



**PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E ENVELHECIMENTO ATIVO:  
VIVÊNCIAS DO ESTÁGIO EM POLÍTICAS PÚBLICAS**

*Aline Vitória Santana de Assis*

Estudante de Psicologia no Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail:  
[alineassis1712@gmail.com](mailto:alineassis1712@gmail.com)

*Ana Cristina Perlin Rossi*

Graduada em Direito pela Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS) e  
estudante de Psicologia no Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail:  
[ana.perlin@gmail.com](mailto:ana.perlin@gmail.com)

*Jamilly Escobar Romeiro*

Graduada em Direito pela Universidade de Cuiabá (UNIC) e estudante de Psicologia no  
Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail:  
[jamillyer@gmail.com](mailto:jamillyer@gmail.com)

*Monielle Pereira Barra*

Estudante de Psicologia no Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail:  
[moniellebarra@outlook.com](mailto:moniellebarra@outlook.com)

*Thomaz Ademar Nascimento Ribeiro*

Graduado em Psicologia, Doutorado em Saúde Coletiva pela UFMT. Professor Titular  
do Curso de Psicologia no Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail:  
[thomaz@univag.edu.br](mailto:thomaz@univag.edu.br)

As discentes realizaram o estágio supervisionado básico em Políticas Públicas I no segundo semestre de 2025, permanecendo por quatro horas nas tardes de segunda-feira no Centro Comunitário do CPA I, em Cuiabá (MT), com o objetivo de promover a integração entre teoria e prática na formação em Psicologia, tendo como foco o trabalho com o grupo de idosos atendidos pela instituição. O eixo central das atividades desenvolvidas foi a atuação da Psicologia na Saúde Coletiva, abordando o processo de envelhecimento em suas dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais. A Psicologia, enquanto ciência e profissão, tem um papel essencial na promoção da saúde integral e no enfrentamento das diferentes vulnerabilidades sociais. Nas políticas públicas, o psicólogo atua com foco na prevenção, promoção e reabilitação psíquica, considerando as especificidades de cada comunidade. Nesse contexto, a proposta do estágio consistiu em desenvolver intervenções grupais que favorecessem o fortalecimento de vínculos, a valorização da memória, o estímulo à autonomia e o cuidado com a saúde mental na terceira idade. A escolha do grupo de idosos como público de trabalho partiu da necessidade de promover um espaço de escuta, convivência e reflexão sobre o envelhecer, sobretudo em um cenário nacional que revela o crescimento da população idosa, conforme apontam dados do Censo 2022, em que cerca de 15,8% dos brasileiros têm 60 anos ou mais, o que representa mais de 32 milhões de pessoas. Esse aumento da longevidade reforça a importância da atuação da Psicologia na criação de espaços de convivência que estimulem o engajamento social, a autoestima e a qualidade de vida. O principal objetivo do estágio foi promover a saúde mental e o bem-estar psicológico dos idosos, estimulando o fortalecimento da autoestima, a valorização da história de vida e o senso de pertencimento social. Entre os objetivos específicos estavam favorecer a escuta e expressão de sentimentos, incentivar práticas de autocuidado e pertencimento comunitário, desenvolver atividades que estimulassem a afetividade e a memória, além de consolidar uma



