experiências, a coesão grupal e o altruísmo, elementos que favorecem o acolhimento, o fortalecimento emocional e a construção de novos significados. Nas atividades realizadas no CRAS, tais aspectos puderam ser observados tanto na dinâmica “Bolsa da Vida” quanto na ação psicoeducativa sobre ansiedade, uma vez que ambas proporcionaram momentos de escuta, compartilhamento de experiências e identificação entre as participantes, fortalecendo o sentimento de pertencimento ao grupo.

3.2 Contexto do Campo (organização/instituição)

O Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) constitui a principal unidade pública de proteção social básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS). Sua finalidade é prevenir situações de vulnerabilidade e risco social por meio do fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, bem

como da promoção do acesso a direitos e serviços socioassistenciais (BRASIL, 2009).

Inserido em territórios marcados por diferentes formas de vulnerabilidade social, o CRAS desempenha papel fundamental na oferta de serviços, programas e ações voltadas ao fortalecimento das famílias e da comunidade. Entre esses espaços, destacam-se os grupos socioeducativos, que possibilitam o desenvolvimento de atividades voltadas à promoção da saúde, cidadania e participação social.

Nesse cenário, o grupo de mulheres configura-se como um espaço coletivo de acolhimento, troca de experiências e fortalecimento de vínculos, permitindo que a Psicologia contribua por meio de intervenções voltadas à escuta qualificada, à psicoeducação e à promoção da saúde mental. Essa atuação demanda uma compreensão ampliada do sofrimento psíquico, considerando sua relação com as condições sociais e com os contextos de vida das participantes.

3.3 Processos grupais no contexto do campo

A utilização de estratégias grupais no contexto do CRAS responde tanto às demandas institucionais quanto às necessidades apresentadas pelas usuárias, que frequentemente enfrentam situações de sobrecarga emocional, isolamento social e invisibilização de seus sofrimentos cotidianos. Segundo Lane (2001), os grupos comunitários favorecem a construção de consciência crítica acerca das condições de vida e estimulam a elaboração coletiva de estratégias de enfrentamento das dificuldades vivenciadas. De forma semelhante, Vygotsky (1998) compreende que o desenvolvimento humano ocorre, inicialmente, nas relações sociais, sendo posteriormente internalizado pelos indivíduos. Dessa forma, o grupo torna-se

um importante mediador na construção de novos significados e formas de compreender a própria experiência.

Durante as atividades desenvolvidas, as dinâmicas grupais favoreceram a circulação da fala, da escuta e do acolhimento, possibilitando que cada participante reconhecesse aspectos de sua própria trajetória nas experiências compartilhadas pelas demais mulheres. Esse processo contribuiu para a validação emocional, o fortalecimento dos vínculos grupais e a ampliação do sentimento de pertencimento.

3.4 Fundamentação sobre o fenômeno da atividade

As atividades realizadas tiveram como foco principal dois fenômenos intimamente relacionados: a sobrecarga emocional vivenciada pelas mulheres e a ansiedade enquanto manifestação frequente de sofrimento psíquico. Dejours (2015) destaca que a acumulação de responsabilidades associadas aos diferentes papéis sociais desempenhados pelas mulheres, contribui significativamente para processos de desgaste emocional e adoecimento psicológico. As exigências relacionadas ao cuidado da família, às atividades domésticas e às demandas profissionais frequentemente resultam em sentimentos de exaustão, culpa e sobrecarga. Nesse contexto, a ansiedade surge como uma das manifestações mais recorrentes desse sofrimento. De acordo com o DSM-5TR, os transtornos de ansiedade apresentam maior prevalência entre mulheres, evidenciando a influência de fatores sociais e de gênero na compreensão desse fenômeno. Castillo et al. (2000) apontam que a diferenciação entre ansiedade adaptativa e ansiedade patológica está relacionada à intensidade dos sintomas, sua duração e aos prejuízos causados ao funcionamento cotidiano.

