

## **PRÁTICAS EM PSICOLOGIA SOCIAL DESENVOLVIDAS EM UM CENTRO DE REFERÊNCIA DA CIDADANIA (CRC) EM JOÃO PESSOA/PB**

Ariane Ferreira Farias<sup>1</sup>  
Ana Karina Pereira Cabral<sup>2</sup>  
Hyalle Abreu Viana<sup>3</sup>

### **INTRODUÇÃO**

Em psicologia, diferentes técnicas e métodos de trabalho em grupo visam focar e enobrecer as qualidades que essas pessoas possuem, bem como, lidar com as diferentes emoções e sentimentos a fim de ter qualidade de vida e estabelecer foco e centralidade na sua existência, liberando assim os vínculos que os impedem de serem criativos ou que os fazem sofrer. Cada grupo tem sua própria história, e os membros dentro dele têm suas especificidades o que possibilita o aprendizado de novas formas de relacionamentos.

Dessa forma, o objetivo principal desse trabalho foi promover saúde mental para os usuários do Centro de Referência da Cidadania (CRC), por meio de trocas de experiências e rodas de conversa sobre os temas autoestima, gerenciamento de emoções, relações familiares, ansiedade e memória afetiva. Este trabalho se faz relevante pois além de levar informações sobre questões relacionadas à saúde mental, também foi possível proporcionar momentos de lazer e de integração entre as participantes, auxiliando assim na melhoria da qualidade de vida, no processo de conscientização dos problemas sociais e psicológicos vinculados ao viver e ao envelhecer saudável.

O Centro de Referência da Cidadania (CRC) oferece apoio à comunidade, orientação social e jurídica, informa e atende os cidadãos que chegam até eles no intuito de colocá-los em pleno exercício da cidadania. Esses indivíduos que chegam até ao CRC podem se engajar em projetos, programas sociais e participar de grupos de convivência e fortalecimento de vínculos. É importante esclarecer que no centro que as oficinas deste trabalho foram desenvolvidas, já existem projetos e oficinas com foco na capacitação da comunidade e

---

<sup>1</sup> Graduanda pelo Curso de Psicologia do Centro Universitário Uninassau João Pessoa, [arianneferreiras@gmail.com](mailto:arianneferreiras@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de Psicologia do Centro Universitário Uninassau João Pessoa, [anakarinajp@gmail.com](mailto:anakarinajp@gmail.com) ;

<sup>3</sup> Doutora em Psicologia Social pela UFPB, Docente de Psicologia da Uninassau – JP, [hyalleabreu.psico@gmail.com](mailto:hyalleabreu.psico@gmail.com) ;

geração de renda com participação ativa da população de jovens e idosos em atividades que potencializam o desenvolvimento pessoal, relacional e social, contribuindo paralelamente para o aprofundamento da solidariedade intergeracional, motivando o respeito, a convivência e a tolerância entre as gerações, com enfoque na promoção da cidadania.

As atividades descritas nesse trabalho foram desenvolvidas com o grupo de mulheres que fazem parte da oficina de crochê de um CRC da cidade de João Pessoa/PB. Foram realizados cinco encontros, quinzenalmente às quartas-feiras, por um grupo de alunas do sétimo período do curso de Psicologia da Uninassau João Pessoa. Levando em consideração o público a ser trabalhado e o objetivo das intervenções, utilizaram-se como perspectiva teórica e metodológica, os grupos operativos.

## **METODOLOGIA**

### **Tipo de estudo**

As intervenções foram desenvolvidas por meio das técnicas da pesquisa-ação baseadas em Kurt Lewin, bem como por meio da proposta de grupos operativos do Pichon-Rivière.

Segundo Sangioni et al.(2020), as técnicas de grupo operativos trabalham diretamente com as pessoas e visam levar conhecimento e aprendizado aos participantes. Aprender em grupo significa analisar a realidade de forma crítica, observando o comportamento, deixando espaço para dúvidas e preocupações que possam surgir ao longo do processo. No processo educativo, é na partilha e no diálogo grupal que se ativam conhecimentos que envolvem aspectos cognitivos e emocionais. (KURT LEWIN, 1989).

### **Público-Alvo**

Participou das oficinas um grupo de mulheres de idades variadas, mas em sua maioria adultas e idosas, que já frequentavam uma oficina de crochê no CRC.

