



UNIVASSOURAS

Psicologia[•] em[•] movimento[•]

reflexões acadêmicas sobre prática, educação e saúde



**PSICOLOGIA EM MOVIMENTO:
REFLEXÕES ACADÊMICAS SOBRE PRÁTICA,
EDUCAÇÃO E SAÚDE**

Organizador
Prof. Esp. Brenda Braga Barbosa

Editora Univassouras
2025

© 2025 Universidade de Vassouras

Presidente da Fundação Severino Sombra (FUSVE)

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras

Dr. Marco Antônio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica da Universidade de Vassouras

Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

M. Sc. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Editora Executiva Produções Técnicas da Universidade de Vassouras

Drª Paloma Martins Mendonça

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5599>

P9591

Psicologia em movimento: reflexões acadêmicas sobre prática, educação e saúde / Organização de Brenda Braga Barbosa – Vassouras : Universidade de Vassouras, 2025.

119 p.

Recurso eletrônico

ISBN: 978-65-83616-27-2

1. Psicologia. 2. Ciência. 3. Aprendizagem. I. Barbosa, Brenda Braga. II. Universidade de Vassouras. III. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

Sumário

Um Panorama do CAPS.....	9
As Relações Parentais Diante à Inserção Precoce dos Adolescentes em Cursos Profissionalizantes	18
Aprender em Diferentes Fases da Vida: Um Olhar Psicológico Sobre o Estudante Infantil e Adulto.....	31
O Impacto Psicológico da Hospitalização Infantil na Vivência Emocional dos Familiares	44
A Relação Entre Design de Espaço e Comportamento Social	56
A Academia como Meio de Socialização	66
Relato da Experiência dos Acadêmicos de Psicologia no Estágio de Observação - Modalidade Educacional.....	77
A Intervenção Psicológica na Promoção da Saúde em Ambientes Multidisciplinares	101

APRESENTAÇÃO

Este trabalho nasce do desejo de pensar a Psicologia em sua potência viva, em sua constante transformação e nos múltiplos espaços em que atua e se reinventa. Intitulado *Psicologia em Movimento: Reflexões Acadêmicas sobre Prática, Educação e Saúde*, ele reúne textos que atravessam o fazer psicológico em suas dimensões mais humanas, sensíveis e complexas.

Fruto de uma construção coletiva, o material apresentado aqui é resultado de estudos, observações e inquietações desenvolvidas por estudantes de Psicologia ao longo de sua trajetória acadêmica. Cada texto é um convite à escuta, ao diálogo e à reflexão sobre os lugares que a Psicologia ocupa — seja na clínica, na escola, nas instituições ou na vida cotidiana das pessoas.

Refletir sobre prática, educação e saúde é, portanto, abrir espaço para pensar o sujeito em sua integralidade. É reconhecer que a Psicologia não se restringe ao consultório, mas circula por corredores escolares, comunidades, hospitais, políticas públicas e vínculos sociais. Ela se faz presente onde há sofrimento, cuidado, relação, e desejo de transformação.

Ao longo das páginas, o leitor encontrará olhares diversos sobre temas que atravessam o campo psicológico com profundidade e atualidade. Há, neste trabalho, o esforço sincero de compreender a realidade à luz da escuta ética, do compromisso social e da crítica construtiva. A proposta não é encerrar debates, mas abri-los — provocar novas perguntas, lançar luz sobre velhas certezas e acolher a complexidade que nos habita.

Esperamos que esta obra toque não apenas o campo acadêmico, mas também o sensível de quem lê. Que ela inspire estudantes, profissionais, educadores e leitores interessados a seguirem refletindo, movendo e sendo movidos por uma Psicologia que, mais do que ciência, é presença, afeto e transformação social.

Boa leitura!

Prof. Brenda Braga Barbosa e acadêmicos do curso de Psicologia da Univassouras – 3º período 2025.1

PREFÁCIO

Caro leitor,

Você está prestes a abrir um livro que não pretende apenas informar — ele deseja te atravessar.

Esta obra não nasce do silêncio das certezas, mas do ruído fértil das inquietações. Ela é filha da escuta, do afeto e do olhar atento lançado sobre a vida real, essa vida que pulsa nos corredores das escolas, nas salas de espera dos hospitais, nos lares silenciosos e nos vínculos humanos que insistem em existir, mesmo em tempos difíceis.

Psicologia em Movimento é mais do que um título: é uma convocação. Convocação para lembrar que a Psicologia não é estática — ela respira, caminha, transforma. Ela se move com o mundo, se reinventa com a dor do outro, se expande onde há vida pedindo cuidado.

Os textos que compõem estas páginas foram escritos com a escuta de quem aprende e com o coração de quem começa a compreender. São vozes que ainda ecoam a linguagem acadêmica, mas que já se arriscam a tocar o mundo com sensibilidade e compromisso. São reflexões tecidas por estudantes que não querem apenas saber — querem sentir, pensar, agir. Querem construir pontes entre o conhecimento e a vida.

Aqui, você encontrará temas que atravessam a prática, a educação e a saúde. Mas, mais do que conceitos, encontrará perguntas. Porque a Psicologia, quando viva, não entrega respostas prontas — ela abre espaços. Espaços de escuta, de presença, de transformação.

Desejo que este livro te provoque. Que você se reconheça em algumas páginas e se desloque em outras. Que ele te faça lembrar que o conhecimento, quando é movido pelo cuidado, tem o poder de curar, reconstruir e criar novos mundos.

Boa leitura — e que ela te move também.

UM PANORAMA DO CAPS

Palavras-chave: CAPS, saúde mental, doenças mentais, psicologia da saúde.

Brenda Braga Barbosa – Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Vassouras (2017); Especialização em Saúde Mental pela Estácio de Sá-JF (2019); Especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculeste-MG (2025); Mestranda em Gestão de Saúde pela Must University. Professora do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras-RJ.

Amanda Garcia Rendeiro – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Ana Cláudia de Oliveira Silva – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Débora Cristina Silva – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Paulo César Araújo Oliveira – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Thifane Cristine Ramos da Costa – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

INTRODUÇÃO

A formação em Psicologia exige do estudante não apenas a apropriação teórica dos conceitos e abordagens que sustentam a prática profissional, mas também uma vivência concreta das diversas realidades em que a atuação do psicólogo se faz necessária. Nesse contexto, o estágio curricular assume papel central no processo de aprendizagem, pois proporciona o contato direto com contextos clínicos, sociais e institucionais. Entre esses contextos, o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) se destaca como um dos principais dispositivos da política pública

de saúde mental no Brasil, sendo referência no cuidado comunitário de pessoas em sofrimento psíquico. Conforme relatado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2005), os CAPS surgem como alternativas ao modelo hospitalocêntrico tradicional, promovendo o cuidado em liberdade e buscando a reintegração social dos usuários. A relevância de estudar e vivenciar a prática psicológica em serviços como o CAPS está diretamente relacionada à complexidade dos desafios enfrentados por esses dispositivos no cotidiano. Os CAPS surgiram no contexto da Reforma Psiquiátrica e do movimento antimanicomial como alternativas aos hospitais psiquiátricos, priorizando uma abordagem comunitária e voltada para a inclusão social. A Terapia Comunitária Integrativa, segundo Carvalho et al. (2020), contribui para o fortalecimento dos laços sociais, elevação da autoestima e promoção do sentimento de pertencimento entre os usuários, ao estimular espaços coletivos de escuta e solidariedade mútua. Tais práticas evidenciam a importância de estratégias terapêuticas que considerem o sujeito em sua totalidade e inserção social. O CAPS funciona como um espaço de reconstrução, onde a pessoa se senta acolhida e segura. Para isso, promove atividades grupais, rodas de conversa, oficinas e um acompanhamento terapêutico e interdisciplinar (Carvalho, 2013). Assim, compreender e refletir sobre a experiência de estágio em um CAPS permite aprofundar a análise crítica sobre a atuação do psicólogo no campo da saúde pública.

Este artigo tem como objetivo geral realizar uma reflexão crítica sobre o estágio supervisionado em um CAPS, com ênfase nas práticas de cuidado, nas relações construídas no trabalho interdisciplinar, estratégias de acolhimento aos usuários e nas dificuldades enfrentadas diariamente na dinâmica institucional. Como objetivos específicos, propõem-se descrever a rotina de funcionamento do CAPS e o papel desempenhado pelos profissionais, analisar a interação entre estagiários, equipe técnica e usuários, identificar os principais aprendizados e contribuições da vivência para a formação do psicólogo, e analisar como a prática profissional contribui para a transformação do cuidado em saúde mental.

A metodologia utilizada neste estudo é uma abordagem qualitativa, com base em revisão bibliográfica de artigos científicos, livros e

documentos oficiais. A proposta é compreender o funcionamento dos CAPS. A análise foi orientada pelos princípios da Reforma Psiquiátrica, do Sistema Único de Saúde (SUS) e por referenciais teóricos da Psicologia Social e da Saúde Mental Coletiva, buscando compreender outras dimensões da prática em contextos psicossociais. A proposta deste trabalho é contribuir para a reflexão sobre os desafios, exigências e complexidades que envolvem a atuação em Psicologia no campo da saúde mental, especialmente dentro do contexto brasileiro. O estudo destaca a importância de uma prática humanizada que respeite os direitos humanos, no cuidado em liberdade, na ética e no respeito à singularidade dos usuários.

DESENVOLVIMENTO

O objetivo desse trabalho é fazer um levantamento bibliográfico das instituições chamadas Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), desde sua criação até os tempos atuais. Como essas instituições foram criadas, as motivações políticas e sociais por trás de sua criação, sua capacidade de atendimento no território nacional, os tipos de CAPS que existem, e os serviços oferecidos são abordados aqui. A intenção é trazer um panorama completo para situar-nos no seu funcionamento.

Os CAPS são serviços abertos, de atenção diária, que oferecem atendimento multiprofissional para pessoas com problemas de saúde mental, incluindo transtornos mentais graves e persistentes, bem como aqueles relacionados ao uso de álcool e drogas. Os CAPS são destinados a pessoas com sofrimento mental, incluindo aqueles decorrentes do uso de álcool e outras drogas, em situações de crise ou em processos de reabilitação psicossocial.

Os CAPS funcionam em regime de porta aberta, sem necessidade de encaminhamento ou agendamento prévio. O atendimento é individualizado, com um Projeto Terapêutico Singular (PTS) elaborado em parceria com o usuário e sua família, buscando a autonomia, a integração social e a promoção da cidadania.

Os CAPS oferecem uma variedade de serviços, como consultas psiquiátricas, atendimento psicológico, terapia ocupacional, atividades

terapêuticas, grupos de apoio, visitas domiciliares, entre outros.

Os CAPS são fundamentais para a desinstitucionalização e a promoção da saúde mental na comunidade, buscando a integração e a inclusão social dos usuários.

Também oferecem tratamento para pessoas com transtornos mentais, incluindo consultas psiquiátricas, atendimento psicológico e terapia ocupacional.

Os CAPS buscam promover a reabilitação psicossocial dos usuários, com atividades terapêuticas e de apoio para a recuperação da saúde mental e a autonomia. Através dessa reabilitação, visam a reinserção social dos usuários, com o apoio para o acesso a trabalho, lazer, moradia e a ampliação de redes de apoio. Também oferecem acolhimento e apoio às famílias dos usuários, com atividades de grupo, orientação e suporte.

Os CAPS podem implementar práticas de redução de danos para pessoas que usam álcool e outras drogas, buscando minimizar os impactos negativos dessas substâncias na saúde e na vida social. Assim, atuam como espaços de referência para a promoção da saúde mental na comunidade, com ações de prevenção, educação e apoio.

A história do CAPS no Brasil está intrinsecamente ligada à Reforma Psiquiátrica, um movimento que busca transformar o modelo de atendimento em saúde mental, abandonando o enfoque manicomial e promovendo o cuidado em comunidade e em liberdade. A Reforma Psiquiátrica, iniciada no final dos anos 1970, defende a desinstitucionalização e a criação de serviços de saúde mental mais acessíveis e humanizados. Assim, o primeiro CAPS foi criado pelo governo em meados de 1980 seguindo as novas políticas públicas para tratamento de transtornos mentais graves. Mas foi somente em 1990 que foi assinada a Declaração de Caracas que reafirma a necessidade de mudanças na área da saúde mental e promove a reforma psiquiátrica.

Os CAPS vieram para substituir os hospitais psiquiátricos e permitir a antiga exclusão social pela ressocialização desse pacientes. A intenção é dar autonomia aos pacientes, convidando-os à responsabilização e ao protagonismo no seu tratamento. Cabe aqui, de certa forma, uma indagação: até que ponto esse pacientes com transtornos mentais severos tem capacidade de ter alguma autonomia? Muitas vezes a responsabilidade

por eles recai sobre familiares e cuidadores, como se o governo tivesse transferido a responsabilidade dos hospitais e enfermeiros para as mãos dos familiares. Esse questionamento requereria todo um estudo para ser respondido propriamente, mas vemos que os discursos e práticas dos CAPS sempre giram em torno de apoio social aos pacientes, e nunca fica claro de onde virá esse apoio, de que indivíduos especificamente, é sempre “a sociedade” de forma muito ampla e vaga.

