PRÁTICA PROFISSIONAL E INSERÇÃO COMUNITÁRIA PRATIC IV NO GRUPO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE DO BAIRRO FARROUPILHA

Orientador: Giancarlo de Aguiar

Acadêmicos: Alexandre da Fonseca, Eduardo Vargas, Gabriel Kojikowski, Inara Pagnussat.

RESUMO

Este trabalho objetiva estruturar intervenções em grupo no Grupo de Convivência da Terceira Idade do bairro Farroupilha, em Videira (SC), a fim de compreender as necessidades, as demandas e as potencialidades dos participantes, com base nas técnicas e nos pressupostos do PRATIC IV. O método combina observação institucional, entrevista com psicólogo e dinâmicas grupais aplicadas em dois encontros: visualização guiada, "Dar e Receber Ajuda", respiração diafragmática com estímulo do nervo vago e novelo de lã. As atividades favorecem o relaxamento, a escuta ativa, a cooperação e o fortalecimento dos vínculos. Conclui-se que o planejamento é coerente com os objetivos, promove o bem-estar e a convivência digna dos idosos e aproxima teoria e prática na formação dos acadêmicos.

INTRODUÇÃO

O presente projeto tem como objetivo desenvolver e estruturar intervenções em grupo no Grupo de Convivência da Terceira Idade localizado no bairro Farroupilha, no município de Videira, Santa Catarina. A proposta contempla a realização de observação institucional, entrevista com a psicóloga responsável e a aplicação de dinâmicas grupais, com a finalidade de compreender de forma mais aprofundada as necessidades, demandas e potencialidades do grupo. As intervenções serão orientadas pelas técnicas e pressupostos do PRATIC IV, buscando promover a integração entre teoria e prática no campo da Psicologia, especialmente no que se refere ao trabalho com a população idosa.

DESENVOLVIMENTO

Envelhecer é uma das únicas certezas que se há na vida, segundo Coura (2014, p. 17) "[...] é um processo normal, porém pouco aceito em nossa sociedade, pois nós não fomos educados para entender que a vida não termina com a velhice [...]". Tendo isso em vista, a relevância deste projeto fundamenta-se na compreensão de que a interação social, a construção e manutenção de vínculos afetivos e o cuidado com o bem-estar emocional são elementos essenciais para a qualidade de vida na terceira idade. As intervenções grupais, quando bem planejadas e

conduzidas, podem estimular o diálogo, o respeito mútuo, a cooperação e a convivência saudável, especialmente diante dos desafios relacionais que frequentemente acompanham o processo de envelhecimento. De acordo com Monteiro (2003) (*apud* Coura, 2014, p. 35) sobre o envelhecimento:

> O processo de envelhecimento é marcado por inúmeras mudanças, que não devem ser encaradas como perdas, mas sim transformações. Essas transformações podem ser vivenciadas com menos ansiedade e angústia, afinal sabemos que as mudanças físicas, psicológicas e cognitivas por vir ainda são desconhecidas pelos idosos e também para suas famílias.

Nesse sentido, as práticas propostas neste projeto buscam contribuir diretamente para a saúde mental, a estimulação cognitiva, o fortalecimento da convivência e o incentivo à participação ativa dos idosos. As atividades foram pensadas para ampliar a integração entre os participantes, favorecer relações positivas e criar espaços de escuta e expressão emocional.

Para Angrosino (2009, p. 14), etnografia é "[...] uma maneira de estudar pessoas em grupos organizados, duradouros, que podem ser chamados de comunidades ou sociedades". Com isso, o projeto representa uma oportunidade valiosa de vivência grupal para os acadêmicos, envolvendo articulação entre os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação e as demandas concretas do contexto institucional, como propõe Angrosino (2009, p. 14) "[...] apenas em campo um estudioso poderia encontrar verdadeiramente a dinâmica da experiência humana vivida".