3.5 Atuação do psicólogo no contexto do campo

A atuação do psicólogo no CRAS difere substancialmente da prática clínica tradicional, assumindo um caráter essencialmente psicossocial, voltado à promoção de direitos, ao fortalecimento de vínculos e ao apoio no enfrentamento das vulnerabilidades sociais. Conforme o Conselho Federal de Psicologia, o psicólogo nas políticas públicas deve comprometer-se com a superação das condições que produzem exclusão, atuando de forma integrada com outros profissionais e equipamentos da rede socioassistencial. Nesse sentido, Yamamoto e Oliveira (2010) ressaltam que a Psicologia no campo social precisa superar a lógica individualista e clínica para desenvolver práticas coletivas, preventivas e promotoras de saúde. Na prática observada no campo, a psicóloga atua em conjunto com assistentes sociais e orientadoras sociais, participando de reuniões semanais de equipe, planejamento de atividades coletivas, acompanhamentos familiares, visitas, acolhimentos e orientações. Sua função não é oferecer psicoterapia, mas compreender as demandas das famílias em seu contexto social mais amplo, realizando os encaminhamentos clínicos necessários quando identificada essa necessidade. Lane (2001) aponta que essa escuta contextualizada considera não apenas o indivíduo, mas sua família e comunidade é condição fundamental para uma prática psicológica comprometida com a emancipação dos sujeitos em contextos de vulnerabilidade. Entre as principais demandas identificadas no grupo de mulheres estão a sobrecarga emocional, questões de autoestima e a responsabilidade excessiva que as mulheres assumem diante dos problemas familiares, fenômenos que Dejours (2015) relaciona diretamente ao esgotamento produzido pela acumulação de papéis sociais não reconhecidos. As atividades realizadas pelas estagiárias expressam, portanto, essa concepção

ampliada de atuação. Ao conduzir dinâmicas psicoeducativas e grupos de escuta, exercitaram a facilitação grupal, o acolhimento e o fortalecimento pessoal das participantes, alinhando-se à perspectiva de que o trabalho psicológico no CRAS deve oferecer espaços que contribuam efetivamente para a melhoria da qualidade de vida das famílias acompanhadas.

4 DESCRIÇÃO DO LOCAL

O presente espaço de atuação da intervenção foi desenvolvido no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS Amarante), um equipamento socioassistencial de proteção social básica pertencente à rede de assistência social do município de Videira, Santa Catarina.

A unidade localiza-se na Rua Aytir Zanoto, s/nº, no Bairro Amarante, adjacente à Unidade Básica de Saúde da referida localidade. A instituição inaugurada no ano de 2012, conta com uma infraestrutura ampla com espaço de recepção, sala da coordenadora, sala para a equipe técnica, sala de atendimento destinada ao Cadastro único no SUS, sala das orientadoras sociais, sala de atividade para intervenção dos grupos, além de copa e banheiros.

Atualmente a equipe é constituída por 7 integrantes, distribuídos da seguinte forma: uma coordenadora, duas orientadoras sociais (responsáveis, respectivamente, pelo Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos de crianças/jovens e de mulheres/idosas), uma psicóloga, uma assistente social e duas estagiárias de Psicologia (sendo uma de caráter não obrigatório e uma de estágio obrigatório).

5 PSICÓLOGO DO CRAS

A atuação psicológica na referida instituição é desempenhada pela psicóloga Jéssica Vargas, graduada pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), campus de Joaçaba. Com oito anos de formação acadêmica, a profissional ingressou na instituição no ano de 2023 por meio de concurso público, totalizando três anos de exercício no local. Anteriormente, acumulou experiência técnica atuando no CRAS de um município contíguo. Embora sua trajetória inicial e formação estivessem predominantemente voltadas ao modelo do atendimento clínico tradicional, a profissional manifesta identificação com a vertente da Psicologia Social, campo no qual concentra suas atividades atuais.

A atuação da psicóloga ocorre em estreita articulação interdisciplinar com a assistente social, configurando o modelo de trabalho preconizado pelo Sistema Único de Assistência Social (SUAS). Essa prática conjunta direciona-se ao acompanhamento familiar e ao atendimento a indivíduos de diversas faixas etárias em situação de vulnerabilidade e risco social — decorrentes de violações de direitos como abusos, abandonos e diferentes formas de violência. Desse modo, o exercício profissional fundamenta-se estritamente na perspectiva da garantia de direitos e no fortalecimento de vínculos comunitários e familiares.

