

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA EM UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE

SECCO, Adrielly Camargo.
SOUZA, Marcelo Augusto Fretta.
MUXFELDT, Ana Maria.

RESUMO

O presente artigo apresenta um relato de experiência vivenciado por acadêmicos de Psicologia em um grupo de convivência da terceira idade, desenvolvido no contexto do Estágio Básico de Práticas Grupais: Ações Preventivas e Interventivas nas Instituições. O objetivo foi relatar e analisar as intervenções realizadas com idosos, identificando suas demandas específicas e os impactos na promoção da saúde mental e do bem-estar físico e mental. A metodologia pautou-se em um relato de experiência com idosos do grupo de convivência de uma instituição. As principais demandas identificadas foram relacionadas ao luto, ansiedade, depressão, comunicação assertiva, empatia e trabalho em equipe. A atuação dos estagiários envolveu dinâmicas de grupo, oficinas práticas, palestras e atividades de estimulação cognitiva. Os resultados demonstram a importância dos grupos de convivência como espaço privilegiado para o envelhecimento ativo, saudável e digno, promovendo a inclusão social, o fortalecimento de vínculos e a ressignificação das vivências.

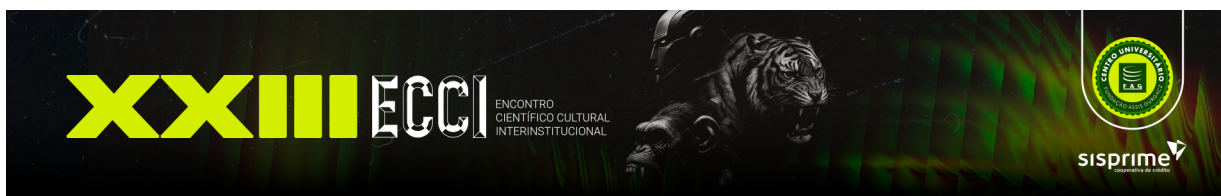
PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento, Grupos, Convivência, Saúde, Idosos.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade global que transforma as demandas sociais e de saúde pública. No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), a população idosa cresce de forma acelerada, configurando um cenário que exige políticas e intervenções específicas para atender às necessidades desta faixa etária. Neste contexto, é fundamental compreender que o processo de envelhecimento não deve ser encarado apenas como uma fase de declínio, mas como uma etapa do desenvolvimento humano que possui potencialidades e desafios únicos (PAPALIA *et al.*, 2013).

Diante dos desafios enfrentados pelos idosos, como perdas de familiares, mudanças de rotina, dificuldades de aceitação do envelhecimento e os estereótipos sociais impostos, surge a necessidade de criar espaços específicos para a promoção da saúde mental na terceira idade (SOUZA *et al.*, 2025). Os grupos de convivência surgem como uma resposta a essa demanda, como espaços de inclusão social que promovem a participação ativa dos idosos em diversas atividades, proporcionando reflexões sobre o processo de envelhecimento e a valorização da vida (KURZ e MORGAN, 2012).

1.1 PROBLEMA



Diante do contexto citado anteriormente, segue o problema do artigo: Como a atuação de acadêmicos de Psicologia em grupos de convivência da terceira idade pode contribuir para a promoção da saúde mental e o bem-estar dos participantes idosos, considerando suas demandas específicas e as particularidades desta fase do desenvolvimento humano?

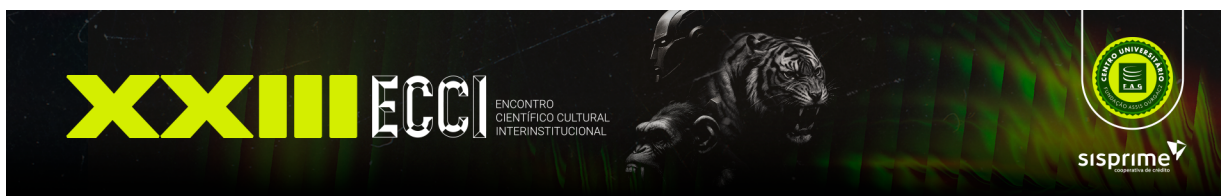
1.2 OBJETIVO

O presente artigo tem por objetivo relatar e analisar a experiência de acadêmicos de Psicologia em um grupo de convivência da terceira idade, destacando as intervenções realizadas, as demandas identificadas e os resultados obtidos no processo de promoção da saúde mental dos participantes.

1.3 JUSTIFICATIVA

A relevância deste relato de experiência reside na necessidade de documentar e compartilhar experiências práticas que demonstrem a eficácia dos grupos de convivência como estratégia de intervenção psicológica preventiva e promotora de saúde mental na terceira idade. Além disso, o relato contribui para a formação de futuros psicólogos, oferecendo compreensão sobre as especificidades do trabalho com idosos e a importância da abordagem grupal neste contexto. Segundo Gomes *et al.* (2020), a participação em grupos de convivência contribui significativamente para o fortalecimento da memória, estimulação cognitiva e desenvolvimento de relações interpessoais, fatores essenciais para um envelhecimento ativo e saudável.