Assim, nos CAPS realizam-se diversas atividades em grupo de socialização, trabalhos manuais; como desenhos e pinturas; e consultas com psicólogos e psiquiatras. É uma rede completa de atendimento. Ao longo dos anos, os CAPS foram ganhando importância, tanto quanto a população começou a se preocupar com a saúde mental. O resultado disso é que atualmente alguns CAPS oferecem outros serviços de atendimento em saúde mental à população, como psicoterapia e fonoaudiólogo.

Em termos de abrangência territorial, os CAPS estão espalhados por todo o território nacional; sendo que na Amazônia são apenas 26 para o estado inteiro; e na medida do possível, suas localizações foram planejadas para atender os municípios em volta. A idéia que rege essas instituições é que somente uma organização em rede de abrangência, e não apenas um serviço, é capaz de atender à complexidade das demandas. “Trabalhar no território significa resgatar todos os saberes e potencialidades dos recursos da comunidade, construindo coletivamente as soluções e os cuidados em saúde mental.” (CARVALHO, 2013) Portanto, o conceito inicial dos CAPS de ressocialização e reintegração à sociedade torna-se pleno ao considerar a cultura local como base para cada tratamento e ação dentro da instituição, preparando esses pacientes para essa sociedade local.

Os CAPS I são para atendimentos de pequenas populações, até 50 mil habitantes. Os CAPS II são intermediários, e os CAPS II são de maior porte, para até 200 mil habitantes, normalmente localizam-se nas grandes metrópoles, tem serviços 24h e até 5 leitos para internações curtas. Os CAPSi são para crianças e adolescentes com transtornos mentais. Por fim, os CAPSad são para *addicted*, ou seja, para quem faz uso prejudicial de álcool ou drogas.

Um dos principais desafios da reinserção social é a volta ao mercado de trabalho para pessoas com transtornos mentais graves. Os CAPS estão cientes desse potencial de trabalho como inclusão social, tanto que promovem ou fomentam cooperativas e associações com atividades para geração de renda feitas pelos pacientes. Por produzirem normalmente artesanato e similares, a renda que angariam ainda é muito baixa. “Neste contexto, o marco da Economia Solidária, como movimento de luta contra a exclusão social e econômica, surge como parceiro natural para a discussão da exclusão das pessoas com transtornos mentais do mercado de trabalho.” (BRASIL, 2005) A Economia Solidária atualmente faz parte do Ministério do Trabalho, e é regido pelos mesmos princípios igualitários da Reforma Manicomial. Não isento de desafios, esse é mais um dos serviços oferecidos à população pelos CAPS, que inclusive participa ativamente de congressos e discussões parlamentares para melhorar as possibilidades de inclusão social dessa população.

A prática cotidiana no CAPS evidencia a importância de um cuidado em saúde mental pautado na escuta, no acolhimento e na construção de vínculos com os usuários. A equipe multiprofissional atua de forma integrada, buscando respeitar a singularidade de cada sujeito, suas histórias e necessidades. Essa forma de cuidado rompe com o modelo hospitalocêntrico e propõe uma atenção mais humanizada e centrada na convivência comunitária. De acordo com o Ministério da Saúde (2004), os CAPS são serviços de saúde mental abertos e comunitários que atuam na lógica da reabilitação psicossocial, promovendo a inclusão social de pessoas com sofrimento psíquico grave e persistente. As práticas desenvolvidas nos CAPS estão pautadas em abordagens interdisciplinares e psicossociais. Nesses espaços, busca-se construir vínculos com os usuários, valorizar a escuta qualificada e promover a autonomia. “O CAPS se configura como lugar de vida e não de morte simbólica como os hospitais psiquiátricos; é lugar de projetos e não de cronificação” (Rotelli et al., 2001). Além disso, atividades terapêuticas como grupos, oficinas, atendimentos individuais e visitas domiciliares são práticas freqüentes que visam à reintegração social dos usuários (Amarante, 2007).

No entanto, apesar dos avanços, os CAPS enfrentam inúmeros desafios. A escassez de recursos humanos qualificados, a rotatividade das

equipes e a sobrecarga de atendimentos são dificuldades recorrentes. Segundo Yasui (2010), há uma tensão constante entre a proposta transformadora do modelo psicossocial e as práticas ainda marcadas por uma lógica medicalizante e institucionalizante. Outro obstáculo é a fragilidade da articulação entre os CAPS e os demais serviços da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), dificultando a integralidade do cuidado.

A insuficiência de financiamento e os retrocessos nas políticas públicas de saúde mental também ameaçam a consolidação dos CAPS. Como alertam Delgado e Costa (2011), “o desmonte das conquistas da Reforma Psiquiátrica brasileira pode significar o retorno de práticas manicomiais disfarçadas sob novos formatos”.

Outro desafio importante é o preconceito social em relação à saúde mental, que ainda afeta o processo de inclusão dos usuários na comunidade. Em muitos casos, o estigma dificulta o acesso ao trabalho, à educação e a outras dimensões da vida social. Também é necessário fortalecer a articulação com outros serviços da rede de atenção psicosocial, para garantir um cuidado mais integral e contínuo.

Dessa forma, refletir sobre as práticas no CAPS é também pensar em como superar essas dificuldades, reafirmando o papel da instituição como espaço de resistência, acolhimento e promoção de uma nova lógica de cuidado em saúde mental.

Portanto, embora os CAPS representem um importante avanço no campo da saúde mental brasileira, ainda é necessário fortalecer políticas públicas, capacitar profissionais e ampliar a articulação entre os serviços da rede para garantir um cuidado ético, integral e territorializado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, a experiência do estágio em Cuidados Psicossociais (CAPS) provou ser essencial para a criação de um psicólogo, permitindo imersão prática na complexidade da saúde mental e o desafio da reintegração social. O CAPS, como uma instalação decisiva em conexão com a reforma psiquiátrica, oferece a área de assistência humanizada e o modelo de atendimento que prefere a autonomia e a inclusão social dos usuários. No entanto, os desafios permanecem significativos: a falta de recursos,

os preconceitos e a necessidade de fortalecer a articulação entre os serviços de assistência psicossocial são problemas urgentes que requerem cuidados contínuos.

Portanto, é essencial que especialistas no campo e políticas públicas se comprometam a apoiar e melhorar esses procedimentos e procurar garantias de cuidados integrais e éticos que respeitem a singularidade de cada indivíduo. Esse apelo ao evento não apenas fortalece a importância do entendimento crítico e reflexivo, mas também mobiliza todos os envolvidos na construção de um futuro mais inclusivo e respeitoso no campo da saúde mental. Que essa experiência no CAPS inspire não apenas os futuros psicólogos, mas toda a sociedade a reconhecer e apreciar os direitos e o potencial de cada pessoa, apoiando assim a revolução real no atendimento à saúde mental no Brasil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARANTE, Paulo. Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Editora: Fiocruz. 2007. ASSUMPÇÃO, D. C. M.; MONTEIRO, L. A. A.; AUGUSTO, M. G. A atuação do psicólogo nos Centros de Atenção Psicossocial: desafios e possibilidades. *Psicologia & Sociedade*, v. 31, e197902, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/YHk38mTzb83XhgvZmGWRqht/>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos Humaniza SUS: A clínica ampliada. 2004. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>

_____. Centros de Atenção Psicossocial: os caminhos da reabilitação psicossocial. 2004. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>

_____. Secretaria de Atenção à Saúde. DAPE. Coordenação Geral de Saúde Mental. **Reforma psiquiátrica e política de saúde mental no Brasil**. Documento apresentado à Conferência Regional de Reforma dos Serviços de Saúde Mental: 15 anos depois de Caracas. OPAS. Brasília, novembro de 2005.

CARVALHO, Mariana Albernaz Pinheiro de et al. Contribuições da terapia comunitária integrativa para usuários dos Centros de Atenção

Psicossocial (CAPS): do isolamento à sociabilidade libertadora. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 2028-2038, 2013.

_____. DIAS, M. D.; MIRANDA, F. A. N.; FERREIRA FILHA, M. O. Contribuições da terapia comunitária integrativa para usuários dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): do isolamento à sociabilidade libertadora. *Saúde em Debate*, v. 44, n. 126, p. 1091–1105, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/sdeb/2020.v44n126/1091-1105/>.

DELGADO, P. G. G.; COSTA, N. R. (2011). A política de saúde mental brasileira: a forma da reforma e a reforma da forma. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(12), 4591-4598.

LUZIO, Carla Adriana Leal de; YASUI, Simone. O trabalho no CAPS: arranjos institucionais e processos de subjetivação. *Revista Psicologia em Estudo*. 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). (2004). Centros de Atenção Psicossocial: os CAPS no SUS. Brasília: MS.

MONTEIRO, L. A. A.; LIMA, R. S. Atuação do psicólogo nos CAPS: uma análise crítica das práticas cotidianas. *Revista Baiana de Saúde Pública*, Salvador, v. 44, n. 1, p. 155– 170, 2020. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/266>.

ROTELLI, F. et al. (2001). Desinstitucionalização: uma outra lógica. In: AMARANTE, P. (Org.). *Arquivos de saúde mental e atenção psicossocial*. Rio de Janeiro: Nau.

YASUI, S. (2010). Clínica peripatética: o acompanhamento terapêutico na saúde mental. São Paulo: Hucitec.

AS RELAÇÕES PARENTAIS DIANTE À INSERÇÃO PRECOCE DOS ADOLESCENTES EM CURSOS PROFISSIONALIZANTES

Palavras-chave: adolescência, escolha profissional, cultura do imediatismo, relações parentais, cursos preparatórios.

Brenda Braga Barbosa – Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Vassouras (2017); Especialização em Saúde Mental pela Estácio de Sá-JF (2019); Especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculeste-MG (2025); Mestranda em Gestão de Saúde pela Must University. Professora do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras-RJ.

Ludmila Costa Raimundo – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Clara Oliveira Rezende – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Luisa Costa Maia Fialho – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Victoria Neves de Paula de Assis – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Samantha dos Santos Siqueira – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

INTRODUÇÃO

Abstraindo-se da cultura contemporânea do imediatismo como conceito preliminar neste artigo, confere a enfatização de que se permeia a busca constante por resultados rápidos e prazerosos a curto prazo, envolvendo-se à demanda instantânea em diversas áreas da vida, tal qual enfatizamos sob a ótica da Inserção Precoce dos Adolescentes

em Cursos Preparatórios. Com relação às velozes influências cujo um adolescente se aperfeiçoa para integração ao mercado de trabalho, cabe em conjuntura, relacionar-se ao discurso de competitividade capitalista e seu estilo de vida mediante a produtividade em massa. Ao passo que o fenômeno universalizante da globalização fez com o que, para além da transformação do conceito de trabalho e modelos ideais de vida, se estimulasse mais demandas e exigências curriculares em ambientes laborais. “Com a globalização e as múltiplas mudanças no mundo do trabalho, mais complexa ficou a tarefa de definir a escolha profissional” (Sales e cols. 2003). Sob a compreensão de interferências, influências dotadas de expectativas, em totalitários contextos do adolescente; (como sendo familiares, entre os pares, escolares, mídia e culturais); abstraiu-se a demanda para além do indivíduo, mas em sua rede como um todo. Assim sendo, criou-se então um âmbito de inevitabilidade da escolha profissional; como sendo inevitável apropriar-se de uma escolha profissional, como também arquitetar um imaginário ou expectativa do que se tornar ao concluir a escolarização. Mediante a estas demandas tanto de caráter interior quanto exterior, ao relacionar-se com um meio tal qual exige, impõe e reivindica uma resposta dotada de expectativas e frustrações, torna a pressão ao adolescente como sendo um processo de tomada de decisão adoecedora e em alguns casos, carente de autonomia; uma vez que pré determinações se alinham a uma relação de dependência com o que já é esperado do indivíduo. “A busca de realização das expectativas familiares em detrimento dos interesses pessoais influencia na decisão e na fabricação dos diferentes papéis profissionais” (Soares, 2002). Convém ressaltar por meio de tal ótica conflituosa em meio a reparação das próprias escolhas, o surgimento em conjuntura da necessidade social de se criar um espaço de segurança e “adequação”, mediante às tendências subjetivas de um indivíduo ao possuir aptidões, vocação e competências para exercer certa profissão, o que se diz em

base da Psicologia Vocacional, tal qual possui suas raízes e atribuições no Brasil desde a década de 1920, período o qual se refere ao seu marco de origem. Richard Branson, empresário britânico afirma a seguir, “A orientação vocacional é um processo de autodescoberta e autentici-

dade. Quando você encontra a sua verdadeira vocação, não apenas trabalha, mas vive uma vida com propósito.” Em primeiro plano, tal citação levantada assume a atribuição à Orientação Vocacional de que, ao se apropriar de tal método, tais ferramentas minimizam a incerteza, à medida que se elabora a redução dos fatores dificultadores sobre a decisão profissional. Além do que, os fenômenos da motivação, senso de propósito e a satisfação com a vida, contribuem para um efeito ainda maior, que se dita em base de algo que faça sentido para o adolescente. Este, portanto, é atingido por um bombardeio de ideias que permeiam o fracasso, o possível arrependimento evidente a uma escolha, o receio de se tornar decepção mediante ao esperado de seu entorno, além de se bloquear e atravancar pensar no futuro como forma de proteção interna. A intervenção proposta pela Psicologia Vocacional revela, em um âmbito social tanto produtor da rapidez de respostas quanto da gratificação instantânea dela, uma alta demanda destes profissionais, haja vista a exigência interna e externa de tomada de decisão. Dessa modo, sobre os impactos de tal método, à medida que o indivíduo se abstrai do conhecimento de si e reconhece os fatores que podem influenciá-lo, mais autonomia e controle possuirá sobre suas escolhas, evidenciando conforto e segurança no processo. “A escola prepara os jovens para passar em provas, mas não para enfrentar a vida.” (Augusto Cury). Com isso, é exposto pelo psiquiatra e escritor, a crítica a escassez de preparo emocional e vocacional que os adolescentes são atingidos pelo Sistema de Educação, o qual alimenta e reverbera a intensificação da pressão profissional. Esta atribuição a culpa como fracasso individual nega as “falhas sistêmicas” educacionais como responsável por tais efeitos. Byung-Chul Han, filósofo sul-coreano e escritor da obra “Sociedade do Cansaço”, critica este padrão de falha: ele diz que a sociedade atual não perdoa o fracasso e torna o sofrimento como sendo uma falha pessoal, o que intensifica o esgotamento mental e físico. Nesse viés, enfatiza-se relatar que a adolescência é um momento de transição da vida, tal qual marca a transição entre a infância e a vida adulta. Como uma fase da vida onde ocorrem muitas mudanças significativas, entre mudanças biológicas e construções de autonomia; também pode ser considerado um momento marcado pela exploração vocacional e profissional.