No âmbito metodológico, o manejo técnico adota uma abordagem psicossocial, distanciando-se do viés clínico e individualizante para compreender o sujeito a partir de suas determinações históricas, sociais e econômicas. No cotidiano do equipamento, as demandas emergem tanto de forma espontânea, por meio de usuários que buscam o serviço voluntariamente, quanto por meio de encaminhamentos da rede protetiva.

No que tange às intervenções grupais, o trabalho é realizado invariavelmente em coparticipação com as orientadoras sociais. Como diretriz ética e metodológica para a condução desses grupos, a profissional enfatiza a necessidade de estruturar o momento como um espaço seguro e acolhedor, isento de julgamentos morais. Essa configuração visa promover a livre expressão dos participantes, assegurando a construção de um ambiente de confiança mútua indispensável para o sucesso das ações socioeducativas.

6 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

A atividade de prática de nosso grupo iniciou-se em 14 de maio de 2026, por meio de uma entrevista semiestruturada de trinta minutos com a psicóloga da instituição. O instrumento visou mapear a atuação psicológica no equipamento público, a articulação da equipe técnica, o funcionamento dos encontros e as demandas do território, que abrange os bairros Amarante, Cidade Alta e Santa Gema. Com base no levantamento, elegeu-se como público-alvo o grupo de mulheres, ativo desde 2015.

O coletivo opera em sua capacidade máxima (20 participantes) e apresenta baixa rotatividade, indicando forte adesão. O perfil psicossocial das usuárias é marcado por vulnerabilidade econômica, conflitos familiares e impactos da dependência química. As principais demandas emergem na forma de sobrecarga emocional e fragilidades na autoestima, de modo que o espaço grupal é ressignificado por elas como um ambiente de suporte mútuo e autocuidado.

A primeira atividade desenvolvida junto ao grupo de mulheres do CRAS do Amarante consistiu na dinâmica denominada “Bolsa da Vida”, realizada com o objetivo de promover reflexões acerca da saúde mental, autoestima, sobrecarga emocional e da importância das redes de apoio. Inicialmente, foi realizada a apresentação das acadêmicas e uma breve introdução sobre as diferentes responsabilidades, sentimentos e desafios presentes na vida das mulheres. Em seguida, cada participante retirou uma palavra de uma bolsa contendo temas relacionados às vivências cotidianas, como medo, ansiedade, cansaço, culpa, esperança e amor-próprio, compartilhando suas experiências e percepções de forma voluntária. Ao final, foi promovido um momento de reflexão em grupo sobre a importância de dividir sentimentos, reconhecer limites e buscar apoio quando necessário. Como forma de encerramento, foi entregue uma mensagem motivadora acompanhada de um pirulito, simbolizando acolhimento e leveza, além de ser disponibilizado um espaço para que as participantes sugerissem temas de interesse para futuros encontros.

A segunda intervenção ocorreu no dia 28 de maio, contou com 13 mulheres (entre 30 e 48 anos), incluindo 7 novas integrantes. A temática da ansiedade foi eleita democraticamente pelo grupo, justificando-se por sua relevância contemporânea. Foram abordados conceitos como a diferenciação entre medo e ansiedade, fatores desencadeantes, distinção entre ansiedade adaptativa e patológica, além de uma prática de respiração consciente e *mindfulness*.

O encontro caracterizou-se por um clima de acolhimento mútuo, segurança, elevado nível de atenção, assiduidade comunicativa e engajamento por parte das participantes. No decorrer das práticas de relaxamento, as integrantes ressignificaram o momento como um espaço

legítimo de pausa, descanso e autocuidado. Após a apresentação no momento aberto para dúvidas e/ou comentários, muitas delas compartilharam suas vivências individuais evidenciando a desconstrução de estigmas sobre o sofrimento psíquico, promovendo a autoaceitação e desmistificando a busca por suporte psicológico profissional.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da Atividade Prática de Extensão no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do Amarante possibilitou a aproximação entre os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da graduação em Psicologia e a realidade encontrada no contexto das políticas públicas e da assistência social. A experiência permitiu compreender a importância da atuação do psicólogo em espaços coletivos, evidenciando o potencial das intervenções grupais como instrumentos de promoção da saúde mental, fortalecimento dos vínculos e valorização das experiências individuais e coletivas.