Do ponto de vista social, este artigo se justifica pela necessidade de combater o etarismo e promover a valorização do idoso na sociedade contemporânea, conforme apresentado pelo Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), que garante o envelhecimento como direito personalíssimo e sua proteção como direito social. A experiência relatada demonstra como intervenções grupais podem ser efetivas na desconstrução de estereótipos e na promoção de um ambiente inclusivo e respeitoso.



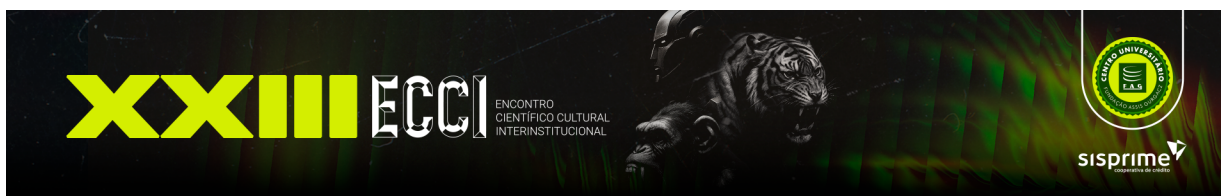
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este referencial teórico tem como objetivo oferecer uma base conceitual para entender os fenômenos observados durante a atuação de acadêmicos de Psicologia em um grupo de convivência para idosos. Serão discutidos temas para esse contexto, uma contextualização histórica e social da velhice, seguida da relevância dos grupos de convivência na promoção da saúde mental na terceira idade. Também serão explorados aspectos como comunicação assertiva, trabalho em equipe, regulação emocional, vivências de luto e a valorização social do idoso.

2.1 VELHICE

A fonte da juventude eterna, sonho de muitos, desde sempre foi algo exaustivamente buscado pelas diferentes sociedades, por exemplo, Aristóteles e Galeno na Grécia Antiga acreditavam que a vida era medida por algum tipo de energia ou calor que iria sendo consumida com o tempo, de forma que ao final da vida a morte aconteceria concomitantemente com o esgotamento dessa energia vital, assim, eram buscadas formas de conter o esgotamento dessa energia, visando prolongar o tempo de vida (ARAÚJO e CARVALHO, 2010). Historicamente a velhice foi muito associada à incapacidade, de forma que, na Idade Média, idosos eram marginalizados e muitas vezes mortos, juntamente com as pessoas com deficiência pelo fato de serem consideradas improdutivas e descartáveis (PAIVA, 1986). Nos dias de hoje, tal pensamento ainda permanece cristalizado no imaginário de alguns pela permanência de ideias etaristas na sociedade (DEBERT, 1999).

Nas mais diversas civilizações o fenômeno da velhice foi sendo concebido de formas diferentes ao longo do tempo. Enquanto no Egito Antigo foram verificados registros milenares apontando que o cuidado aos idosos era encarado como uma obrigação moral dos filhos em relação aos pais, em algumas culturas orientais a velhice é um fenômeno que deve ser encarado com seriedade e respeito, honrando os mais velhos e absorvendo a sua sabedoria e experiências acumuladas (GOMES *et al.* 2020). Para Araújo e Carvalho (2010, p.232) “o interesse da psicologia sobre a velhice é relativamente recente, visto que a expansão sistemática da Gerontologia só ocorreu no final da década de 1950, principalmente em função do rápido crescimento no número de pessoas idosas.”



Por muito tempo, teóricos e pesquisadores sobretudo psicanalistas, consideravam que a infância era primogênita e exclusiva na formação da personalidade humana, de forma que o caráter de um indivíduo já estaria definido na adolescência, havendo poucas mudanças psíquicas após os sessenta anos (PAIVA, 1986). A velhice, embora por muitos anos não tenha sido considerada como uma fase do desenvolvimento que fosse levada em conta, é uma fase do ciclo vital que contém algumas mudanças próprias e características, no campo emocional, físico, cognitivo e social, que demandam adaptações e uma nova forma de entender a própria identidade e personalidade (BEE, 1997).

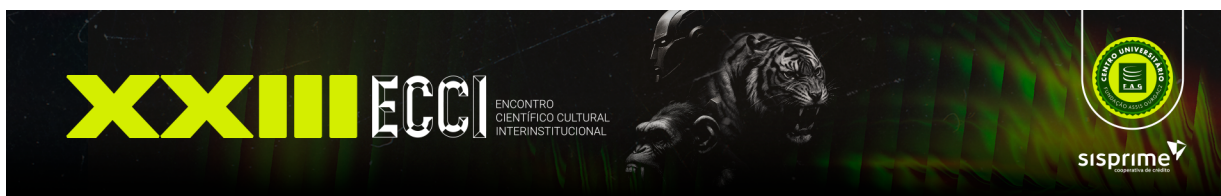
Com o passar dos anos, naturalmente a força física e as capacidades cognitivas vão ficando defasadas, de forma que o indivíduo já não tem mais a memória de antigamente ou já não consegue ler com tanta facilidade (PAPALIA *et al.*, 2013). Ainda segundo as autoras, mudanças podem causar nos idosos uma sensação de inutilidade e falta de autonomia, precisando de ajuda para fazer coisas básicas no seu dia a dia. Por outro lado, a velhice também é uma fase com um potencial intrínseco de crescimento interior, já que é hora de colher os frutos da sua própria história e transmitir o conhecimento adquirido para as gerações mais novas.