Atualmente, com a demanda de crescimento do mercado de trabalho, adolescentes em sua maioria, podem estar sendo confrontados sobre expectativas externas sobre seu futuro, diretamente ligados a suas vidas acadêmicas e suas carreiras profissionais.

DESENVOLVIMENTO

Diante o imediatismo, gerado pelo avanço das tecnologias, as mídias sociais têm se tornado uma grande parte na influência da formação do comportamento e das expectativas dos jovens na atualidade. Em um cenário atual em que a gratificação é quase sempre instantânea, com respostas rápidas das mídias, entregas no mesmo dia e mundos complexos nas redes sociais, os jovens têm internalizado uma lógica de resultados imediatos como padrão. Essa estrutura gera pressões sutis, porém sempre presentes, sobre sua saúde mental, desempenho acadêmico e adaptação ao mercado de trabalho, configurando o imediatismo não apenas como um traço comportamental, mas como uma forma de pressão social, onde sempre está presente.

Do ponto de vista psicológico, a busca incessante por gratificação imediata afeta diretamente a regulação emocional dos jovens. Estudos publicados por Camacho et al. (2024), na *JAMA Psychiatry*, indicam que adolescentes com sintomas de ansiedade generalizada apresentam maior ativação em áreas cerebrais ligadas à atenção e ao processamento emocional ao serem expostos a estímulos digitais intensos, sugerindo uma sensibilidade exacerbada a recompensas e frustrações imediatas (Camacho et al., 2024, p. 267). Esse padrão de reatividade cerebral contribui para o aumento dos níveis de ansiedade, impulsividade e instabilidade emocional.

Além dos fatores tecnológicos, é preciso considerar o papel da família e da sociedade na construção dessa lógica imediatista. Muitos adolescentes vivenciam, ainda durante a escolarização, uma pressão por resultados rápidos imposta por expectativas parentais e exigências sociais que enfatizam o sucesso profissional precoce. A transição entre o ambiente escolar e o mundo do trabalho, tradicionalmente compreendida como um processo gradual de amadurecimento e construção

de identidade, tem sido antecipada por uma exigência de definição vocacional prematura. Tal exigência pode gerar insegurança, ansiedade e sentimento de inadequação nos jovens que ainda se encontram em processo de desenvolvimento emocional e cognitivo.

Nesse contexto, a escolha profissional deixa de ser uma etapa de auto-conhecimento e experimentação para tornar-se uma resposta imediata às pressões externas. A valorização de cursos profissionalizantes desde o ensino médio, embora importante por oferecer inserção no mercado de trabalho, pode, quando mal orientada, reforçar esse ciclo de urgência, fazendo com que o adolescente sinta-se compelido a decidir um caminho profissional antes de estar emocionalmente preparado para tal (Bock, Furtado & Teixeira, 2016, p. 89). Essa aceleração do percurso vocacional impede o desenvolvimento de habilidades fundamentais, como a tolerância à frustração, a flexibilidade e o senso de propósito.

Organizações como o Child Mind Institute (2023) também alertam para os efeitos da comparação social e da pressão por desempenho. O uso intensivo de redes sociais interfere na autoestima dos jovens, gerando sentimentos de inadequação por meio da constante comparação com pares que aparentam sucesso precoce e realização imediata. Essa “validação performativa”, sustentada por algoritmos que priorizam conteúdos de alto engajamento, reforça a ideia de que o sucesso deve ser instantâneo, invisibilizando os processos de tentativa, erro e amadurecimento que fazem parte da vida profissional e pessoal.

No campo da educação, os impactos do imediatismo são igualmente preocupantes. A valorização de resultados rápidos, somada à dificuldade de manter o foco em processos longos, compromete o engajamento dos estudantes com a aprendizagem significativa. A impaciência diante de tarefas cognitivas mais exigentes, a tendência ao abandono de projetos de longo prazo e a preferência por recompensas rápidas têm sido associadas à queda no rendimento escolar e ao aumento da evasão (Child Mind Institute, 2023). Esses comportamentos refletem uma dificuldade crescente em sustentar atenção e resiliência frente a desafios acadêmicos, o que prejudica o desenvolvimento de competências fundamentais para a vida adulta e para o exercício profissional consciente.

A entrada no mercado de trabalho, cada vez mais precoce, encontra

jovens que nem sempre desenvolveram a maturidade emocional necessária para lidar com cobranças, frustrações e ritmos lentos de crescimento. A expectativa por ascensão rápida e reconhecimento imediato frequentemente colide com a realidade do ambiente profissional, que exige habilidades interpessoais, adaptabilidade e paciência. A ausência dessas competências pode levar à instabilidade emocional, frustrações precoces e até abandono de carreiras promissoras em função da into-lerânci à demora por resultados.

Diante desse panorama, torna-se fundamental discutir, do ponto de vista psicossocial, o papel da orientação vocacional e da mediação entre escola, família e sociedade no processo de amadurecimento do jovem. Estratégias que favoreçam o pensamento reflexivo, o autoconhecimento e o planejamento de longo prazo são essenciais. Práticas como a definição de metas realistas, o uso de técnicas de gestão do tempo e o estímulo ao pensamento crítico frente às mensagens midiáticas podem ajudar a desenvolver uma relação mais saudável com o tempo e com as exigências sociais.

Em suma, a cultura do imediatismo representa uma pressão invisível, porém concreta, sobre a trajetória dos jovens. Seus efeitos se fazem sentir nas escolhas educacionais e profissionais, nas relações familiares e nas estruturas emocionais que sustentam o bem-estar psíquico. Para que os jovens possam construir trajetórias sólidas e autênticas, é preciso criar espaços, na escola, na família e nas políticas públicas, que legitimem o tempo do amadurecimento, do erro, da dúvida e do recomeço.

Os impactos emocionais da cobrança e os conflitos que surgem quando há desequilíbrio entre apoio e imposição, são aspectos que surgem como uma análise sobre a maneira de como as expectativas dos pais influenciam, de forma muitas vezes silenciosa e não verbalizada, as escolhas vocacionais e acadêmicas dos adolescentes, especialmente quando estas expectativas estão ligadas a uma ideia de sucesso rápido. Para a psicopedagoga Marta Gonçalves, do Instituto Singularidades, cada indivíduo relaciona-se de uma maneira com a pressão, tal qual tende a se apresentar, em detrimento mais negativa do que positiva. “Quanto mais pressão, mais problemas eu vejo naquela situação e menos eu quero me envolver com isso”, diz.

“Exigir um alto desempenho de uma pessoa pode ser um tiro pela culatra. Nem sempre isso serve como incentivo”, explica. À vista disso, é posto então, a dicotomia existente entre a pressão e a motivação, tão quanto o desequilíbrio entre suporte e determinação, o que assim revela os impactos emocionais da cobrança excessiva. Um erro de escolha equivale a um erro de vida (Gage 2009). Tal afirmação sugere o amedrontamento dos efeitos sobre os quais baseiam-se em reversão, remorso, arrependimento e o receio mediante à inalteração de um contexto desmotivador de característica subjetiva para os sujeitos. Skinner (1977), Pires e Araújo (1976), entre outros, reconhecem que as tomadas de decisão não abrangem a possibilidade de serem tomadas como opção, uma vez que se apresentam como submissão e dependência de ocasiões diversas, cujo perpetuam influência e autoridade diante o comportamento e seus atos; Ademais, Bohoslavsky (1980) disserta que as escolhas profissionais são amplamente sobredeterminadas pela família e a rede que compõe o sujeito. Ao analisar-se os diante das instabilidades da vida universitária em meio a expectativas e frustrações, cabe destacar um dado divulgado pelo INEP (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira), entre os anos de 2010 e 2015, o qual aponta que 56% dos alunos que se matriculam em uma universidade acabam por abdicarem durante o curso ou optarem pela troca dele no decorrer. Portanto, cabe dissertar que as tomadas de escolhas dos jovens se apresentam influenciadas por fatores políticos, econômicos, sociais, educacionais, psicológicos, familiares, e de contexto; em conjuntura, bem como suas convicções e possibilidades individuais. Aspectos cujo são evidentes em um âmbito ou cenário social de crise econômica e larga taxa de desemprego. No entanto, a escolha da profissão no mundo hodierno baseada em “status social” e rentabilidade monetária revela aos jovens priorizarem tais aspectos à medida que não trazem em consideração o que estes se sentem aptos a fazer, agregando-se a influência capitalista do acúmulo relacionado à satisfação. Consequentemente, o que acarreta, a curto prazo, o abandono, evasão e modificação de cursos superiores e profissionalizantes. Conforme Vasconcellos (1995, p.25), a produtividade é considerada sob dois aspectos: o resultado da apropriação do saber, ou do conhe-

cimento por parte do aprendiz, capaz de formar indivíduo enquanto cidadão, sujeito histórico e a conclusão dos estudos pelo aluno, assim é a evasão, o resultado negativo do ponto de vista da produtividade. Levando isto em conta, torna-se evidente mencionar tais sequelas apresentadas como agentes motivadores para a pressão do fracasso permeada a uma escolha “imutável” ou “irreversível”. Com isso, esta problemática, tal qual quantificada por números, registram a unidade do SENAI Florianópolis (capacitação dos trabalhadores industriais por meio de educação profissional e cursos profissionalizantes), um percentual de 36% de evasão durante um semestre apenas, de modo que, a cada 289 matrículas realizadas, 103 alunos abdicaram do curso. Sendo assim, a intensificação da pressão por influência de resultados quantificáveis no âmbito socioeconômico, traz a evidência na entrevista para Esquinas. Está, portanto, dialoga com o vestibulando Diogo Viana, de 20 anos, o qual disserta que o contexto financeiro de sua rede familiar gerou amplo impacto e uma espécie de pressão silenciosa ou oculta sobre sua escolha de graduação: “Eu não tive nenhuma pressão, mas, pelo momento financeiro que a gente vivia e por eu querer ajudar, eu me baseei em um curso que eles gostariam”.

A escolha profissional orientada pelo desejo de aprovação externa constitui um dos elementos mais determinantes e, ao mesmo tempo, mais invisibilizados na trajetória formativa dos adolescentes. Esse tipo de decisão, muitas vezes tomada sob o peso de expectativas familiares, escolares ou sociais, tende a não refletir os interesses e valores pessoais do sujeito, mas sim os modelos de sucesso projetados por sua rede de convivência. Nessa dinâmica, a escolha deixa de ser um exercício de autoconhecimento e passa a operar como uma resposta compulsória ao que é socialmente aceito ou valorizado. O jovem, então, não escolhe por desejo, mas por medo: de decepcionar, de falhar, de não se encaixar.

Esse movimento pode comprometer profundamente o envolvimento com o próprio percurso formativo. Ao optar por caminhos que não dialogam com suas potencialidades ou vocações, o adolescente pode apresentar desmotivação, sensação de inadequação e baixa identificação com os saberes e práticas do curso escolhido. Além disso, escolhas pautadas pela necessidade de validação tendem a gerar insegurança

quanto à própria capacidade de decisão, minando a autonomia necessária para enfrentar os desafios da vida acadêmica e profissional. Quando não há espaço para escuta e reflexão, essas escolhas tornam-se frágeis, facilmente abaladas por dificuldades ou frustrações, e isso compromete tanto o desempenho quanto o bem-estar do sujeito em formação.

A estrutura educacional e familiar muitas vezes reforça essa lógica ao priorizar metas imediatas, como a inserção precoce no mercado de trabalho ou o ingresso em cursos

“rentáveis”, sem considerar o tempo subjetivo do amadurecimento vocacional. A ausência de espaços de diálogo sobre dúvidas, medos e interesses transforma o processo de escolha em um ritual silencioso de conformidade, no qual o jovem responde ao que se espera dele, ainda que isso o afaste de quem ele é ou deseja ser.