As atividades desenvolvidas junto ao grupo de mulheres proporcionaram momentos de acolhimento, escuta e compartilhamento de vivências, favorecendo reflexões acerca da autoestima, da sobrecarga emocional e da importância das redes de apoio. Além disso, as intervenções contribuíram para a construção de um espaço de pertencimento, no qual as participantes puderam expressar sentimentos, reconhecer desafios comuns e fortalecer estratégias de enfrentamento diante das demandas do cotidiano.

A vivência no campo também possibilitou às acadêmicas compreenderem a relevância do trabalho interdisciplinar e da atuação do psicólogo para além do modelo clínico tradicional, destacando a necessidade de uma prática comprometida com a promoção dos direitos,

da cidadania e da qualidade de vida. Nesse sentido, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências relacionadas à escuta qualificada, ao acolhimento, à condução de grupos e à construção de práticas pautadas em princípios éticos e científicos.

Por fim, considera-se que a Atividade Prática de Extensão atingiu os objetivos propostos, proporcionando uma experiência significativa tanto para as participantes do grupo quanto para as acadêmicas envolvidas. A inserção no contexto do CRAS permitiu ampliar a compreensão acerca das demandas psicossociais presentes na comunidade e reforçou a importância de uma Psicologia comprometida com a promoção da saúde mental, o fortalecimento dos vínculos sociais e a transformação da realidade por meio de ações preventivas e de caráter coletivo.

8 REFERÊNCIAS

- CASTILLO, Ana Regina Gi; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R. et al. **Transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 18 jun. 2026.
- YAMAMOTO, Oswaldo Hajime; OLIVEIRA, Isabel Fernandes de. **Psicologia e políticas sociais: temas em debate**. Belém: EDUFPA, 2010. Acesso em: 17 jun. 2026.
- PICHON-RIVIÈRE, Enrique. **O processo grupal**. 8. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2005.
- LEWIN, Kurt. **Problemas de dinâmica de grupo**. São Paulo: Cultrix, 1948.
- YALOM, Irvin D.; LESZCZ, Molyn. **Psicoterapia de grupo: teoria e prática**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- LANE, Silvia Tatiana Maurer. **Psicologia social: o homem em movimento**. 13. ed. São Paulo: Brasiliense, 2001.
- VYGOTSKY, Lev Semionovich. **A formação social da mente**. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2015.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. Texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

KINRYS, Gustavo; WYGANT, Lisa E. **Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento?**. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 27, supl. 2, p. s43-s50, 2005.

OLINGER, Greice Soccal et al. **Terapia em grupo para promoção de bem-estar direcionada às mulheres no contexto de ansiedade pós-pandemia**. Revista CAOS, Palmas, TO, 2022.

OLIVEIRA, Ana Carolina de; SILVA, Rosimere Ferreira Santana da; BARBOSA, Maria de Fátima. **Intervenções para ansiedade que podem ser utilizadas por enfermeiros**. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 36, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/appe/a/NDrWVbQBjxGh5QcYWkDhVkr/>. Acesso em: 23 maio 2026.

Imagens relacionadas

Primeiro dia da Intervenção



Fonte: Franciele, Lauane e Luísa.

Momento da Intervenção



Fonte: Franciele, Lauane e Luísa.

Segundo dia da Intervenção



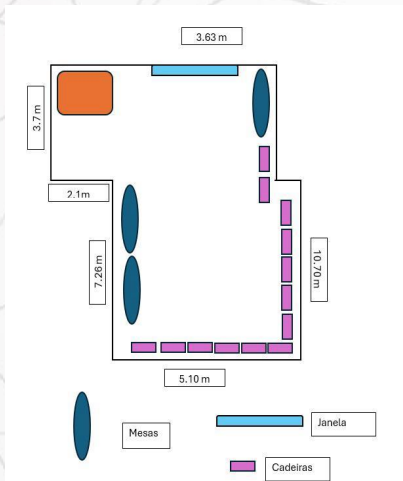
Fonte: Lauane, Luísa e grupo de mulheres.

Momento da Intervenção



Fonte: Lauane e Luísa.

Layout da Sala da Intervenção



Fonte: Franciele, Lauane e Luísa

Sala da Intervenção



Fonte: Coordenadora do CRAS Amarante.