Segundo Souza *et al.* (2025), o idoso passa por diversas situações que podem causar sofrimento psíquico, como a perda de familiares, mudanças de rotina, a dificuldade de aceitar o envelhecimento e o estereótipo imposto ao idoso na sociedade contemporânea. Portanto, há vários fatores que podem contribuir para a manutenção do bem-estar nessa fase da vida, como manter bons vínculos familiares, a existência de uma rede de apoio, sensação de pertencimento, engajamento em atividades saudáveis e significativas e a participação em grupos de convivência.

2.2 GRUPOS DE CONVIVÊNCIA

Diante de tantos desafios que o idoso enfrenta, entende-se a necessidade de criar espaços para a saúde mental da terceira idade. Neste contexto se encaixa os grupos de convivência, que são espaços de inclusão social do idoso, que promove sua participação ativa em diversas atividades, com reflexões sobre o processo de envelhecimento, a qualidade e valorização da vida (KURZ e MORGAN, 2012).

Seja dentro de uma universidade, em um parque ou em uma instituição de apoio, a intenção desses grupos é que os idosos participem porque gostam, não por obrigação, e se sintam bem neste ambiente que serve como uma forma de refúgio e um local onde podem se expressar. Grupos de



convivência podem contribuir para a manutenção e fortalecimento da memória do idoso de forma preventiva. A participação nesses espaços estimula a cognição, visto que é necessário habilidades de comunicação e trocas de informação para conviver socialmente (GOMES *et al.*, 2020). Esse espaço também se mostra efetivo quanto às relações interpessoais, permitindo ao idoso fazer novas amizades, obter apoio dos envolvidos, e se sentir inserido socialmente por meio da sensação de amparo, cuidado e valorização. Esse convívio auxilia na desconstrução dos estereótipos que cercam a velhice (SOUZA *et al.*, 2025).

Ainda segundo os autores, conclui-se que os grupos de convivência são um ambiente transformador na vida do idoso, um local onde podem envelhecer de uma forma ativa e saudável, com oportunidade de ampliação de conhecimento por meio de orientações e palestras acerca de temas da saúde, educação e direitos da pessoa idosa.

2.3 COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

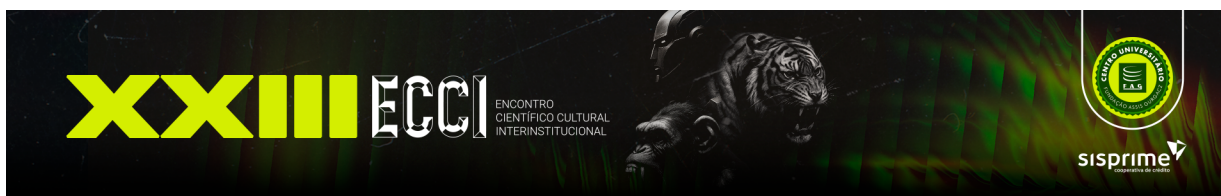
Segundo Lazarus (1973), o comportamento assertivo é caracterizado como a capacidade de dizer “não” quando necessário, de solicitar favores ou fazer pedidos, de expressar sentimentos positivos e negativos, bem como de iniciar, manter e encerrar uma conversa de forma adequada e respeitosa.

Portanto, a comunicação assertiva é a habilidade de expressar para o mundo seus sentimentos, respeitando os sentimentos e direitos alheios. Esta comunicação demonstra respeito por si, pelo outro, e é a maneira mais eficaz de trocar informações sem distorções (PIPAS e JARADAT, 2010).

A importância da assertividade nos grupos de convivência da terceira idade, segundo Pipas e Jaradat (2010), reside em quase todos os aspectos da vida. Uma pessoa que adquire essa habilidade, consegue expressar suas necessidades de forma clara, da mesma forma que compreende melhor as necessidades dos outros, facilitando assim a construção de vínculos confiáveis. Portanto, essa prática contribui para o bem-estar emocional e diminui os conflitos e níveis de estresse.

2.4 TRABALHO EM EQUIPE E COOPERAÇÃO

O trabalho em equipe é definido por um conjunto de pessoas que compartilham um objetivo em comum, mesmo que tenham habilidades e personalidades diferentes, envolve colaboração e



cooperação necessárias para trocas de ideias e criatividade. Para que essa estrutura funcione, são necessários alguns elementos como a comunicação, confiança e responsabilidade (MIRANDA, 2023).

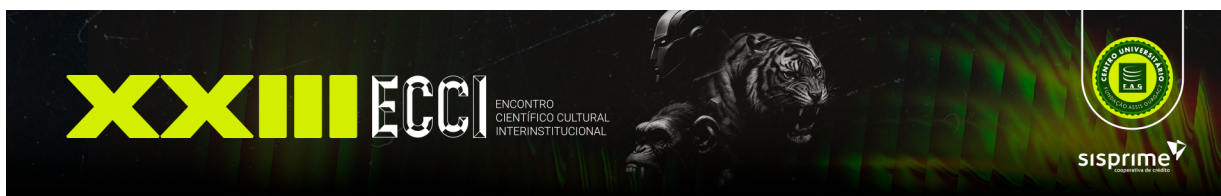
De acordo com Silva e Oliveira (2023), quando bem aplicado em grupos de convivência de terceira idade, o trabalho em equipe vai além da simples divisão de tarefas, cria um ambiente onde todos contribuem, fazendo com que cada participante perceba sua importância para o sucesso do grupo. Este contribui para o fortalecimento da autoestima e do sentimento de pertencimento. Curado *et al.* (2022) ressaltam, que o trabalho em equipe e a cooperação em grupos de convivência contribui para melhorias na qualidade de vida, como a percepção de apoio social, o aumento da satisfação com a vida e a diminuição de sintomas de depressão.