Como aponta Eboli (2004), a aprendizagem significativa só ocorre quando o conteúdo está conectado aos valores, às experiências e ao projeto de vida do sujeito. A formação profissional, portanto, não pode ser reduzida a um acúmulo de habilidades técnicas, mas precisa possibilitar o desenvolvimento integral do indivíduo. Quando isso não acontece, abre-se caminho para uma série de dificuldades que vão além do rendimento escolar: crises de identidade, desmotivação crônica, evasão e sentimentos de vazio podem emergir como desdobramentos dessa desconexão entre o sujeito e sua escolha. Nesse contexto, compreender as consequências da busca por validação torna-se essencial para repensar os modos como os jovens estão sendo conduzidos a decidir seus futuros.

A busca por validação externa, especialmente durante a adolescência, tem sido apontada como um fator significativo na formação de escolhas profissionais marcadas por insegurança e desajuste subjetivo. Inseridos em um cenário social orientado pela lógica da produtividade, do desempenho e do reconhecimento imediato, adolescentes podem acabar estruturando suas decisões com base nas expectativas de terceiros, familiares, pares, redes sociais, em detrimento de seus próprios interesses ou inclinações pessoais.

Na perspectiva de Han (2010), em *Sociedade do Cansaço*, observa-se uma dinâmica social que transforma o sofrimento em sinal de insufi-

ciência individual, o que intensifica quadros de ansiedade, frustração e autoperccepção negativa. A escolha profissional, nesse contexto, deixa de ser concebida como um processo gradual de autoconhecimento e passa a se configurar como uma resposta obrigatória às demandas externas por sucesso e eficiência.

Estudos recentes (Camacho et al., 2024; Child Mind Institute, 2023) apontam que adolescentes expostos à pressão por gratificação imediata e à constante comparação digital apresentam maior vulnerabilidade emocional, com sintomas ligados à instabilidade afetiva, à

impulsividade e à dificuldade de sustentar projetos de longo prazo. Tais fatores contribuem diretamente para a evasão de cursos, o arrependimento vocacional e o sentimento de inadequação diante de escolhas consideradas “definitivas”.

Bohoslavsky (1980) e Skinner (1977) também destacam, de diferentes enfoques, que decisões tomadas sob pressão ou influência direta do meio social frequentemente resultam em comportamentos de submissão, distanciando o sujeito de um posicionamento autônomo. A formação profissional, quando orientada exclusivamente por validação externa, tende a desconsiderar o tempo psíquico necessário para o amadurecimento vocacional e emocional, comprometendo o desenvolvimento integral do indivíduo.

Além disso, Eboli (2004) propõe que a aprendizagem significativa e a construção de um projeto de vida coerente dependem de uma articulação entre liberdade e orientação. Quando essa articulação é substituída por imposição ou expectativa silenciosa, o espaço de formação pode se esvaziar de sentido e gerar desmotivação.

Assim, as consequências dessa busca por validação na trajetória formativa dos adolescentes vêm sendo amplamente debatidas como um processo que, embora muitas vezes silencioso, está relacionado a desequilíbrios emocionais, crises identitárias e dificuldades de construção de um percurso profissional autêntico.

CONCLUSÃO

Diante dos principais pontos ressaltados neste artigo, e também

na análise dos dados e informações que o compõem, observa-se que a relação parental pode exercer uma grande influência na tomada de decisões relacionadas às escolhas vocacionais, e principalmente a para a formação adequada que buscam os adolescentes.

O imediatismo cultural, a busca por validação, e principalmente, a expectativa familiar, podem trazer alguns impactos para a vida destes adolescentes que ainda estão em formação, e em processo da moldagem de suas identidades.

Nesse viés, se faz indispensável o suporte psicológico, trazendo a necessidade da promoção de mais diálogos entre o adolescente e sua rede de apoio, reconhecendo e trazendo compreensão da subjetividade do tempo de amadurecimento vocacional de cada um destes.

Este artigo visa contribuir para ampliação da importância sobre práticas parentais saudáveis e benéficas, que busquem a construção de políticas educacionais que respeitem o desenvolvimento integral de cada adolescente, além do respeito pelo tempo de desenvolvimento de cada um.

Esperamos que pesquisas futuras possam aprofundar os efeitos a longo prazo destas decisões precoces tomadas em relação à preparação dos adolescentes para o mercado de trabalho, considerando variáveis como classe social, gênero e suporte psicológico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SCHOEN-FERREIRA, Teresa Helena; AZNAR-FARIAS, Maria; SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. Adolescência através dos séculos. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 26, n. 2, p. 227–234, jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/MxhVZGYbrsWtCsN55nSXszh/>.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. Desenvolvimento humano. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

Soares, D. H. P. (2002). A escolha profissional do jovem ao adulto São Paulo: Sumus.

Sales, J. L. L., Souza. R. da S., Santos, E. C., Cerqueira, I. R. G., Oliveira, C. M., Nascimento, E. de S. (2003). Orientação Vocacional: o desafio dos novos campos de atuação. Anais do Congresso Nacional de Psicologia Escolar e Educacional, 6 (pp. 460-461). Salvador: Faculdade Ruy Barbosa.

NEPOMUCENO, Ricardo Ferreira; WITTER, Geraldina Porto. Influência da família na decisão profissional: opinião de adolescentes. *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 15–22, jan./jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/89sCv9tSPXpYnnsxmskZ3Vj/>.

Byung-Chu-Han, Sociedade do cansaço, 2010

Gage, N. L. (2009). *A conception of teaching*. New York, NY.: Springer

Pires, J., & Araújo, G. B. de. (1976). *Orientação profissional* Natal: Editora Universitária.

Skinner, B. F. (1977). *O Mito da Liberdade* (3a ed.) (M. L. F. Goulart, Trad.). Rio de Janeiro: Edições Bloch.

Bohoslavsky, R. (1980). *Orientação vocacional: a estratégia clínica* (3a ed.). São Paulo: Martins Fontes.

Bock, A. M. B., Furtado, O., & Teixeira, M. L. T. (2016). *Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia*. São Paulo: Saraiva.

Camacho, M. C., Schwarzlose, R. F., Perino, M. T., et al. (2024). *Youth Generalized Anxiety and Brain Activation States During Socioemotional Processing*. *JAMA Psychiatry*, 82(3), 264–273.

Child Mind Institute. (2023). *Screen Time & Technology*.

Child Mind Institute. (2024). *Technology and Youth Mental Health: Oppor-*

tunities and Challenges.

EBOLI, Marisa. Formação profissional e aprendizagem significativa: um olhar para o projeto de vida do indivíduo. In: EBOLI, M. (Org.). Gestão do conhecimento e capital intelectual na empresa. São Paulo: Atlas, 2004. O começo das escolhas erradas: a pressão depois do ensino médio - Revista Esquinas

VASCONCELLOS, Celso dos Santos. Construção do conhecimento em sala de aula. Cadernos Pedagógicos da Liberdade, 2; 3. Ed. São Paulo: Libertad, 1995.

APRENDER EM DIFERENTES FASES DA VIDA: UM OLHAR PSICOLÓGICO SOBRE O ESTUDANTE INFANTIL E ADULTO

Palavras-chave: educação infantil; estágio eupervisionado; prática pedagógica; Paulo Freire; Lev Vygotsky; formação docente.

Brenda Braga Barbosa – Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Vassouras (2017); Especialização em Saúde Mental pela Estácio de Sá-JF (2019); Especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculeste-MG (2025); Mestranda em Gestão de Saúde pela Must University. Professora do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras-RJ.

Ana Clara Thoni Netto de Almeida – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Ana Carolina de Azevedo Carvalho – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Márcia Vittória Soares Ferreira da Cunha – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Eduarda de Sá Oliveira Damaso – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Eduarda Albuquerque Vargas – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

INTRODUÇÃO

O estágio de observação representa uma etapa fundamental e inicial na formação profissional do psicólogo, representando-se como uma verdadeira porta de entrada para a prática clínica e institucional. Por meio dessa experiência, o estudante tem a oportunidade de vivenciar o cotidiano das instituições, compreender as dinâmicas presentes nos

espaços de atuação e estabelecer os primeiros contatos com a realidade profissional que encontrará futuramente. De acordo com Aline Roseany Costa Borges, “Os estágios supervisionados em Psicologia visam preparar os estudantes para o exercício ético e profissional, por meio do aprimoramento de competências características da profissão de psicólogo.” Nesse momento, o papel do estagiário é, sobretudo, o de observar atento, que busca compreender as interações, processos e demandas que permeiam o ambiente de trabalho, possibilitando uma reflexão crítica e fundamentada sobre a atuação do psicólogo. Dessa forma, o estágio de observação não apenas prepara o futuro profissional para os desafios da carreira, mas também contribui para o desenvolvimento de competências essenciais como a escuta ativa, a análise contextualizada e a postura ética.

O autor segue afirmando que se partiu de um “currículo mínimo” para a psicologia, com caráter conteudista para uma perspectiva que visa à aplicação do conhecimento, exigindo, assim, que a prática esteja mais presente, desde os primeiros períodos do curso. No contexto da Psicologia Escolar e Educacional, essa etapa assume uma importância ainda mais significativa, dado o caráter multifacetado e interdisciplinar que permeia essa área de atuação. A Psicologia Escolar e Educacional visa contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes, atuando em diferentes níveis: no âmbito individual, grupal e coletivo, promovendo a saúde mental, o bem-estar emocional e o aprimoramento dos processos de ensino aprendizagem. Além disso, esse campo envolve a interface com outros profissionais da educação, como professores, coordenadores pedagógicos, gestores e familiares demandando do psicólogo habilidades para mediar conflitos, facilitar a comunicação e implementar intervenções que favorecem ambientes educativos inclusivos e acolhedores. A atuação no ambiente educacional ultrapassa a simples intervenção clínica, englobando ações preventivas, consultas e educativas, que tem como objetivo central a promoção do desenvolvimento humano em seu contexto social e cultural. Vigotski (1993) destaca que o ensino escolar é a principal via para a formação dos conceitos científicos, sendo determinante no desenvolvimento intelectual da criança. A partir dessa perspectiva, compreende-se que o papel do

professor transcende a função de transmissor de conhecimento, assumindo a responsabilidade de mediar os processos de aprendizagem de forma a promover a humanização dos sujeitos. Nesse sentido, “a educação escolar, portanto, diferencia-se de outras formas de educação espontâneas, pois a sua finalidade é a produção da humanidade no indivíduo[...]” (Facci, 2004, p. 227).

Este relato de experiência tem como objetivo apresentar, de forma reflexiva e crítica, as vivências do grupo de estagiários inseridos em espaços educacionais diversos, especialmente em uma instituição privada de ensino de idiomas (CCAA), durante a etapa de estágio de observação no âmbito da Psicologia Escolar e Educacional. Embora o contexto se diferencie das escolas tradicionais de educação básica, o ambiente observado também se constitui como um espaço formativo, no qual ocorrem processos de ensino aprendizagem mediados por relações humanas, normas institucionais e dinâmicas pedagógicas. As experiências relatadas foram construídas com base na observação sistemática do cotidiano institucional, incluindo o acompanhamento das aulas, a análise do comportamento dos alunos

e professores, a escuta das interações entre os diferentes atores envolvidos no processo educativo. A partir dessas vivências, buscou-se não apenas descrever as práticas observadas, mas também compreender os aspectos subjetivos, sociais e culturais que atravessam o fazer pedagógico e influenciam no processo de aprendizagem. Dessa forma, é preciso que a escola seja o ambiente em que a voz dos alunos do adolescente e suas individualidades sejam ouvidas dando a ele possibilidade de construção e desenvolvimento da própria autonomia (Camargo e Bulgacov, 2008).

Ainda que o espaço educacional em questão não se configure como uma escola formal, o estágio permitiu reconhecer a importância da atuação do psicólogo em ambientes formativos alternativos, nos quais também se manifestam demandas relativas ao desenvolvimento humano, as relações interpessoais, a motivação dos estudantes e ao enfrentamento de desafios educacionais. A análise crítica dos contextos observados contribuiu para ampliar a compreensão sobre a função social da Psicologia Escolar e Educacional e evidenciou a necessidade de adaptação teórico-prática ao perfil da instituição e ao público atendido.

DESENVOLVIMENTO

A atuação do psicólogo no contexto educacional tem se consolidado como elemento indispensável para a promoção de um ambiente escolar saudável, inclusivo e voltado ao desenvolvimento integral dos sujeitos envolvidos no processo educativo. Distanciando-se de uma prática clínica tradicional centrada na intervenção individual, o psicólogo escolar ou educacional orienta sua atuação para os processos coletivos, institucionais e pedagógicos que exercem influência direta sobre a aprendizagem e o bem-estar de toda a comunidade escolar.

Dentre os principais desse profissional, está a promoção da aprendizagem e do desenvolvimento, por meio da identificação de barreiras cognitivas, emocionais, sociais ou institucionais que possam prejudicar o rendimento escolar dos estudantes. Para isso, o psicólogo deve atuar tanto no acompanhamento individualizado quanto na análise crítica das práticas pedagógicas, das relações interpessoais e do clima institucional.

Além da atuação voltada à aprendizagem, o psicólogo educacional exerce papel estratégico na mediação de conflitos, no acolhimento emocional e na prevenção de situações de risco, como violência, bullying, preconceito e evasão escolar. Seu trabalho deve ser proativo, comprometido com a promoção da saúde mental e da equidade dentro do espaço escolar.