No que se refere ao desenvolvimento das atividades, o primeiro encontro foi estruturado em etapas principais, complementares entre si. Inicialmente, os acadêmicos aplicaram a técnica de relaxamento denominada "O Caminho do Arvoredo", proposta por Junqueira e Ribeiro (2006). Trata-se de uma visualização guiada que estimula a imaginação de um ambiente natural, favorecendo estados de tranquilidade, relaxamento e conexão com o corpo. A atividade será acompanhada por sons da natureza, com o objetivo de potencializar a experiência sensorial e facilitar o processo de desaceleração. O orientador convida os participantes a soltar o corpo, alongar o tronco, os braços e as pernas, movimentar suavemente os pés, as mãos e o pescoço, e a prestar atenção à respiração. Em seguida, será solicitada a imaginação de uma caminhada entre árvores, com os pés firmes no chão, o corpo solto e a percepção do frescor e da umidade do ar. Após esse momento de visualização, os participantes serão convidados a direcionar o foco para a observação do próprio corpo e dos sentimentos que emergirem, promovendo maior consciência corporal e emocional.

Concluído o relaxamento, o grupo foi conduzido à dinâmica "Dar e Receber Ajuda", de Miguel Caviedes (1979). Essa atividade tem como objetivo analisar os diferentes modos pelos quais as pessoas oferecem e recebem apoio, promovendo a aprendizagem de atitudes mais adequadas e a valorização de posturas que favorecem o funcionamento saudável do

grupo. Um participante será convidado a compartilhar um problema pessoal. Em seguida, dois colegas serão designados para oferecer ajuda de formas distintas: um assumirá o papel de conselheiro, fornecendo soluções prontas baseadas em suas próprias experiências; o outro atuará como questionador, formulando perguntas que estimulem a reflexão e a busca de soluções pelo próprio indivíduo. Os demais membros do grupo observarão as duas formas de intervenção. Ao final, será realizada uma discussão coletiva sobre qual estilo de ajuda se mostrou mais útil, quais aprendizados emergiram a respeito do ato de dar e receber apoio, e de que maneira essas reflexões podem ser aplicadas no cotidiano do grupo. A atividade tem duração aproximada de sessenta minutos e será conduzida de forma cuidadosa, respeitando o ritmo e as condições emocionais dos participantes.

No segundo encontro, seguindo a mesma premissa, foi aplicada a Técnica de respiração narrada pela psicóloga Massaro (2026) utilizada para relaxamento dos idosos antes da atividade:

> Sente-se confortavelmente ou deite-se de costas. Coloque uma mão no peito e outra no abdômen. O objetivo é que a mão no abdômen suba quando você inspira, enquanto a mão no peito permanece relativamente parada. Inspire lentamente pelo nariz por 4 segundos, sentindo o abdômen se expandir como um balão. Pause brevemente (1-2 segundos). Expire lentamente pela boca ou nariz por 6 segundos, sentindo o abdômen voltar naturalmente. Repita por 5-10 ciclos. A chave é a lentidão e a expansão abdominal. Se seu peito está subindo mais do que sua barriga, você está respirando superficialmente [...]

A técnica utilizada é eficaz para o relaxamento pois o nervo vago é regulado através da respiração. Sua atividade é inibida ao inspirar e liberada ao expirar durante ciclos de respiração desacelerados e controlados (Chang et al., 2015 *apud* Gerritsen, 2018, p. 6). A estimulação do nervo vago através de exercícios de respiração produz uma mudança de curta duração no sistema parassimpático durante e após a prática (Gerritsen, 2018, p. 10). O sistema simpático é responsável por preparar o indivíduo para uma situação de perigo, subindo a frequência cardíaca, pressão arterial e indiretamente a frequência respiratória. Já o sistema parassimpático atua de forma oposta. Esse sistema é considerado o da calma e digestão, pois ele reduz a frequência cardíaca, respiratória e aumenta a eficiência do sistema gastrointestinal (Gerritsen, 2018, p. 6).

Em seguida da finalização do relaxamento, foi aplicada a Dinâmica do novelo de lã, explanada por Pinto et al. (2015).