prática ética e crítica voltada à promoção da saúde. O embasamento teórico do estágio fundamentou-se na abordagem psicossocial e comunitária da Psicologia da Saúde, pautada em autores como Parise e De Antoni (2014), que defendem a importância de práticas voltadas às necessidades e recursos do território como forma de promoção de saúde e emancipação coletiva. Essa perspectiva possibilita construir o que os autores chamam de “clínica viva”, um espaço de escuta e de produção de sentidos em que o cuidado psicológico se articula à cidadania e à valorização da vida. Também embasaram o projeto os estudos de Zimerman (2000), que concebem a velhice como uma fase repleta de potencialidades, marcada por novas aprendizagens, profundidade emocional e resignificação de experiências. A visão de Sánchez (2007) acerca dos programas intergeracionais complementou esse quadro teórico, ao destacar o papel das relações entre gerações como forma de combater o preconceito etário e de fortalecer os laços familiares e comunitários. Dessa forma, o estágio foi sustentado em uma concepção ampliada de saúde, que valoriza tanto os aspectos individuais quanto coletivos, envolvendo dimensões afetivas, sociais e culturais. O desenvolvimento do estágio ocorreu de forma semanal, com encontros presenciais às segundas-feiras, das 12h às 16h, totalizando quatro horas de atuação por semana. As supervisões eram realizadas na mesma data, das 16:30 às 18:30, totalizando 2 horas semanais, permitindo planejar, avaliar e ajustar as intervenções conforme a evolução do grupo. Até o momento, foram realizadas 13 supervisões e 10 idas a campo. As atividades foram estruturadas em formato de grupo vivencial, permitindo trocas significativas e o fortalecimento de vínculos entre os participantes. Durante o estágio, foram desenvolvidas diversas intervenções com o grupo de idosos do Centro Comunitário do CPA I, voltadas à promoção de vínculos, fortalecimento da autoestima, estimulação da memória e cuidado com a saúde mental. As atividades desenvolvidas no estágio foram iniciadas com uma proposta de acolhimento que buscou aproximar as estagiárias dos idosos por meio de dinâmicas de apresentação, respiração diafragmática e momentos lúdicos com músicas regionais, criando um ambiente descontraído e favorecendo o sentimento de pertencimento. Esse acolhimento foi complementado por um chá da tarde, que possibilitou diálogo e socialização, fortalecendo a confiança e a escuta no grupo. Em seguida, uma intervenção focada nas vivências e memórias incentivou os participantes a trazerem objetos pessoais ligados a lembranças significativas, resultando na construção coletiva de um mural de memórias que reforçou a identidade individual e coletiva dos idosos. Outra atividade centralizou-se no cuidado de si e na valorização pessoal durante o envelhecimento, utilizando a dinâmica “A pessoa mais importante da sua vida”, que, por meio de uma caixa com espelho, promoveu reflexões sobre autocuidado, autoestima e o protagonismo na própria história, além de estimular debates sobre saúde mental inspirados pela campanha do “Setembro Amarelo”. Finalmente, o tema da ansiedade e do equilíbrio emocional foi abordado a partir do uso simbólico do jogo da torre de blocos, no qual cada peça retirada representava um fator de instabilidade emocional, abrindo espaço para discussão de estratégias de enfrentamento. Para complementar, foram ensinadas técnicas de Relaxamento Muscular Progressivo e exercícios respiratórios, promovendo momentos de introspecção e bem-estar físico e mental. Todas as intervenções realizadas durante o estágio, inseridas no contexto da Psicologia da Saúde Coletiva, possibilitaram um olhar ampliado sobre o envelhecimento, reforçando o papel do psicólogo na promoção da autonomia, da escuta empática e do cuidado integral à pessoa idosa. As atividades foram cuidadosamente planejadas para valorizar o protagonismo dos idosos, respeitando suas histórias e ritmos individuais, o que garantiu um ambiente inclusivo e acolhedor. As supervisões desempenharam papel fundamental no aprimoramento das práticas, proporcionando um espaço importante de reflexão sobre a ética profissional e o papel da Psicologia nas políticas públicas de saúde. A metodologia adotada combinou técnicas participativas, integrando dinâmicas de grupo, rodas de conversa e recursos simbólicos que favoreceram tanto a expressão emocional quanto o fortalecimento da



autoestima dos participantes, consolidando uma prática cuidadosa, ética e reflexiva no trabalho com a população idosa. A experiência do estágio possibilitou às estagiárias vivenciar uma formação integral, que ultrapassa o domínio teórico e promove o desenvolvimento de habilidades relacionais, éticas e humanas. O trabalho com o grupo de idosos evidenciou que a intervenção psicológica na saúde coletiva exige sensibilidade para compreender as demandas do território e criatividade para propor ações que promovam inclusão, autonomia e sentido de vida. As práticas realizadas permitiram observar transformações subjetivas e relacionais no grupo, que se mostrou mais confiante, participativo e afetivamente mobilizado ao longo dos encontros. O estágio, portanto, consolidou-se como um importante espaço de aprendizado e contribuição social. Ele revelou a potência do trabalho comunitário na promoção da saúde mental, reforçando a importância de valorizar a velhice como um processo de continuidade e crescimento, e não de perda. As estagiárias ampliaram sua compreensão sobre o papel do psicólogo como agente de transformação, comprometido com o fortalecimento dos vínculos sociais e com a defesa dos direitos humanos. Conclui-se que o estágio supervisionado básico em Políticas Públicas I cumpriu seu propósito formativo, articulando teoria e prática em uma experiência que resultou em impacto positivo tanto para as estudantes quanto para os idosos participantes. Essa vivência reafirma a relevância da Psicologia na construção de uma sociedade mais empática, inclusiva e capaz de reconhecer a importância do envelhecimento digno e saudável.

**Palavras-chave:** Psicologia da Saúde. Saúde Coletiva. Envelhecimento. Idosos. Promoção da Saúde Mental.

#### Referências bibliográficas:

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo Demográfico 2022: características da população e dos domicílios*. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 26 set. 2025.

BRASIL. *Guia para Implementação de Boas Práticas e Programas Intergeracionais / Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos*. – 1ª. ed. - Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2022. Disponível em: <https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/handle/192/7974> . Acesso em: 08 out. 2025.

PARISE, L. F.; DE ANTONI, C. *A psicologia na atenção primária à saúde: práticas psicossociais, interdisciplinaridade e intersectorialidade*. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 34, n. 4, p. 1090-1107, 2014.

SANCHÉZ, M. (org). *Programas intergeracionales: hacia una sociedad para todas las edades*. Colección Estudios Sociales, n. 23. 2007. 265p. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/242498227\\_Programas\\_intergeneracionales\\_Hacia\\_una\\_sociedad\\_para\\_todas\\_las\\_edades](https://www.researchgate.net/publication/242498227_Programas_intergeneracionales_Hacia_una_sociedad_para_todas_las_edades) . Acesso em: 08 out. 2025.

ZIMERMAN, G. I. *Velhice: Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre, Artmed, 2000.