Um diferencial relevante do psicólogo educacional é a capacidade de fomentar o diálogo entre os diferentes atores da escola — professores, gestores, estudantes e famílias. Através de uma escuta ativa, orientações e ações integradas, esse profissional fortalece os vínculos escola- comunidade, promovendo um ambiente participativo e acolhedor.

Além disso, é essencial destacar o papel do psicólogo na construção de uma escola democrática e cidadã. Sua atuação deve valorizar a diversidade, enfrentar desigualdades e estimular práticas inclusivas e emancipatórias, contribuindo para uma educação crítica, reflexiva e transformadora. A observação sistemática do cotidiano escolar é a base para essa atuação qualificada. Ela permite mapear necessidades, compreender dinâmicas institucionais e estabelecer estratégias que dialoguem com as realidades locais. O psicólogo, nesse contexto, deve

articular saberes da psicologia com os da pedagogia, sociologia, políticas públicas e direitos humanos, de modo a fomentar uma atuação interdisciplinar e contextualizada. Assim, a presença do psicólogo na escola ultrapassa a ideia de “resolver problemas”, posicionando-se como agente transformador, comprometido com o desenvolvimento humano e com a construção de um ambiente educativo mais justo, afetivo e promissor.

O estágio de observação foi realizado em um curso de idiomas da rede privada, que oferece ensino de língua inglesa para crianças, adolescentes e adultos. A instituição apresenta estrutura física adequada, com salas climatizadas, recursos audiovisuais e materiais didáticos próprios. Embora não tenham sido observadas reuniões pedagógicas, atendimentos individualizados, projetos de inclusão ou intervenções diretas com famílias e professores durante o período de estágio, as observações em sala permitiram analisar importantes aspectos da prática pedagógica e da aprendizagem ao longo da vida.

As atividades acompanhadas ocorreram em três turmas distintas, organizadas por faixa etária: infantil (9 a 11 anos), adolescente e adulta. As aulas foram realizadas de forma presencial e híbrida, sendo registradas em diário de campo para posterior análise qualitativa. As observações centraram-se nas interações entre alunos e professores, no engajamento com os conteúdos e nas estratégias de mediação utilizadas.

Na turma infantil, foram observadas dificuldades de concentração e comportamento inquieto entre os alunos. A presença de celulares durante as atividades contribuiu para dispersões frequentes, e notou-se baixa autorregulação emocional em momentos em que os alunos eram solicitados a manter o foco. Esses comportamentos podem ser compreendidos à luz da teoria de Vygotsky (1991), que defende que “as funções psicológicas superiores têm origem nas relações sociais e são construídas por meio da mediação”. A ausência de estratégias pedagógicas mais ativas e sensíveis ao desenvolvimento infantil prejudicou, em parte, o engajamento com a proposta educativa. Além disso, muitas crianças não demonstravam clareza quanto aos objetivos do curso. Quando os conteúdos trabalhados não faziam sentido para a vivência cotidiana, havia perda de interesse. Como destaca Freire (1996, p. 25),

“ensinar exige respeito à autonomia do ser do educando”, e isso implica reconhecer a necessidade de significação para o aprendizado.

A linguagem das crianças também revelava influência de repertórios culturais pouco mediados, com falas impulsivas, e por vezes sem empatia, o que evidencia a importância da mediação escolar no desenvolvimento de competências sociais e emocionais. A condução de atividades mais colaborativas, lúdicas e com significado contextual poderia ampliar o engajamento e fortalecer vínculos com a aprendizagem.

Na turma de adolescentes, foi possível perceber maior escuta ativa, menos dispersão e uma postura mais comprometida. Muitos alunos demonstraram consciência do investimento financeiro de seus responsáveis ou da importância do inglês para o futuro profissional. Essa percepção gerou motivação e engajamento. Segundo Piaget (1975), os adolescentes já operam no estágio das operações formais, sendo capazes de elaborar hipóteses, pensar criticamente e lidar com conteúdos abstratos. As aulas foram conduzidas com atividades variadas, e o uso de recursos tecnológicos — como vídeos e aplicativos de vocabulário — foi incorporado de forma funcional. Isso indica que os adolescentes observados já haviam desenvolvido práticas mais autônomas e conscientes no uso da tecnologia. A mediação docente, nesse caso, favoreceu a articulação entre os interesses dos alunos e os conteúdos do curso, fortalecendo a aprendizagem significativa. Como observa Ausubel (1980, p. 83), “a aprendizagem significativa ocorre quando a nova informação se relaciona de maneira substantiva, não arbitrária, com aquilo que o aluno já sabe”.

A turma adulta era composta por quatro alunos, com perfis diversos e metas bem definidas. Todos demonstraram motivação intrínseca, disciplina e interesse pelas aulas. A participação era ativa, com questionamentos pertinentes e vínculos evidentes entre o conteúdo e a vida cotidiana. Knowles (1980), ao desenvolver o conceito de andragogia, destaca que os

adultos aprendem melhor quando reconhecem a aplicabilidade imediata do conhecimento. Como ele afirma, “a experiência é a principal fonte de aprendizado para os adultos” (p. 43), e isso ficou evidente nas situações observadas.

Apesar do ambiente positivo, um dos adultos participava remotamente e enfrentava sérias dificuldades de conexão. A instabilidade da internet, decorrente das condições de moradia, comprometeu sua participação e aprendizagem. Esse caso exemplifica o que Bourdieu (2003) denomina como desigualdade estrutural, pois limita o acesso aos bens simbólicos, como o conhecimento. As tecnologias, ao mesmo tempo que oferecem oportunidades, também evidenciam a distância social entre os que têm e os que não têm acesso pleno aos recursos digitais.

As observações realizadas revelaram diferentes demandas pedagógicas em cada faixa etária. Com as crianças, destacam-se os desafios relacionados à autorregulação, à significação do conteúdo e à construção do vínculo pedagógico. Nos adolescentes, a autonomia, a criticidade e a boa mediação docente favoreceram o processo de aprendizagem. Entre os adultos, a motivação, a experiência prévia e os projetos de vida foram elementos centrais para o engajamento, embora barreiras como o acesso desigual à tecnologia ainda persistam.

O estágio não possibilitou a observação de reuniões pedagógicas, projetos de inclusão ou intervenções diretas com as famílias e professores, mas evidenciou que a aprendizagem é profundamente influenciada por fatores socioculturais, emocionais e institucionais. A indisciplina, quando presente, não pode ser desvinculada das condições de mediação e do sentido atribuído às atividades. Já as desigualdades sociais se manifestam de maneira concreta, exigindo políticas educativas mais inclusivas e ações pedagógicas críticas.

Durante o estágio de observação realizado em um curso de inglês, foi possível acompanhar três turmas com perfis bastante distintos:

Turma Infantil: Composta por crianças com comportamentos mais agitados e desafiadores. Observou-se resistência às regras e busca constante por atenção, evidenciando a importância de uma escuta qualificada e empática por parte do psicólogo, que deve compreender as causas subjacentes às atitudes antes de rotulá-las. Essa abordagem está alinhada à Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano de Urie Bronfenbrenner, que enfatiza a influência dos múltiplos sistemas ambientais no desenvolvimento individual, incluindo o contexto escolar como um microssistema fundamental.

Turma Adulta: Formada por adultos mais tranquilos e colaborativos. Apesar da aparente tranquilidade, inseguranças, medos e desafios subjetivos estavam presentes. O psicólogo desempenha um papel crucial ao acolher essas demandas sutis, promovendo um espaço seguro, de confiança e motivação. A teoria da aprendizagem experiencial de David Kolb destaca a importância das experiências prévias e da reflexão crítica no processo de aprendizagem de adultos.

Turma Avançada (Online): Composta por um único aluno adolescente superdotado, que assiste às aulas online. Ele apresenta uma dicção perfeita na pronúncia das palavras e iniciou o curso de inglês aos 10 anos. A precocidade no aprendizado está associada ao desenvolvimento de habilidades linguísticas avançadas.

A psicóloga Ellen Winner, especialista em desenvolvimento de crianças superdotadas, introduziu o conceito de *“rage to master”* (fúria para dominar), descrevendo-o como uma motivação intrínseca intensa que leva a criança a dedicar horas ao desenvolvimento de uma habilidade específica. Ela observa: “essas crianças exibem o que chamo de ‘rage to master’ — uma motivação intrínseca intensa para dominar um domínio específico, levando-as a dedicar horas de prática desde muito cedo”. (Winner, 1998, p. 204)

Esse impulso é frequentemente observado em crianças superdotadas que iniciam o aprendizado em tenra idade, permitindo-lhes alcançar níveis elevados de proficiência em suas áreas de interesse. No caso do aluno observado, seu envolvimento precoce com o inglês e sua dedicação contínua exemplificam esse fenômeno, resultando em habilidades linguísticas notáveis para sua idade.

A vivência no estágio permitiu compreender que o cotidiano educacional é repleto de nuances e que o psicólogo escolar deve atuar como um articulador de relações — entre alunos, professores e famílias — fomentando o diálogo e contribuindo para a construção de ambientes mais saudáveis e inclusivos. Mais do que um “resolvedor de problemas”, o psicólogo precisa adotar uma postura preventiva e colaborativa, integrada à rotina institucional.

Por fim, a experiência reforçou a convicção de que a Psicologia tem um papel fundamental em todos os espaços educativos, inclusive em

cursos livres, como o de inglês. Esses ambientes também são permeados por relações, emoções e desafios que demandam acolhimento, escuta ativa e possibilidades de transformação. A atuação do psicólogo, nesses contextos, revela-se não apenas possível, mas essencial.

O estágio representa uma etapa fundamental na formação dos acadêmicos, proporcionando a vivência prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso e promovendo o desenvolvimento de competências essenciais para a atuação profissional. Entre essas competências, destaca-se a aquisição de habilidades como a escuta qualificada, a mediação e a análise de conflitos, que se mostram indispensáveis no cotidiano escolar. Por meio dessas práticas, o estagiário aprende a lidar com diferentes demandas e a compreender as relações interpessoais no ambiente educacional.

Além disso, o estágio contribui para a compreensão do trabalho preventivo e coletivo na escola. Ao participar de ações integradas com a equipe pedagógica e demais profissionais da educação, o acadêmico percebe a importância da atuação conjunta para a promoção de um ambiente escolar saudável, inclusivo e acolhedor. Essa vivência permite ao estagiário entender que o trabalho na escola vai além da resolução de problemas pontuais, sendo necessário atuar de forma preventiva e colaborativa para fortalecer vínculos e promover o bem-estar da comunidade escolar. Como afirma Vygotsky (2001), o desenvolvimento humano é profundamente influenciado pelas interações sociais e pela mediação cultural — e o contexto escolar é um terreno fértil para isso.

Outro aspecto central é o fortalecimento da formação ética e do compromisso social. Ao enfrentar os desafios da realidade escolar, o estagiário é constantemente convocado a refletir sobre suas atitudes, valores e responsabilidades enquanto futuro profissional. Essa reflexão promove o desenvolvimento de uma postura ética, sensível às questões sociais, e comprometida com a transformação da realidade educacional em prol de uma sociedade mais justa e igualitária.

Dessa forma, o estágio se configura como uma experiência enriquecedora, que amplia a visão de mundo dos acadêmicos e contribui significativamente para a construção de uma prática profissional crítica e ética .

Ao entrar em contato com diferentes realidades, é possível a refletir acerca do papel que cada indivíduo desempenha no mundo. Entende-se que ser profissional é também ser humano, estar disponível, agir com responsabilidade e manter viva a esperança de que a educação pode, sim, transformar vidas.

Como ressalta Paulo Freire (1996), “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção.” Nesse sentido, o estágio se revela como um espaço potente para construir saberes, promover autonomia e cultivar a escuta e o diálogo como práticas pedagógicas. Além disso, autores como Perrenoud (2000) destacam que formar-se como profissional exige também aprender a lidar com situações complexas e imprevisíveis — algo que só a prática vivida pode proporcionar.

Dessa forma, o estágio contribui não apenas para a formação técnica, mas para a formação ética, reflexiva e comprometida com uma atuação que respeite e valorize o outro em sua totalidade

CONCLUSÃO

A experiência de estágio de observação em um curso de idiomas revelou-se um campo fértil para reflexões profundas sobre a interface entre Psicologia e Educação. Mesmo fora do ambiente da escola formal, foi possível constatar que espaços educativos alternativos, como cursos livres, também são permeados por relações humanas complexas, subjetividades em formação e desafios pedagógicos que exigem uma atuação qualificada, sensível e ética do psicólogo educacional.

A observação crítica permitiu identificar que, independentemente da faixa etária, o processo de aprendizagem é atravessado por fatores emocionais, sociais, econômicos e institucionais. O desenvolvimento humano, como salientado por Vygotsky (2001), ocorre nas interações sociais mediadas culturalmente — e o papel do educador, assim como do psicólogo, é ser esse mediador consciente, capaz de criar as condições para que o sujeito se aproprie ativamente do conhecimento. No caso das crianças, por exemplo, ficou evidente como a ausência de sentido nas atividades prejudica o engajamento, reforçando a necessidade

de práticas pedagógicas que respeitem a etapa do desenvolvimento e favoreçam a construção da autonomia.

Nesse mesmo sentido, Paulo Freire (1996) reforça que ensinar não é transferir conteúdo, mas criar possibilidades para a produção do saber, o que implica em uma postura dialógica e respeitosa com a individualidade do educando. O psicólogo, como sujeito atuante nesse processo, deve escutar, compreender e agir de forma a valorizar a experiência de cada aluno — como foi observado na turma adulta, cuja motivação e disciplina estavam diretamente relacionadas a seus projetos de vida.