Este trabalho cooperativo exige atenção a certas particularidades. Segundo Giroto *et al.* (2012), o uso de estratégias adaptadas às capacidades e limitações desse público, como considerar comorbidades, dificuldades de visão, limitações cognitivas e o analfabetismo, resulta em uma maior participação e cria um ambiente saudável e inclusivo.

2.5 REGULAÇÃO EMOCIONAL

Além de práticas físicas e cognitivas, os grupos são ambientes muito propícios para falas e práticas sobre regulação emocional e Mindfulness, bem como a relação disso com a ansiedade sentida por muitos durante o envelhecimento e as circunstâncias que a vida lhes apresenta (SILVA e ASSUMPÇÃO, 2018). Entender e saber lidar com as emoções é uma habilidade primordial para o bem estar emocional, sobretudo na velhice em que é comum indivíduos enfrentarem um tipo de crise relacionada a uma sensação de incapacidade, perda de força e sentido frente às exigências da vida, perdas importantes de familiares, ou seja, ao invés de reprimir sentimentos negativos ou agir de uma forma impulsiva, a regulação consiste em saber dar nome àquilo que lhe é aversivo e às suas emoções, para então ser possível responder de uma forma mais prudente, consciente e assertiva.

Nesse sentido, uma das práticas de regulação emocional sobretudo da ansiedade são as técnicas de Mindfulness, ou seja, atenção plena e instalação no momento presente, por meio da autopercepção corporal (MATTA, 2021). Com uma postura neutra e sem emissão de juízos acerca daquilo que sente, o sujeito é convidado a meditar por meio de uma caminhada consciente, momentos de respiração lenta e guiada ou então de exercícios que estimulem a sensopercepção. Conforme o pensamento de Venâncio (2016), quando realizadas em grupo, essas práticas além de



promoverem o autoconhecimento individual e coletivo, promovem a presença, a autopercepção e a empatia.

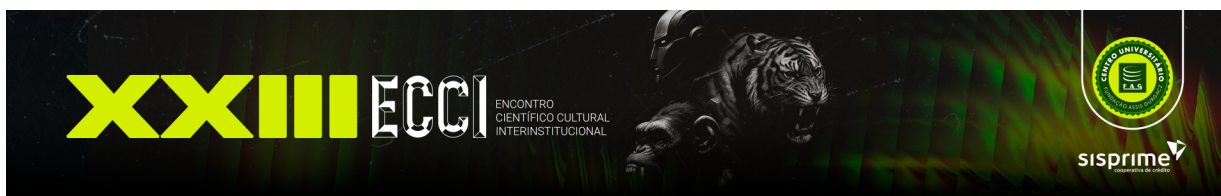
2.6 LUTO E RESSIGNIFICAÇÃO DA PERDA

Kreuz e Franco (2017) definem o luto como “algo dinâmico, compreendido como a reação ou resposta diante do rompimento de um vínculo significativo”, desta forma, é uma experiência tipicamente humana que consiste na perda de algum familiar querido, capacidades físicas ou ainda de algum bem material. Um outro aspecto importante da velhice é a perda de autonomia que ocorre com o tempo, o idoso já não é mais capaz de levantar peso e nem desempenhar atividades complexas por conta própria, o que tende a gerar tristeza e sensação de inutilidade, porém, a maneira e intensidade que esse tipo de luto vai agir sobre a vida de cada idoso depende de fatores pessoais, sociais e das iniciativas de enfrentamento de cada um (SILVA *et al.*, 2007). Por não se tratar de uma experiência simples de ser compreendida e vivenciada, os grupos de convivência tornam possível a escuta e a fala sobre aquilo que traz dor, em um ambiente onde reina a empatia, abrindo espaço para a ressignificação das experiências traumáticas.

2.7 VALORIZAÇÃO DO IDOSO NA SOCIEDADE

A valorização do idoso variou historicamente de sociedade para sociedade, de forma que, atualmente no Ocidente marcado pela cultura do produtivismo exacerbado, as pessoas mais velhas sejam comumente relacionadas à decadência física, improdutividade e baixa autonomia, características tais que acabam por manter o etarismo, ou seja, a ideia de que pessoas de idade mais avançada não são úteis tanto quanto as mais novas, levando uma multidão de idosos à exclusão e à diminuição da sua autoestima (NERI, 2018).