### **Procedimentos**

Foram desenvolvidas cinco oficinas de psicologia, que abordaram os seguintes temas: autoestima, gerenciamento de emoções, relações familiares, ansiedade e memória afetiva. Inicialmente foi feito contato com os responsáveis pelo Centro e combinado os dias em que as oficinas poderiam ser realizadas. Posteriormente, os estagiários se programaram para fazer um primeiro encontro para iniciar a construção do vínculo com as participantes. Após isso,

começou-se a identificar as demandas reais das participantes e isso serviu de base para o planejamento das oficinas posteriores. Faz-se relevante deixar claro que as intervenções fizeram parte de estágios da Disciplina de Práticas Integrativas na graduação em Psicologia.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

A psicologia de grupo foi consolidada por Kurt Lewin (1890-1948), que entendeu que precisava de uma nova abordagem psicológica para estudar adequadamente grupos e sociedades. (OSÓRIO, 2013). De acordo com Bleger (1998), grupos é um conjunto de indivíduos interagindo entre si e que compartilham normas específicas em uma tarefa. Esses membros deixam suas próprias impressões em seus relacionamentos com outros membros dentro das tarefas prescritas pelo grupo. Os componentes de um grupo tendem a se agregar ou selecionar membros que compartilham valores semelhantes a eles em subgrupos. Sempre que um grupo é formado, os membros discutem o que devem fazer, como devem funcionar e como devem se comportar para atingir os objetivos do grupo. Uma norma é, portanto, um código de conduta que se desenvolve ao longo do tempo em um grupo. As normas são estabelecidas por meio de um processo de reconhecimento, integração e aprendizagem (MILLS, 1970).

Ainda, segundo Kurt Lewin (1989), a percepção e a aprendizagem ocorrem no contexto de campos grupais. Em sua experiência, demonstrou que as dinâmicas de grupo são processos que podem orientar a formação de normas, a comunicação, a cooperação e a competição, a distribuição de poder e a formação de lideranças. A forma como os indivíduos se relacionam em grupos tem a ver com a maneira como lidam com desejos, frustrações, medos, fantasias e de que maneira processam as suas emoções e como essas emoções afetam as suas vidas.

Segundo Robert Leahy (2020), emoções são sentimentos que têm significados para os indivíduos, como por exemplo, tristeza, ansiedade, solidão e raiva, mas frequentemente as confundimos com pensamentos. No entanto, os pensamentos são declarações ou crenças referentes a algum fato, enquanto as emoções estão associadas aos sentimentos que temos relativos ao pensamento (LEAHY, 2020).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O 1º encontro teve por finalidade abordar a temática da autoestima assim como realizar uma análise das necessidades do campo e construir um vínculo com as integrantes. Após as devidas apresentações, iniciou-se uma dinâmica quebra-gelo do “Espelho na Caixa”, havendo na tampa a seguinte frase: “prepara-te para ver algo especial”. Para as orientações da dinâmica, pedimos para que cada pessoa se apresentasse e descrevesse o que havia dentro da caixa. Posteriormente, utilizando do método sociodrama, foi realizada uma peça teatral, visando uma encenação de vivências sociais coletivas. Ao final, foi feito um fechamento com reflexões e pontuando observações notadas ao decorrer do encontro, e foram entregues lembrancinhas em forma de caixa de medicamento onde estava escrito “AmorPrazol” na embalagem. Nesse primeiro contato foi possível perceber a necessidade das participantes em partilharem experiências e debaterem o tema proposto.

No 2º encontro tivemos como objetivo trabalhar as cinco emoções primárias (medo, alegria, raiva, tristeza e amor), com foco na psicoeducação e na forma de gerenciá-las no dia a dia. Desta maneira, no primeiro momento, foi realizado uma dinâmica, ao qual, foram distribuídas fitas coloridas representando as emoções. Em seguida, foi solicitado que as participantes relatassem como aquela emoção surgia em seu dia a dia e como era experienciada. Posteriormente, foi feita uma reflexão sobre a importância de saber e compreender o que se está sentindo para que assim seja elaborada uma educação socioemocional. Em conjunto ao momento levamos maneiras e exemplos de como gerenciar as emoções que surgem ao decorrer do dia, enfatizando a diferença entre sentimentos e emoções. Ao fim, foi feito um resumo do objetivo do encontro e discursos e, do mesmo modo, foi solicitado um feedback das participantes. Para encerrar fizemos a distribuição das lembrancinhas, “o termômetro das emoções”.