Autores como Facci (2004) e Camargo & Bulgacov (2008) também alertam para o papel humanizador da educação escolar, que deve ir além da simples instrução técnica, favorecendo a constituição de sujeitos críticos, autônomos e participantes. Nesse contexto, a Psicologia Escolar e Educacional não se limita ao acompanhamento clínico, mas atua de forma integrada ao cotidiano institucional, promovendo ações preventivas, reflexivas e emancipadoras.

O estágio também evidenciou que, conforme destaca Mitjáns Martínez (2003), a Psicologia Escolar deve articular a produção de conhecimento com a intervenção prática, contribuindo para a transformação da realidade escolar a partir de uma leitura crítica e contextualizada. Essa atuação implica um compromisso ético e social com a construção de ambientes inclusivos, respeitosos e afetivos — mesmo quando os desafios, como as desigualdades de acesso ou os comportamentos disruptivos, parecem intransponíveis.

Como afirmam Araújo e Almeida (2003), é preciso acolher os sujeitos em sua individualidade, mas sem desconsiderar o enraizamento de suas vivências nas redes sociais mais amplas. A observação do aluno superdotado, por exemplo, evidencia a importância de reconhecer talentos e necessidades específicas com sensibilidade e responsabilidade, conforme aponta Ellen Winner (1997). Já a dificuldade de acesso à internet por parte de um aluno adulto reforça os apontamentos de Bourdieu (2003) sobre como o capital cultural e simbólico pode limitar ou favorecer trajetórias escolares.

Ao final, como enfatiza Perrenoud (2000), formar-se profissionalmente é, sobretudo, aprender a lidar com a complexidade do real — algo

que a vivência do estágio proporciona com intensidade. O curso de Psicologia, ao incluir práticas desde os períodos iniciais, oferece ao aluno a possibilidade de se constituir como sujeito reflexivo, ético e transformador.

Assim, conclui-se que o estágio de observação em Psicologia Escolar, mesmo em contextos não convencionais como um curso de inglês, é uma experiência formativa essencial. Ele amplia o olhar, fortalece o compromisso social e desperta no futuro psicólogo a consciência de seu papel como mediador das relações e promotor do desenvolvimento humano em todas as suas dimensões.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, U. F.; ALMEIDA, L. R. Psicologia Escolar: fundamentos e práticas. Petrópolis: Vozes, 2003.

AUSUBEL, D. P. Aquisição e retenção de conhecimentos: uma perspectiva cognitiva. Lisboa: Plátano, 1980.

BORGES, Aline Roseany Costa. As contribuições do estágio em plantão psico-lógico para a formação em psicologia. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/123456789/4604>. Acesso em: 3 jun. 2025.

BOURDIEU, P. A economia das trocas simbólicas. São Paulo: Perspectiva, 2003.

CAMARGO, B. V.; BULGACOV, S. R. Psicologia Escolar: teoria, prática e formação. Curitiba: Juruá, 2008.

FACCI, M. G. D. O homem como ser ontológico, histórico e social: implicações para a psicologia escolar. *Cadernos de Psicologia e Educação Paidéia*, v. 14, n. 29, p. 225-234, 2004.

FERREIRA NETO, J. C. Psicologia: formação e profissão. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

KNOWLES, M. S. The modern practice of adult education: from pedagogy to andragogy. New York: Cambridge, 1980.

KOLB, D. A. Experiential learning: experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1984.

MARINHO-ARAÚJO, C. M.; ALMEIDA, L. R. Psicologia Escolar e Educacional: desafios para a formação e a atuação profissional. Brasília: UnB, 2005.

MITJÁNS MARTÍNEZ, A. Psicologia Escolar: fundamentos teóricos e práticos. Campinas: Alínea, 2003.

OLIVEIRA, L. R.; MARINHO-ARAÚJO, C. M. Psicologia Escolar: atuação e competências. São Paulo: Cortez, 2009.

PATTO, M. H. S. A produção do fracasso escolar: histórias de submissão e rebeldia. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

PERRENOUD, P. Dez novas competências para ensinar. Porto Alegre: Art-med, 2000. PIAGET, J. Seis estudos de psicologia. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1975.

VIGOTSKI, L. S. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

VIGOTSKI, L. S. Obras escolhidas. v. 3: Problemas do desenvolvimento da psique. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

WINNER, Ellen. Crianças superdotadas: mitos e realidades. Tradução de Cláudia Berliner. São Paulo: Edições Loyola, 1998

O IMPACTO PSICOLÓGICO DA HOSPITALIZAÇÃO INFANTIL NA VIVÊNCIA EMOCIONAL DOS FAMILIARES

Palavras-chave: Hospitalização infantil; Psicologia hospitalar; Família; Estresse; Saúde Mental.

Brenda Braga Barbosa – Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Vassouras (2017); Especialização em Saúde Mental pela Estácio de Sá-JF (2019); Especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculeste-MG (2025); Mestranda em Gestão de Saúde pela Must University. Professora do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras-RJ.

Ana Vitória Souza da Silva – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Andreia Pereira Moreira da Silva – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Kelley de Oliveira Brites – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Eduarda Neves Vitorino – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

INTRODUÇÃO

A hospitalização infantil é um tema bastante delicado no contexto familiar, uma vez que envolve não somente o paciente, mas também toda a sua família, o que reflete nos aspectos emocionais, financeiros e mentais desses sujeitos. Além disso, o adoecimento acarreta em mudanças não planejadas na vida de todos envolvidos, o que causa desconforto e adaptação.

A hospitalização é uma situação crítica em qualquer sujeito, independente da faixa etária. No entanto, quando se fala em hospitalização no contexto infantil, isso acarreta mais problemáticas porque envolve todo

o seio familiar. A família exerce a função de cuidado, apoio e suporte para a criança e para a equipe profissional. Esse processo é marcante na vida das crianças e familiares, pois a mesma encontra-se fragilizada, perde a sua autonomia, e sem suas atividades rotineiras (Soares, 2019).

O adoecimento e hospitalização infantil acarreta em manifestações mentais e comportamentais que podem gerar prejuízos ao sujeito porque em algumas vezes o ambiente demonstra ser ameaçador e agressivo, o que gera no paciente a sensação de punição (Soares, 2019). Assim, os familiares, que normalmente são os principais cuidadores, são essenciais para auxiliar e apoiar no tratamento hospitalar da criança.

Desse modo, a hospitalização infantil tem como consequência alterações na dinâmica familiar, em que o acompanhante da criança tem uma sobrecarga maior de demandas, além de cuidar das outras tarefas da casa e família (Duarte; Zanini; Nedel, 2012; Falcão, 2020). Nesse sentido, o familiar acompanhante, na maioria das vezes é a mãe, que está exposta a diversos pontos de estresse, na qual reflete em alto desgaste emocional (Stremler *et al.*, 2017.; Falcão, 2020). Diversos estudos apresentam que os acompanhantes familiares apresentam alto nível de estresse, ansiedade, sofrimento e sintomas depressivos até mesmo após a alta hospitalar (Stremler *et al.*, 2017).

Assim, os familiares que acompanham crianças em contexto de hospitalização estão expostos a fatores de vulnerabilidade que podem afetar diretamente a sua saúde mental. Logo, torna-se importante um olhar acolhedor também para este sujeito, a fim de amenizar situações de angústia e extremo sofrimento mental e físico. Nesse sentido, este estudo justifica-se pela necessidade de elucidar, analisar e reunir o conhecimento científico existente sobre o impacto psicológico da hospitalização infantil no contexto familiar.

Logo, este estudo tem como objetivo explorar o arcabouço teórico a fim de refletir sobre os impactos psicológicos que a hospitalização infantil pode causar no contexto familiar.

Para tanto, a metodologia adotada foi uma revisão de literatura, a fim de identificar as principais pesquisas que exploram o tema.

DESENVOLVIMENTO

A hospitalização infantil pode ser uma experiência muito difícil para a criança, pois envolve estar longe de casa, dos pais e do ambiente familiar. Apesar disso, algo que chama atenção é como as crianças conseguem encontrar formas de lidar com esse momento por meio do brincar. A brinquedoteca hospitalar, por exemplo, tem um papel fundamental nesse processo, pois oferece um espaço seguro e acolhedor onde elas podem expressar sentimentos, se distrair e continuar vivendo a infância mesmo dentro do hospital. Segundo Ribeiro *et al.* (2017), o brincar é essencial para o desenvolvimento infantil e ajuda na adaptação ao ambiente hospitalar.

Embora as crianças estejam em contexto tenso, elas conseguem se aproximar facilmente umas das outras, criam laços de amizade e integração de maneira muito espontânea. Isso reforça o que Bowlby (1984) diz sobre a importância dos vínculos no enfrentamento de situações difíceis. As crianças criam um “mundo delas”, no qual conseguem se desligar momentaneamente da dor ou do medo e se conectar com o lado lúdico e alegre da infância.

Apesar disso, não se pode ignorar que a internação pode deixar marcas emocionais. O hospital, para muitas crianças, é um ambiente assustador, que pode gerar ansiedade e insegurança. De acordo com Silva e Santos (2020), a presença da equipe multidisciplinar, com escuta sensível e estratégias como a brinquedoteca, é essencial para tornar essa experiência menos traumática.

A doença e hospitalização da criança alteram a dinâmica familiar e levam a família a sentimentos e emoções que variam entre tristeza, medo, pena, culpa e impotência, entre outros. Nesse cenário, destacamos o papel da pessoa que acompanha a criança durante sua hospitalização, pois é ela quem vivencia a dificuldade de sair do ambiente familiar para um mundo novo, permeado por incertezas e insegurança.

No hospital, o acompanhante vivencia experiências que, na maioria das vezes, são negativas, em razão do ambiente hostil, das ameaças reais e imaginárias, da ruptura familiar ou da perda/redução da autonomia da família em relação à criança. Essas situações colaboram para

intensificar o sentimento de fragilidade do acompanhante.

Também é importante destacar que os longos períodos de internação da criança, as visitas recorrentes ao hospital, o repouso prejudicado em decorrência da preocupação com a saúde da criança e das responsabilidades assumidas nesse processo e as dificuldades financeiras e de acesso ao serviço de saúde, produzem grande desgaste físico e emocional ao acompanhante.

A hospitalização na infância é um processo que pode gerar impactos emocionais significativos, tanto para a criança quanto para seus familiares. O ambiente hospitalar, um espaço pouco familiar e com diversos procedimentos médicos, pode provocar medo, ansiedade, insegurança e o sentimento de tristeza (Silva; Ferreira, 2020). Diante desse cenário, o papel do psicólogo torna-se fundamental, atuando no acolhimento emocional, na escuta qualificada e no auxílio à adaptação da criança ao contexto da internação, promovendo um cuidado mais humanizado (Vasconcelos; Melo, 2022).

Entre as principais práticas utilizadas pelos psicólogos no contexto hospitalar está o uso do lúdico. Por meio de atividades como desenhos, brincadeiras, leitura de histórias e jogos simbólicos, o profissional possibilita que a criança expresse seus medos, angústias e compreenda, de forma leve e adequada, o que está acontecendo no processo de adoecimento e tratamento (Oliveira; Lima, 2019). Esse recurso terapêutico não só fortalece a superação da criança, como também contribui para reduzir o sofrimento psíquico.

Durante a pandemia de COVID-19, os desafios aumentaram, principalmente por conta do isolamento social e da restrição de visitas. Nesse período, os psicólogos precisaram se reinventar, utilizando ferramentas digitais, como vídeos chamadas, para manter o vínculo da criança com seus familiares (Santos *et al.*, 2021). Essa prática foi essencial para minimizar os efeitos da separação e preservar o bem-estar emocional, garantindo que, mesmo à distância, as relações afetivas fossem mantidas.

O ouvir atento e o acolhimento são bases essenciais na atuação do psicólogo, especialmente em setores como a Unidade de Terapia Intensiva Pediátrica (UTIP). Através do diálogo sensível e do apoio emocional, o profissional busca compreender não apenas os sentimentos da criança,

mas também as angústias dos familiares, que muitas vezes se encontram fragilizados diante do quadro de adoecimento (Costa; Almeida, 2018). Essa atuação contribui para fortalecer os vínculos, reduzir a ansiedade e proporcionar maior segurança no processo de hospitalização.

Vale destacar que a criança possui uma maneira própria de perceber e vivenciar o ambiente hospitalar. Ela se expressa, na maioria das vezes, por meio de brincadeiras, desenhos e narrativas, que refletem seus sentimentos e sua compreensão sobre a realidade que está vivendo (Vasconcelos; Melo, 2022). O psicólogo precisa estar sensível a essas expressões, reconhecendo-as como elementos fundamentais no cuidado, realizando intervenções que respeitem o desenvolvimento emocional e subjetivo da criança.

Diante disso, fica evidente que a atuação do psicólogo na hospitalização infantil é de extrema relevância, não apenas no apoio à criança, mas também na assistência à família e na articulação com a equipe de saúde. Esse profissional contribui para a humanização do atendimento, fortalecendo o enfrentamento do processo de adoecimento, minimizando o sofrimento emocional e favorecendo uma experiência hospitalar mais acolhedora e respeitosa (Silva; Ferreira, 2020).