Por outro lado, a legislação brasileira, no Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) garante que o “envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social” (Art. 8º) e “é obrigação do estado e da sociedade assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis” (Art. 10º). Nesse sentido, a reinserção dos idosos exige uma tomada de consciência coletiva frente à velhice, como a importância para a transmissão de seus conhecimentos, o vigor dos vínculos afetivos na família e a sua participação em diferentes meios



sociais. Portanto, segundo Gomes *et al.* (2020), para que ocorra a ruptura dos estereótipos negativos vinculados ao etarismo, é primordial a inserção dos idosos em atividades comunitárias como os grupos de convivência, o que é capaz de lhes conceder a oportunidade de ter uma senescência ativa e saudável.

3. METODOLOGIA

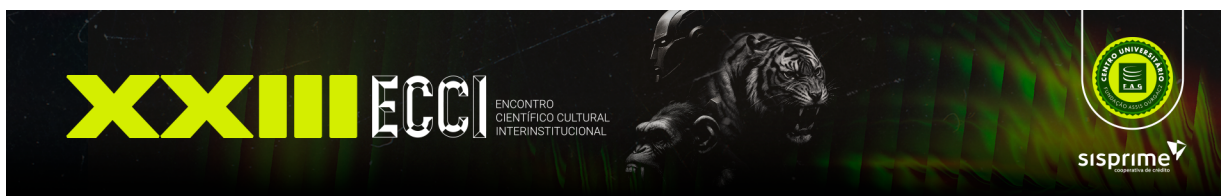
Este artigo caracteriza-se em um relato de experiência com abordagem qualitativa, realizado a partir das vivências do Estágio Básico - Práticas Grupais: Ações Preventivas e Interventivas nas Instituições. As atividades foram desenvolvidas com um grupo de Convivência da Terceira Idade, voltado à promoção da saúde, bem-estar e inclusão social da pessoa idosa, composto por aproximadamente 30 integrantes, com faixa etária entre 60 e 90 anos, em sua maioria mulheres.

Os encontros ocorrem semanalmente, no período vespertino (13h30 às 17h30), as atividades são conduzidas por uma equipe pedagógica do Setor Social com parceria dos estagiários do curso de Psicologia. A condução das atividades respeita as especificidades da terceira idade, considera limitações físicas, cognitivas e emocionais, bem como os saberes acumulados em sua vida. A metodologia adotada prioriza a escuta ativa, fortalecimento de vínculos, construção coletiva do conhecimento e autonomia do idoso.

A atuação dos estagiários é desenvolvida por meio de dinâmicas de grupo, rodas de conversa, jogos cooperativos, atividades expressivas e momentos de escuta, e inclui o planejamento do encontro, aplicação e produção de relatórios semanais. A avaliação do processo foi realizada de maneira contínua, por meio da observação do engajamento dos participantes e dos feedbacks espontâneos do grupo.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

O grupo já existe há 21 anos e a cada ano encerra e começa um ciclo com dois novos estagiários. O estágio é realizado por nós desde o começo do segundo semestre de 2024, e o nosso ciclo irá se encerrar com o término do primeiro semestre de 2025, já conseguimos até o presente momento (maio 2025) nos adequar com o grupo, saber as demandas específicas de cada um e proporcionar encontros enriquecedores.

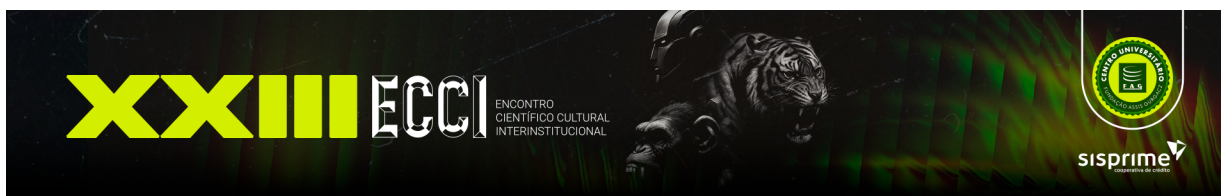


No início tivemos dificuldade, foram precisos alguns encontros para que nos sentíssemos ambientalizados com o grupo. Os temas trazidos para serem abordados, seja pela forma de palestras ou atividades práticas, eram sempre fruto de uma tentativa de uma abordagem mais personalizada dentro do grupo, de forma que sempre procuramos trazer temas pertinentes à realidades e angústias trazidas pelos participantes. Logo no início e no decorrer das intervenções, fizemos um levantamento de demandas, e as principais foram: luto, ansiedade, depressão, empatia, comunicação assertiva e trabalho em equipe. Dessa forma, conseguimos elaborar cada encontro de acordo com as demandas que foram solicitadas no começo do estágio.

Nesse sentido, como uma das demandas trazidas pelo grupo foi que abordássemos sobre depressão e angústia, bem como a necessidade de saber como lidar com algum familiar com ideação suicida, no mês de setembro, aproveitamos a temática do setembro amarelo relacionada à conceituação e prevenção do suicídio, levamos uma Psicóloga especializada em saúde do idoso para que pudesse fazer uma fala com eles. Uma revisão realizada por Sampaio e Belleiro (2024) investigou que a predominância de casos desse fenômeno acontece entre os homens dentro da própria casa, utilizam de meios letais, além disso, o estudo aponta a necessidade de um bom preparo dos profissionais da área da saúde e das pessoas em geral a fim de identificar as ideias suicidas desde o início, a fim de propor um cuidado adequado nesse momento tão difícil. Foi um momento de muito aprendizado para todos os presentes, onde puderam participar de uma aula sobre o tema e tirarem dúvidas sobre o assunto do suicídio sobretudo em idosos.