No 3º encontro o objetivo foi abordar sobre a Síndrome do Ninho Vazio e como pode causar impactos na relação familiar. Em seguida, conduzimos uma dinâmica denominada “Cesto de Frutas”, onde foi pedido para que cada participante escolhesse uma fruta e dissesse uma característica da fruta escolhida. Posteriormente explicou-se o objetivo da dinâmica, sendo a cesta uma representação familiar e conforme as frutas iam sendo retiradas, a cesta ia esvaziando-se, numa alusão à questão da saída dos filhos de casa. Prosseguimos com a realização de um momento teatral onde foi enfatizado o sofrimento causado pela saída dos filhos de casa e como os pais se comportam em relação a isso. Na finalização do encontro apresentamos os aspectos de uma família funcional e disfuncional, explicando o fato de que a

mesma pode ser composta por diversos indivíduos com características diferentes e mesmo assim a relação continuar sendo cultivada de uma forma saudável.

No 4º encontro o objetivo foi trabalhar a temática da ansiedade apresentando táticas de como lidar e enfrentar os momentos de crise. No primeiro momento foi realizada uma dinâmica utilizando uma caixa com palavras motivadoras, sendo solicitado que a passassem pela roda e conforme fossem retiradas as palavras elas fizessem um elogio a si mesmas. Posteriormente foi realizada outra dinâmica onde foram distribuídos alguns casos sobre ansiedade e solicitado que trouxessem propostas de enfrentamento. Ao final do encontro foi feito um momento de explicação através de técnicas de psicoeducação abordando sinais mais comuns da ansiedade.

Neste 5º e último encontro, tivemos por objetivo trabalhar a memória afetiva das participantes. Para a abertura do momento confeccionamos uma flor de papel, onde em cada pétala estava a data de cada encontro e a temática trabalhada. Conforme íamos mencionando pontos interessantes de cada dia e fazendo resgates dos encontros, ao final também era reproduzido músicas que se identificavam com cada temática. Ao utilizar as músicas, além do estímulo à memória afetiva, de certa forma o intuito foi fixar o que foi colocado em cada encontro. Após esse momento, organizamos um lanche e agradecemos pela disponibilidade e participação durante todos os dias que estivemos juntos. Foi um momento de confraternização, despedidas e também de muita emoção.

Desde o primeiro dia de intervenção no CRC, o grupo de estudantes foram muito bem recebidas. O nível de participação das mulheres atendidas no local extrapolou as expectativas. As mulheres sempre demonstraram animação e satisfação em participar das atividades propostas, inclusive dando ideias de temas que podíamos trabalhar no próximo encontro. No último encontro, houve uma confraternização juntamente com um resumo de tudo o que foi discutido nos encontros. Houve emoção e muita demonstração de agradecimento pelas intervenções no local. No mais, os resultados foram além do esperado, pois além de levar psicoeducação a esse público, os temas abordados eram parte do cotidiano das mulheres, além de levarmos um pouco de conhecimento sobre questões de saúde, estimulando assim o autocuidado físico e mental.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As atividades desenvolvidas na disciplina de Práticas Integrativas II acarretaram em diversas perspectivas voltadas para a prática e exercício da profissão da psicologia, utilizando de diversos recursos disponíveis no campo de atuação em dois espaços, sendo um deles o Centro de Referência da Cidadania (CRC). As práticas possibilitaram aos estagiários aplicarem na prática o conhecimento teórico que foi abordado na disciplina mencionada, bem como nas diversas outras disciplinas estudadas ao longo do curso de Psicologia. Além do mais, o conhecimento tornou-se palpável através das práticas em todas as fases das intervenções e triagens em grupo, desde o planejamento das ações até a realização de oficinas. O desempenho das atividades nos fez pensar após cada dia de trabalho a prática dos profissionais da psicologia e a sua função nos trabalhos psicossociais em grupo com técnicas de intervenções.

**Palavras-chave:** Grupo de Idosos, Envelhecimento, Psicoeducação, Autoestima, Emoções.

## REFERÊNCIAS

LEWIN, K. Problemas de dinâmica de grupo. São Paulo: Cultrix, 1989.

LEAHY, Robert L. Não acredite em tudo que você sente: identifique seus esquemas emocionais e liberte-se da depressão. 1º. ed. Porto Alegre: Artmed, 12-16 p. 2020.

OSÓRIO, L. C. Como trabalhar com sistemas humanos: grupos, casais e famílias, empresas. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BLEGER, J. Temas de psicologia: entrevistas e grupos. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

MILLS, T. M. Sociologia dos pequenos grupos. São Paulo: Pioneira, 1970.

SANGIONI, Luís Antonio; PATIAS, Naiana Dapieve; PFITSCHER, Mariana Almeida. Psicologia e o Grupo Operativo na Atenção Básica em Saúde. PEPSIC, 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702020000200003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200003).

Acesso em: 12 de Mar. 2023.