A metodologia utilizada neste estudo foi uma revisão de literatura. De acordo Gil (2019) a revisão de literatura é metodologia essencial para pesquisas acadêmicas, porque possibilita ao pesquisador conhecer o estado da arte sobre o fenômeno analisado, identificar gaps e contribui para embasamento científico. Ademais, este estudo classifica-se com abordagem qualitativa, que permite estudar variáveis não mensuráveis e subjetivas. No campo da psicologia a pesquisa qualitativa é fundamental pois o objeto de estudo é a subjetividade.

Assim, as pesquisas dos estudos científicos foram realizadas nas principais bases de dados nacionais e internacionais, como: Google Acadêmico, *SciELO*, Periódicos Capes e *Web of Science*. As STRING's de pesquisa adotadas foram: (i) (“hospitalização infantil” *OR* “internação pediátrica”) *AND* (“impacto psicológico” *OR* “sofrimento emocional” *OR* “saúde mental”) *AND* (família *OR* familiares *OR* cuidadores); (ii) (“pediatric hospitalization” *OR* “child hospitalization”) *AND* (“psychological impact” *OR* “emotional distress” *OR* “mental health”) *AND*

(*family OR relatives OR caregivers*). O período de referência foi de 2015 a 2025. Os resultados obtidos foram no total de 2.302 artigos. A tabela 1 apresenta a quantidade de artigos encontrados conforme STRING.

O estado da arte de estudos relacionados ao impacto psicológico da hospitalização infantil na vida dos familiares é bastante vasto, com inúmeros estudos nacionais e internacionais. Nesse sentido, comprehende-se que este campo de estudo está em constante movimento, dado o crescente interesse em compreender os efeitos emocionais e comportamentais que a internação de uma criança pode gerar em seus cuidadores e familiares. Nesse contexto, o estudo realizado por Neto, Ramos e Silveira (2016) investigou a percepção dos profissionais de saúde identificam efeitos das diferentes configurações familiares em seu trabalho em saúde junto aos pacientes da internação pediátrica, tendo como metodologia qualitativa exploratória. Os resultados mostraram que apesar dos familiares estarem presentes como acompanhantes, em algumas situações os familiares não conseguem exercer suas funções de materna e paterna, o que ficava a cargo da equipe profissional.

Consoante a isso, Ramos *et al.* (2016) buscaram compreender a participação da família no cuidado à criança internada em Unidade de Terapia Intensiva Neonatal e Pediátrica (UTINP) através de uma pesquisa exploratória, qualitativa e descritiva. Os autores constatam que os familiares, especialmente, os pais não estão muito envolvidos no cuidado do filho durante a internação na UTINP. No entanto, isso não se deve a sentimento de indiferença, mas sim, por medo, insegurança, restrição e complexidade na compreensão do tratamento médico do próprio filho.

Azevêdo, Crepaldi e More (2016) apresentaram uma revisão sistemática de pesquisa sobre o papel da família no contexto hospitalar. Os mesmos autores encontraram que a fase de hospitalização infantil impacta diretamente a vida do familiar, em que os reflexos psicológicos são fatores de maior vulnerabilidade e podem ser potencializados durante esse processo. Ainda neste estudo, aponta que não existem ações de intervenção promovam bem-estar psicológico para estes sujeitos.

Desse modo, intervenções como o acolhimento, escuta, empatia, atenção as necessidades, diálogo, transmissão de informações e grupos terapêuticos, podem ajudar a minimizar os impactos psicológicos que a hospitalização infantil causa nos familiares (Azevêdo; Crepaldi; More, 2016). Além do mais, é crucial promover a interação dos pais com o tratamento dos filhos, na qual constitui parte essencial para o cuidado com a criança hospitalizada (Ramos, *et al.*, 2016).

Stremler *et al.* (2017) tiveram como objetivo determinar a prevalência de fatores associados a ansiedade, sintomas de depressão e conflitos na tomada de decisão em familiares de crianças hospitalizadas na terapia intensiva. Os resultados apresentaram que quanto mais grave o estado de saúde do filho, mais vulnerável psicologicamente o parente estará. Dessa forma, os parentes possuem maiores sintomas de ansiedade e depressão, em que o quadro psicológico reflete diretamente na tomada de decisão. Ademais, as intervenções devem focar no suporte social e regulação do sono a fim de proporcionar saúde mental.

Em conformidade, Jones *et al.* (2017) examinou as relações entre a satisfação das necessidades percebidas pelos pais, a participação dos pais nos cuidados hospitalares e o sofrimento psicológico dos pais. Esta pesquisa sugere que cuidar dos pais durante o processo de hospitalização infantil é tão importante para os pais, quanto é para os filhos, pois aumenta a participação dos pais nos cuidados e diminui o sofrimento mental.

No que tange a participação do psicólogo, Oliveira e Oliveira (2015) tiveram como objetivo principal relatar e sistematizar através de uma revisão sistemática nas bases de dados como se dá a intervenção do psicólogo no contexto familiar junto ao paciente pediátrico oncológico na ênfase de promover boa saúde e qualidade de vida, tanto no paciente quanto no âmbito familiar. Este estudo aponta para que o sofrimento físico do paciente hospitalizado reflete em sofrimento mental para os familiares em que a atuação do psicólogo possibilitará empoderamento do paciente e suas respectivas famílias em vulnerabilidade psicossocial. Especificamente aos familiares, o psicólogo contribui para diminuir o sofrimento e fortalecimento em frente as dificuldades. Vale ressaltar, que o psicólogo como promotor da saúde

mental do ser humano deve estar inserido onde houver sofrimento e é salutar uma reflexão acerca das possibilidades.

Por sua vez, Soares (2019) fez uma investigação mais aprofundada com a finalidade de investigar a situação vivida pelo cuidador durante a internação de algum parente, através de uma pesquisa qualitativa, de corte transversal e explicativa. No contexto da hospitalização, o cuidador, que por muitas vezes é um familiar, experiencia diversos sentimentos que podem interferir no bem-estar do acompanhante, e também, refletir na qualidade do cuidado ao paciente. Isso corrobora com Stremler *et al.* (2017) em que constataram que a vulnerabilidade mental do familiar influencia na tomada de decisão.

Carvalho *et al.* (2020) analisaram a percepção dos familiares e cuidadores de crianças hospitalizadas em cuidados paliativos. Esta investigação constatou que quanto maior for a transparência a respeito da condição de saúde do paciente, maior será a sua qualidade de vida. De igual modo, a sinceridade quanto as informações da criança hospitalizada é a forma mais adequada de lidar com os familiares.

O estudo realizado por Rodrigues e Lins (2020) teve por objetivo apresentar os possíveis impactos causados pela pandemia do COVID-19 na saúde mental de crianças e papel dos pais neste cenário. As ações parentais são essenciais para ajudar as crianças no processo de sofrimento psicológico que tiveram COVID. No entanto, os cuidadores também precisam de cuidados e devem procurar ajuda através de profissionais da psicologia que podem apoiá-los e direcionar estratégias para as dificuldades oriundas da pandemia.

Logo, as pesquisas evidenciam que, além do sofrimento da criança, os familiares também enfrentam sentimentos de angústia, medo, impotência e sobrecarga, sendo frequentemente negligenciados nas intervenções em saúde. Assim, torna-se fundamental aprofundar as investigações sobre estratégias de acolhimento psicológico, abordagens humanizadas e práticas integrativas que favoreçam tanto o bem-estar da criança hospitalizada quanto o suporte emocional aos seus familiares.

CONCLUSÃO

A partir das estudos analisados, é possível perceber que a hospitalização infantil reverbera significativamente no contexto familiar, que no geral, são os principais cuidadores. Os impactos podem ser financeiros, sociais, físicos e emocionais. No que se refere aos aspectos emocionais, os estudos sinalizam que os familiares experienciam sentimentos de insegurança, medo, ansiedade, sintomas depressivos, incapacidade de ajudar que refletem diretamente no cuidado com a criança hospitalizada.

Ademais, os familiares não são enxergados como sujeitos que possuem vulnerabilidades, em que muitas vezes são negligenciados pela equipe profissional médica, que focalizam os esforços apenas no cuidado do enfermo. Além disso, embora a literatura reconheça a importância da família no tratamento médico da criança, poucas formas de intervenções tem sido investigadas a fim de cuidar da saúde mental dos familiares. Este dado reforça a necessidade de ações de intervenções e práticas institucionais mais integrativas e humanizadas, que insiram a escuta qualificada, acolhimento, transparência na divulgação de informações, fortalecimentos de vínculos da família com a equipe de saúde, entre outros.

Nesse contexto, o psicólogo exerce papel essencial como mediador entre a equipe de saúde, os familiares e os pacientes, a fim de promover o bem-estar da criança e o fortalecimento emocional da família diante de um ambiente de extrema vulnerabilidade. Logo, refletir sobre as experiências emocionais dos familiares e propor estratégias de cuidado ampliado representa um avanço necessário na construção de um ambiente hospitalar mais empático, humano e acolhedor.

Assim, como proposta de estudos futuros, novas investigações podem explorar formas de intervenção efetiva que contribuem diretamente para a saúde mental da família em contexto de hospitalização no geral através de metodologias mensuráveis, que tragam evidências dos benefícios das intervenções como ação preventiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVÉDO, A. V. dos. S.; CREPALDI, M. A.; MORE, C. L. O. O. A Família no contexto da hospitalização: revisão sistemática. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, vol. 16, núm. 3, pp. 772-799, 2016.

BOWLBY, J. **Apego: a natureza do vínculo**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

CARVALHO, B. M., et al. Percepção de familiares de crianças internadas em unidade pediátrica sobre cuidados. **Brazilian Journal of Development**, v. 6(10), 74424–74438, 2020.

COSTA, A. C.; ALMEIDA, M. A. A atuação do psicólogo na UTI pediátrica: desafios e possibilidades. **Revista Brasileira de Psicologia Hospitalar**, v. 20, n. 1, p. 45-58, 2018.

FALCÃO, D. V. O impacto da hospitalização infantil sobre os familiares: uma revisão integrativa. **Psicologia Hospitalar**, v. 18, n. 1, p. 45–52, 2020.

FALCÃO, Mirelly Araújo. A atuação do psicólogo frente à hospitalização infantil: um relato de experiência. Monografia – **Curso de graduação em Psicologia**, Fortaleza 2020.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

JONES, J. et al. Investigating Parent Needs, Participation, and Psychological Distress in the Children’s Hospital. American Academy of Pediatrics. **Hosp Pediatr**, v. 7 (7): 385–394, 2017.

NETO, É. F. P.; RAMOS, M. Z.; SILVEIRA, E. M. C. Configurações familiares e implicações para o trabalho em saúde da criança em nível hospitalar. **Temas Livres • Physis**, v.26 (03) Jul-Sep, 2016.

OLIVEIRA, G. F.; LIMA, R. S. O brincar no contexto hospitalar: um recurso terapêutico na atuação do psicólogo. **Psicologia em Revista**, v. 25, n. 2, p. 300-312, 2019.

OLIVEIRA, I. A. de.; OLIVEIRA, C. E. D. Atuação do psicólogo junto ao paciente oncológico infantil e seus familiares. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, 6(1): 172-192, jan-jun, 2015.

RAMOS, D. Z., *et al.* A participação da família no cuidado às crianças internadas em unidade de terapia intensiva. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde**, 29(2), 189–196, 2016.

RIBEIRO, C. A.; BORBA, R. I. H.; VIEIRA, R. P. Brinquedoteca hospitalar: contribuições para o cuidado da criança hospitalizada. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 70,n. 6, p. 1242–1249, 2017.

RODRIGUES, J. V. dos. S.; LINS, A. C. A. de. A. Possible impacts caused by the COVID-19 pandemic on children's mental health and the role of parents in this scenario. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. 2020.

SANTOS, L. P. *et al.* Psicologia hospitalar e pandemia: desafios e intervenções no contexto infantil. **Revista de Psicologia da Saúde**, v. 13, n. 1, p. 1-12, 2021.

SILVA, L. R.; SANTOS, M. A. Hospitalização infantil: impactos emocionais e estratégias de enfrentamento. **Revista de Psicologia da Infância e Adolescência**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 33–45, 2020.

SILVA, T. R.; FERREIRA, A. L. A importância da atuação do psicólogo na hospitalização infantil. **Cadernos de Psicologia**, v. 8, n. 2, p. 77-89, 2020.

SOARES, Mônica de Oliveira. **Vivência dos familiares cuidadores face à hospitalização infantil**. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Pernambucana de Saúde, Pós- graduação Stricto Sensu, Mestrado Profissional

em Psicologia da Saúde, Recife, 2019.

STREMLER, R.; HADDAD, S.; PULLENAYEGUM, E.; PARSHURAM, C. Psychological Outcomes in Parents of Critically Ill Hospitalized Children. **J Pediatr Nurs.** 2017 May- Jun;34:36-43. doi: 10.1016/j.pedn.2017.01.012. Epub 2017 Mar 6. PMID: 28274664.

VASCONCELOS, M. J.; MELO, A. R. A escuta da criança hospitalizada: con-tribuições para a prática psicológica. **Revista de Psicologia e Saúde**, v. 14, n. 1, p. 23-35, 2022.

A RELAÇÃO ENTRE DESIGN DE ESPAÇO E COMPORTAMENTO SOCIAL

Palavras-chave: Neuroarquitetura; Psicologia Ambiental; *Design* de Espaço; Comportamento; Social.