> Os jogadores estão sentados em roda. O animador inicia o jogo com um novelo de lã na mão. Apresenta-se sucintamente e passa a palavra a novo jogador, lançando-lhe o novelo na sua direção, mas mantendo consigo uma ponta do fio. A apresentação prossegue deste modo, com os elementos do grupo a passar o novelo de lã à pessoa que irá apresentar a seguir, formando-se assim, pouco a pouco, uma teia.

Foi realizada a seguinte adaptação: quem segura o barbante, irá falar algo positivo, uma qualidade que observa em outra pessoa ou uma ajuda que já recebeu ou deu e passa o novelo para essa pessoa. No final, todos

veem uma rede de conexões, que reforça o tema de apoio mútuo de forma visível e leve. A dinâmica fortalece os vínculos, a escuta ativa e a percepção positiva entre os membros do grupo.

ENTREVISTA

Foi realizado uma entrevista com o Psicólogo Hygor Dal Moro a respeito do manejo e cuidado com indivíduos da terceira idade, algumas das questões levantadas foram:

1- Como são identificados e manejados casos de depressão, ansiedade, luto ou declínio cognitivo entre indivíduos da terceira idade que participam de grupos sociais?

Resposta do Psicólogo: *Se a gente percebesse alguma questão de declínio cognitivo, até casos mais elevados de depressão ou de ansiedade, algum tipo de transtorno, como a gente trabalha na área social, essa não é a ideia primordial no tratamento. Então a gente faz um encaminhamento. A gente faz uma escuta, uma orientação, mas o órgão especializado por tratar essas situações são órgãos da saúde. Dependendo do caso é encaminhado para o CAPS, se for grave, mas normalmente é encaminhado para a saúde mental, que é o órgão aqui do município que trabalha realmente com o*

encaminhamento e com o tratamento de pessoas com transtornos ou com alguma demanda de saúde mental, para a psicoterapia.

2- Quais são os maiores desafios encontrados na atuação psicológica em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI)?

Resposta do Psicólogo: *A instituição de longa permanência para idosos, se não me engano ela pode ser acessada de duas maneiras. O idoso pode se oferecer, ele quer ir, e daí é feita de maneira administrativa, ou a gente tem que entrar com um processo, às vezes com uma situação que envolve até o judiciário, promotoria, porque o idoso não tem condições de ir, não tem ninguém que consiga acolher ele, e ele também às vezes não quer. Isso é complicado de lidar porque a gente entende que a pessoa está em risco nessa situação. Ou seja, o idoso precisa de algum espaço porque não tem ninguém que cuide dele e se ele ficar sozinho, provavelmente ele vai sofrer e irá contra a própria vida. Então, normalmente, muitas vezes é acabado com um processo judicial, ou seja, isso é enfrentado e precisa passar por um longo processo do Ministério Público, o juiz tem que deferir, às vezes não defere, então, varia muito de caso para caso. A atuação psicológica, no caso, esses desafios encontrados, realmente é conseguir auxiliar esses dois a perceber que talvez o melhor caminho para ele seja permanecer em uma instituição como essa, porque senão ele vai estar indo contra a própria vida. Isso é*

complicado, porque muitas vezes eles não querem ir para uma instituição, eles querem ter liberdade deles, querem todas essas questões, e eles também sofrem com essas questões. Então, muitas vezes por isso que a LPI é um pouco desafiadora. Por isso que se trata também de um órgão de alta complexidade.

3- Na sua percepção, quais benefícios o acompanhamento psicológico proporciona à qualidade de vida e ao bem-estar dos idosos institucionalizados?