O luto nas suas mais diversas manifestações também foi uma temática muito pedida, visto que nessa fase é muito característica a manifestação desse fenômeno após a perda de um ou vários entes queridos, como amigos, cônjuge ou familiares (KREUZ e FRANCO, 2017). Para que esse tema fosse abordado de uma forma didática e proveitosa para os idosos, convidamos uma psicóloga para que viesse fazer uma palestra abordando o luto, durante a fala ela deixou claro que o luto não se manifesta apenas na forma da perda de alguma pessoa próxima, mas sim, de qualquer bem significativo como um objeto muito amado ou a mudança de local de moradia, por exemplo. Além disso, os idosos puderam aprender que os sintomas e a dor causadas pelo luto não reduzem com o tempo, mas somos nós que crescemos como pessoa e nos tornamos capazes de ressignificar a perda.

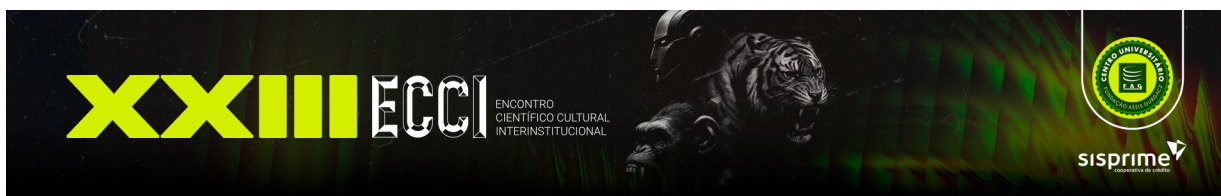
A demanda por formação acerca da ansiedade e técnicas de enfrentamento, com queixas frequentes e diferentes formas de manifestação sintomática, como a falta de sono, presença de crises de ansiedade e pânico, sensação de inquietação, taquicardia, etc. A ansiedade é um fenômeno que pode comprometer de forma aguda o bem estar físico, a qualidade de vida e os relacionamentos



interpessoais. Nesse sentido, o grupo de convivência é um lugar e um meio no qual os idosos podem criar vínculos, socializar, falarem e serem ouvidos de forma empática e aprenderem e aprofundarem mais no seu autoconhecimento visando o bem estar (OLIVEIRA *et al.*, 2017). Ao longo das semanas inserimos elementos terapêuticos de mindfulness (atenção plena), como a caminhada, respiração e alimentação conscientes, com esses exercícios de aterramento eles foram conectados ao momento presente, ao invés de serem transportados ao futuro. Assim, tivemos resultados positivos no tema da ansiedade por meio de feedbacks recebidos de alguns idosos, que agora vivem uma vida com mais presença, leveza e menos ansiedade.

Durante o período de estágio também organizamos algumas oficinas de arte e de lazer recreativas com os idosos, a fim de proporcionar a oportunidade de ter contato com atividades diferentes com o objetivo de estimular o aspecto cognitivo e afetivo. Uma das atividades realizadas juntamente com acadêmicos de nutrição e com os funcionários do Programa da instituição onde acontece o grupo foi o 'Projeto Masterchef: Sênior - Sabor da Infância'. Durante três semanas os idosos foram divididos em grupos e encaminhados ao laboratório de nutrição da instituição onde ocorre o grupo, onde realizaram junto com o seu grupo alguma receita que remetesse à infância, como bolos, bolachas, paçoca, vatapá, etc. Dessa forma eles tiveram a oportunidade de estimular vários elementos importantes para a vida social como o trabalho em equipe, a empatia e o respeito às limitações de cada um. Para nós, estagiários, foi um momento de muito aprendizado onde pudemos ajudá-los e ter contato com uma riqueza de histórias, cada um enquanto preparava os alimentos, nos engrandeciam com suas histórias e experiências. Por fim, todos comemos e tivemos um momento de muito afeto, saboreando as receitas e ouvindo belas histórias que aqueles alimentos remeteram.

Outra demanda do grupo, foi ter tempo livre para desabafar e colocar os assuntos em dia, visto que, muitos ali se encontram em situação de vulnerabilidade e não possuem outras amizades ou momentos de lazer fora do grupo de convivência. Assim, o setor Social responsável pelo grupo, organiza um bingo periodicamente para que eles possam se divertir, e nós estagiários, preparamos atividades de estimulação cognitiva em grupo como caça-palavras e palavras cruzadas, além de deixar tempo disponível para que possam jogar o que acharem oportuno como canastra, dominó, etc. Assim, o grupo de convivência não é apenas um local a mais na vida do idoso, mas um grupo valioso de amizade, aprendizagem e estimulação cognitiva onde podem se desenvolver como pessoa e envelhecer com dignidade e bem estar (GOMES *et al.*, 2020).

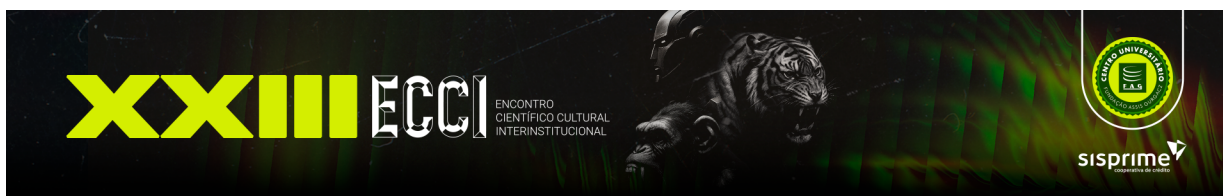


5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência no grupo de convivência da terceira idade proporcionou aos estagiários uma experiência enriquecedora, permitindo amplo aprendizado e oportunidade de propor intervenções nessa fase crucial do ciclo vital, marcada por muitas mudanças físicas e emocionais. Dessa forma, foi possível obter uma ampliação significativa de conhecimentos teóricos e práticos, bem como o desenvolvimento de habilidades essenciais para o trabalho com esse público. As atividades realizadas permitiram a compreensão da variedade e complexidade das demandas dos idosos, revelando particularidades dessa faixa etária que enriquecem a formação profissional e a prática interventiva.

A atuação nesse contexto, conforme a demanda relatada pelo grupo, reforçou-se a necessidade da criação de mais espaços similares, possibilitando que todos os idosos possam ter a oportunidade de ser ouvidos e ter um envelhecimento digno e saudável. Além disso, foi verificada a necessidade de práticas interdisciplinares e humanizadas, que promovam ambientes acolhedores, inclusivos e estimulantes. Um exemplo dessa prática interdisciplinar é a atuação da Psicologia em conjunto com profissionais da Medicina e da Fisioterapia, promovendo uma abordagem ampla e eficaz voltada à saúde integral da pessoa idosa.

Os resultados observados ao longo do estágio demonstram que os grupos de convivência são espaços fundamentais para o combate ao isolamento social através da criação e fortalecimento de vínculos afetivos. O relato apresentado também demonstra que ao proporcionar um espaço de escuta empática, expressão emocional e um meio de desenvolvimento pessoal, os grupos de convivência se consolidam como estratégias eficazes à saúde mental e ao envelhecimento ativo.



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. F. de; CARVALHO, V. A. M. de L. Aspectos Sócio-Históricos e Psicológicos da Velhice. Mneme - **Revista de Humanidades**, [S. l.], v. 6, n. 13, 2010. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/mneme/article/view/278>> Acesso em: 13 maio 2025.

BEE, H. L. O ciclo vital. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 3 out. 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm> Acesso em: 16 maio 2025.

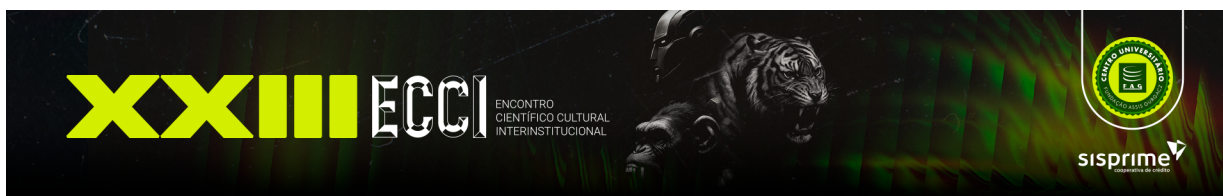
CURADO, P. F.; SANTOS, L. F.; SILVA, I. P.; MACIEL, E. S.; PEREIRA R. B. L.; NUNES, D. P. Collaborative competencies in gerontology: Perspective of health undergraduate students. **Revista Brasileira de Educação Médica**. 46 (3). 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.3-20220012.ING>> Acesso em: 17 maio 2025.

DEBERT, G. G. **A Reinvenção da Velhice: Socialização e Processos de Reprivatização do Envelhecimento**. São Paulo: EDUSP, 1999.

GIROTO, C. R. M.; POKER, R. B.; OMOTE, S. As tecnologias nas práticas pedagógicas inclusivas. **Cultura Acadêmica**, 2012. Disponível em: <https://ebooks.marilia.unesp.br/index.php/lab_editorial/catalog/book/34> Acesso em: 17 maio 2025.

GOMES, E. C. C.; SOUZA, S. L.; MARQUES, A. P. de O.; LEAL, M. C. C. Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2193–2202, jun.2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.24662018>> Acesso em: 14 maio 2025.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo 2022**: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Agência IBGE Notícias, 2023.



KREUZ, G.; FRANCO, M. H. P. O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento - Revisão Sistemática de Literatura. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**. Rio de Janeiro , v. 69, n. 2, p. 168-186, 2017 . Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672017000200012&lng=pt&nrm=iso> Acesso em: 12 maio 2025.

KURZ, M. L. B.; MORGAN, M. I. O. Proteção social básica e grupos de convivência: Garantia de inclusão social da pessoa idosa. **XVII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão**. UNICRUZ. Anais, Ciência, Reflexividade e (In) certezas, 2012. Recuperado em 01 fevereiro, 2015, de: <<http://www.unicruz.edu.br/seminario/anaisArtigos.php>> Acesso em: 10 maio 2025.

LAZARUS, A. A. **On assertive behavior: A brief note**. **Behavior Therapy**,4, 697-699, 1973.