Resposta do Psicólogo: *Na minha percepção, os benefícios desse acompanhamento psicológico é realmente a qualidade de vida. Se a gente for analisar, a nossa população está majoritariamente se tornando idosa. Tem muitas poucas pessoas nascendo e muitos idosos. Isso cria um impacto geracional no tratamento e no cuidado, em saúde e bem-estar dessas pessoas. Então eu acredito que novas técnicas tenham que ser elaboradas justamente para esse público porque é uma realidade diferente, são pessoas que já estão com declínio cognitivo, já perpassaram por muitas situações de vida, muitos deles, principalmente, estão em LPI. São pessoas muitas vezes analfabetas, que não tiveram estudo, que tiveram um histórico de violência tremendo. Eu, por exemplo, trabalho com pessoas em situação de rua e a gente tem inclusive idosos que estão em uma situação como essa, sem nenhum familiar para acompanhar. E eu acredito que realmente o*

acolhimento, a orientação, o espaço de validação, o espaço de buscar entender, é importantíssimo realmente para eles se sentirem pertencentes por alguém que está cuidando com ele, estar auxiliando ele, tanto emocionalmente quanto assistencialmente, porque senão eles estão completamente abandonados.

CONCLUSÃO

O projeto estrutura ações concretas e fundamentadas para os idosos do bairro Farroupilha, priorizando a construção de vínculos, o estímulo ao diálogo e a promoção do bem-estar. A fundamentação teórica reforça a importância de superar a visão passiva e reducionista do envelhecimento, oferecendo um ambiente seguro, acolhedor e propício ao desenvolvimento contínuo. As atividades do primeiro dia buscam favorecer a saúde mental, a capacidade de escuta e a redução do estresse por meio das técnicas de relaxamento e respiração, ao mesmo tempo em que estimulam a cooperação, o respeito, à autonomia e o apoio mútuo por meio das dinâmicas de ajuda e do novelo de lã. Para os acadêmicos, a experiência contribui significativamente para a formação profissional, ao aproximar teoria, prática e demandas institucionais reais. O planejamento se mostra coerente com os objetivos propostos e tem potencial para favorecer uma

convivência mais digna, harmoniosa e significativa entre os participantes do grupo.

REFERÊNCIAS

ANGROSINO, Michael; FLICK, Uwe. **Etnografia e observação participante**. Porto Alegre: Bookman, 2009. E-book. p.14 - p. 72. ISBN 9788536321387. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536321387/. Acesso em: 02 set. 2026.

CAVIEDES, Miguel. **Dinâmicas de grupo:** para uma comunidade. São Paulo: Edições Paulinas, 1979.

COURA, Danielle Maxeniuc S.; MONTIJO, Karina Maxeniuc S. Psicologia Aplicada ao Cuidador e ao Idoso. Rio de Janeiro: Érica, 2014. E-book. p.17. ISBN 9788536513256. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536513256/. Acesso em: 02 set. 2026.

GERRITSEN, Roderik J. S.; BAND, Guido P. H. Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. **Frontiers in Human Neuroscience,** v. 12, n. 12, 9 out. 2018. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2018.00397/full. Acesso em: 1 set. 2026.

PINTO, Avelino *et al.* **Interagir**: Técnicas de animação. 3º ed. Rua Dr. Alves da Veiga, 142: Edições Salesianas, [2015?]. p. 11–12. Disponível em: https://issuu.com/edicoessalesianas/docs/interagir_vers__o_2012_-_3___edi___/7. Acesso em: 1 set. 2026.

Técnicas de Respiração para Ansiedade: Guia Prático - Luciana Massaro Psicologia. Disponível em: https://www.lucianamassaro.com/blog/ansiedade/tecnicas-de-respiracao-para-ansiedade-diafragmatica-coerencia-cardiaca. Acesso em: 2 set. 2026.

ANEXOS

Aplicação da Dinâmica Dar e Receber ajuda



Fonte: Alexandre da Fonseca

Aplicação da Dinâmica dar e receber ajuda



Fonte: Gabriel Kojikowski

Aplicação da Técnica de relaxamento: caminho do arvoredo



Fonte: Alexandre da Fonseca

Aplicação da Técnica de relaxamento: Caminho do Arvoredo



Fonte: Alexandre da Fonseca

Aplicação da Dinâmica dar e receber ajuda



Fonte: Gabriel Kojikowski

Explicação da Dinâmica dar e receber ajuda



Fonte: Gabriel Kojikowski