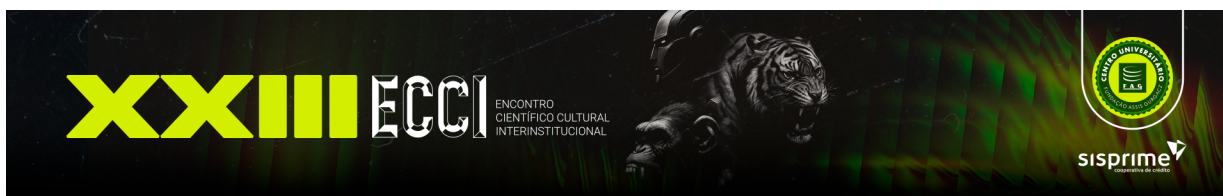
MATTA, K. A. **Autopercepção após meditação com base em mindfulness de idosos em distanciamento social pela pandemia da COVID-19**. 2021. Disponível em:
<<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/18453>> Acesso em: 15 maio 2025.

MIRANDA, L. Trabalho em equipe: Veja a importância para o sucesso organizacional. **Quero Bolsa**, 2023. Disponível em:
<<https://querobolsa.com.br/revista/a-importancia-do-trabalho-em-equipe>> Acesso em: 17 maio 2025.

NERI, A. L. **Palavras-chave em gerontologia**. Campinas: Alínea, 2018.

OLIVEIRA, D. V.; ANTUNES, M. D.; OLIVEIRA, J. **Ansiedade e sua relação com a qualidade de vida em idosos: revisão narrativa**. **Cinergis**, v. 18, p. 316-322, 2017.

PAIVA, V. M. B. A velhice como fase do desenvolvimento humano. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v. 4, n.1, p. 15-23, 1986. Disponível em:



<https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/10807/1/1986_art_vmbpaiva.pdf> Acesso em: 15 maio 2025.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2013.

PIPAS, M. D.; JARADAT, M. Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica*, 12(2), 649. 2010. Disponível em:
<<http://oeconomica.uab.ro/upload/lucrari/1220102/17.pdf>> Acesso em: 15 maio 2025.

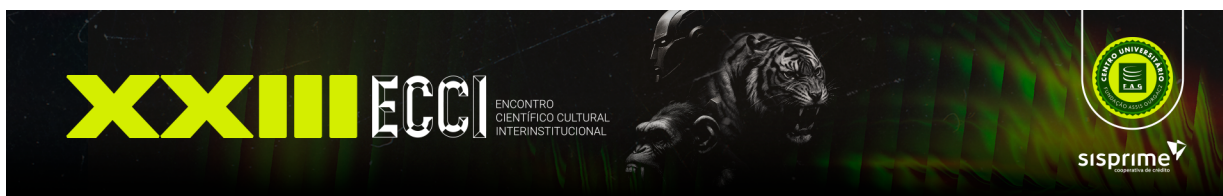
SAMPAIO, G. M., & BELLEMO, A. I. S. (2024). **Suicídio de idosos: uma problemática desafiadora**. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 24 (3), e15605.
<https://doi.org/10.25248/reas.e15605.2024>

SILVA, A. C. C.; ASSUMPÇÃO, A. A. A influência de mindfulness na qualidade de vida de idosos: revisão narrativa. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 3, n. 6, p. 37-51, 2018. Disponível em:
<https://www.academia.edu/64954327/A_Influ%C3%Aancia_De_Mindfulness_Na_Qualidade_De_Vida_De_Idosos_Revis%C3%A3o_Narrativa> Acesso em: 14 maio 2025.

SILVA, C. A.; CARVALHO, L. S.; SANTOS, A. C. P. O.; MENEZES, M. R. **Vivendo após a morte de amigos: história oral de idosos**. *Texto Contexto Enfermagem*, 16(1): 97-104, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-07072007000100012>> Acesso em: 12 maio 2025.

SILVA, M. R.; OLIVEIRA, P. S. Envelhecimento bem-sucedido: o papel das atividades cooperativas na promoção da autonomia. *Revista de Saúde Pública*, v. 57, e97, 2023.

SOUZA, M. K. de J.; AGUIAR, A. C. de S. A.; MARTINS, L. A.; LIMA, I. B.; OLIVEIRA, D. S.; SANTOS, J. L. P.; SOARES, V. C.; NASCIMENTO, E. Contribuições de grupos de convivência para a promoção da saúde mental da pessoa idosa. *Revista Contemporânea*, [S. l.], v. 5, n. 2, p. e7514, 2025. DOI: 10.56083/RCV5N2-088. Disponível em:



<<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/7514>> Acesso em: 12 maio 2025.

VENÂNCIO, J. F. N. Estimulação Multissensorial Através da Arte e de Estratégias de Mindfulness em Idosos. **Dissertação de Mestrado**. Universidade de Aveiro (Portugal), 2016.

XAVIER, L. N.; SOMBRA, I. C. N.; GOMES, A. M. A.; OLIVEIRA, G. L.; AGUIAR, C. P.; SENA, R. M. de C. Grupo de convivência de idosos: apoio psicossocial na promoção da saúde. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 28, n. 1, p. 1-10, 2020.