Brenda Braga Barbosa – Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Vassouras (2017); Especialização em Saúde Mental pela Estácio de Sá-JF (2019); Especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculeste-MG (2025); Mestranda em Gestão de Saúde pela Must University. Professora do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras-RJ.

Alice Midori Luiz Uehara – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Julia Marinho de Oliveira – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Paloma Chagas Marques – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Virginia Oliveira Rêgo – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Yasmin Soares Leiria Sá – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

INTRODUÇÃO

A forma como as pessoas interagem, se relacionam e são influenciadas pelos espaços construídos mostra-se um tema relevante em diversas áreas do conhecimento, como o *design*, a arquitetura, a neurociência e a psicologia. Dentro desse contexto, o *design* de espaços, área compreendida no *design* de interiores, incorpora diversos elementos – desde a concepção de edifícios complexos até pequenos detalhes

dentro de um cômodo — que são capazes de moldar a experiência humana. Conforme apontado por Scopel (2015, “O ambiente em si e os elementos que o compõem, formam um conjunto inseparável que interfere diretamente nas pessoas que nele estão inseridas”. A psicologia ambiental, nesse sentido, propõe-se a investigar de que maneira ocorrem essas interações dinâmicas, identificando as razões pelas quais os seres humanos são influenciados pela ambientação externa e quais características podem ser avaliadas dentro desses contextos interacionais. De forma complementar, a neuroarquitetura aprofunda essa compreensão, examinando através dos avanços da neurociência os impactos do projeto arquitetônico no comportamento, emoções e processos cognitivos humanos.

Compreender essa discussão torna-se, portanto, imperativo para possibilitar o desenvolvimento de ambientes que, além de atender os critérios estruturais e arquitetônicos, promovam o bem-estar psicológico e viabilizem boas experiências dentro de suas propostas. Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar, através do entendimento sobre neuroarquitetura e a psicologia ambiental, como a ausência de um *design* de interiores planejado e sensível às necessidades humanas em diversos tipos de estabelecimentos, sejam corporativos, de saúde, lazer ou residenciais, podem influenciar o comportamento dos ocupantes.

Para alcançar esse objetivo, é necessário definir e contextualizar tais conceitos, explorando seus princípios e intersecções; investigar as influências de elementos essenciais na composição dos espaços e comparar os impactos negativos de ambientes mal elaborados com os benefícios de uma arquitetura favorável ao bem-estar.

Sendo assim, os estudos para o desenvolvimento da temática fundamentaram-se em uma revisão literária, baseada numa análise de artigos científicos que abordam a discussão entre ambiente e comportamento humano, com ênfase nas perspectivas da neuroarquitetura e da psicologia ambiental. Buscou-se, através desses estudos, esmiuçar de que maneira o ambiente projetado pode afetar, direta ou indiretamente, os indivíduos.

Espera-se, através da discussão desse objeto, uma reflexão acerca da importância do planejamento estrutural de ambientes e seus impactos

sobre seus ocupantes, bem como a conscientização sobre a relevância de um *design* de espaço enquanto ferramenta de promoção de bem-estar e saúde mental. Integrando os conhecimentos da neurociência e da psicologia aos campos da arquitetura e do *design*, busca-se incentivar o desenvolvimento de projetos mais assertivos e humanizados, demonstrando que a arquitetura pode transcender a utilidade material básica, integrando também a qualidade de vida e a experiência humana.

DESENVOLVIMENTO

Nos campos científicos que relacionam áreas da neurociência, arquitetura e *design* de espaços, um termo recorrente é a neuroarquitetura, cuja concepção agrupa a criação e projeção de ambientes aos indivíduos ocupantes e como estes respondem aos seus elementos. Esse campo interdisciplinar investiga de que forma elementos ambientais como luz natural, cores e layout espacial influenciam diretamente o bem-estar emocional e cognitivo dos indivíduos (ABBAS et al., 2024). O ambiente influencia o cérebro através de estímulos sensoriais que podem ser ativados não apenas por ações humanas, mas também por espaços que fazem os indivíduos se sentirem acolhidos. Os estímulos ativam regiões cerebrais específicas ligadas à percepção, emoção, memória e comportamento. Com isso, o cérebro pode ser estimulado de forma positiva através de ambientes bem planejados, o que proporciona uma boa qualidade da saúde mental das pessoas presentes nele. Em contrapartida, layouts pesados ou desarmônicos podem gerar uma influência negativa, comprometendo o ambiente e o bem-estar dos ocupantes.

O cérebro está constantemente interagindo com estímulos do ambiente, como a intensidade da luz, a sonoridade, as variações de temperatura, as formas, as cores, os cheiros e as imagens; recebendo, interpretando, e transmitindo a devida resposta a cada um deles. Conforme explicado por Abbas et al. (2024, p. 4), “Sempre que uma imagem visual é apresentada a um indivíduo, o cérebro humano reage com uma onda de atividade [...] mesmo quando recebe informações incompletas ou ambíguas”. O processamento dessas informações ocorre em diferentes áreas cerebrais especializadas, de forma muito rápida e, muitas vezes, inconsciente. O

processo se inicia nos órgãos dos sentidos, que captam a informação através de receptores específicos; estes, por sua vez, encaminham-na aos neurônios, que a direcionam ao córtex do cérebro específico para serem melhor desenvolvidas. O cérebro, então, capta esse estímulo e o interpreta, emitindo uma resposta que pode ativar determinadas funções, como emoções, memórias, reações físicas e até a percepção.

O ambiente físico intervém profundamente nas reações e experiências sentidas pelo indivíduo, sendo essa influência resultado da contínua interpretação que o cérebro faz do ambiente em que se encontra, buscando adaptação, segurança e conforto. Essa interação também pode gerar uma vasta gama de emoções positivas e negativas de acordo com o estímulo que é recebido. Por exemplo, como ilustrado por Madeira, Oldoni e Schneider (2021): “[...]uma cor, por exemplo, é possível motivar a vontade de viver e incentivar que alguém corra atrás de seus sonhos; a luz natural que adentra aos espaços pode demonstrar como o dia está bonito e propício para o desenvolvimento de uma atividade física; aquela flor ao lado do computador pode fazer alguém sentir inspiração, assim como a qualidade do ambiente transmite confiança e determinação” (MADEIRA; OLDONI; SCHNEIDER, 2021, p. 3).

Uma boa iluminação natural, combinada com cores suaves, pode, de fato, ativar áreas específicas do cérebro que induzem tranquilidade e bem-estar ao indivíduo. Por outro lado, espaços desorganizados, com layout apertado e excessivamente barulhentos, tendem a gerar estímulos de alerta, levando o indivíduo a se irritar ou causando desconforto.

Além disso, certos espaços também podem moldar o comportamento humano de forma sutil, quase inconsciente, de acordo com suas estruturas e planejamentos, tendem a gerar estímulos que nem os próprios indivíduos percebiam (MADEIRA; OLDONI; SCHNEIDER, 2021), como por exemplo, a relação entre organização e concentração. Ambientes bem-organizados oferecem condições que favorecem a concentração, estimulando o indivíduo a conseguir desenvolver melhor e mais rapidamente suas atividades diárias. Instituições que ofereçam conforto, privacidade e contato com a natureza, também podem proporcionar condições que melhoram o estado emocional do ser humano, que está diretamente ligado ao sistema imunológico e à resposta do organismo

à determinada doença.

Ao aprofundar o entendimento do ambiente físico e suas proposições, é crucial reconhecer que não basta a análise material, estética e funcional que o comprehende, haja vista a relação ativa entre o meio e os indivíduos que interagem dentro dele. O espaço físico não se estrutura como um elemento passivo, mas como algo que influencia diretamente no comportamento, nas interações sociais, no estado emocional e nos padrões de comunicação dos indivíduos. Essa relação é mútua e dinâmica, pois o ambiente afeta os sujeitos, ao passo que é afetado por eles a partir de suas vivências, tornando-se, assim, um componente central na mediação das experiências humanas e sociais.

Nesse contexto, a Psicologia Ambiental propõe-se como o estudo científico das relações entre o ambiente físico e o comportamento humano. Essa área do conhecimento enfatiza que as influências ambientais vão além da percepção individual e subjetiva. De acordo com Evans (2005), o ambiente físico é um fator concreto que interfere diretamente nas respostas emocionais, cognitivas e comportamentais dos indivíduos, sendo necessário analisá-lo com base em dados concretos, e não apenas em percepções subjetivas. Essa influência também é evidenciada por Scopel (2015), ao afirmar que os elementos do espaço interferem na percepção e nas sensações das pessoas, podendo impactar aspectos como bem-estar, produtividade e comunicação.

Compreender o ambiente como agente ativo permite reconhecer seu papel essencial não apenas nas interações sociais, mas também na saúde mental e física dos sujeitos que utilizam o espaço, uma vez que determinadas especificidades ambientais podem possibilitar ou inviabilizar essas condutas.

Conforme explicado anteriormente, pode-se compreender que a maneira como a arquitetura é projetada apresenta a capacidade de moldar a experiência humana. Portanto, no planejamento e na construção de um determinado espaço e de suas respectivas características, caso as necessidades dos ocupantes — clientes, funcionários, proprietários, colaboradores, residentes — não sejam levadas em consideração, uma série de obstáculos podem surgir, afetando negativamente os indivíduos e suas experiências com o local. Ao desconsiderar as características

psicológicas dos usuários, um design de espaço mal planejado e sem elementos chaves em seu projeto arquitetônico, pode prejudicar significativamente as percepções, impressões, experiências e sensações sobre ele. Por esse motivo, o espaço pode se tornar pesado, cansativo ou desconfortável. Nessa perspectiva, um exemplo relevante é mencionado por Madeira; Oldoni & Schneider (2021) nos contextos corporativos: A maioria das empresas não tem o conhecimento de como o ambiente de trabalho influencia na qualidade de vida e na produtividade das tarefas diárias de seus colaboradores. Com essa despreocupação, geram locais desumanizados que afetam a saúde mental e física, favorecendo para que haja um alto grau de estresse, ansiedade, tristeza e outros males e sentimentos ruins. (MADEIRA; OLDONI; SHNEIDER; 2021, p. 8). Tais adversidades podem ser aplicadas em diversos ambientes – estabelecimento comercial, industrial, de saúde, lazer ou residencial, visto que todos estão propensos à necessidade de planejamento estrutural. Problemas com acústica, cores, luz, layout, ergonomia, dimensão e elementos naturais, quando não estruturados de forma harmônica favorecem a permanência dessas problemáticas. De acordo com Scopel (2015), as falhas na ambientação podem impedir a promoção de locais humanizados. Ainda no cenário corporativo, um estudo de caso demonstrou que fatores como falta de vegetação, de limpeza, de manutenção, problemas na acústica ou na iluminação, resultaram em um feedback desfavorável do local em questão.

As adversidades podem ser detalhadas a partir da inadequação de tais elementos, que são indispensáveis na promoção do conforto e da funcionalidade. A iluminação deficiente ou uso de materiais de baixa qualidade, por exemplo, pode causar fadiga visual; níveis elevados de ruídos ou isolamento acústico inadequado geram estresse e dor de cabeça; a falta de ergonomia no mobiliário ou nos equipamentos favorecem o risco de lesões e acidentes de trabalho; o mal uso das cores pode tornar o ambiente monótono, desagradável ou sem vida, afetando o humor e o tempo de permanência dos usuários (SCOPEL, 2015). Os exemplos evidenciam que um design de espaço, assim como todo o planejamento arquitetônico, requer adequações preventivas para o surgimento de complicações que dificultem a interação entre ambiente e sujeito.

Cabe ressaltar, nesse sentido, a importância da neuroarquitetura na compreensão de como um local deve ser planejado em acordo com as funções cerebrais, as percepções, o comportamento social e sensações dos indivíduos (ABBAS et. al, 2024).

Ao compreender a relevância da neuroarquitetura no cérebro humano e no comportamento, torna-se essencial aprofundar a sua influência emocional, os benefícios de um ambiente favorável e a complexa relação entre ambos. Segundo Abbas et al. (2024) os espaços arquitetônicos produzem impactos cerebrais significativos e podem ser compreendidos por meio da estrutura neurológica da percepção, a qual serve como grande precursora nos estudos da influência externa da arquitetura no bem-estar e comportamento humano.

Reafirma-se a importância de ambientes ponderados com elementos que estimulem positivamente a ativação cerebral, para que estes promovam sensações agradáveis e favoreçam a experiência humana, dado que: “as emoções são essenciais para a tomada de decisões, o raciocínio e a existência humana e de que a empatia é influenciada por fatores ambientais” (ABBAS, et al., 2024, p.8).

Como bem citado por Scopel (2015), uma boa arquitetura se constrói através de conhecimento, pesquisas e técnica, além de elementos chaves, que possuem impacto positivo na vivência humana. Como por exemplo a vegetação, que se implantada em grande quantidade no ambiente melhora a qualidade do ar, e impede a poluição sonora, colaborando significativamente na diminuição do cansaço por ruídos elevados. Alguns estudos demonstram a eficiência que a luz natural e as vistas possuem no comportamento, reduzindo o estresse, aumentando a satisfação das pessoas no trabalho e melhorando significativamente a saúde mental (ABBAS et al., 2024).

As decisões arquitetônicas são fundamentais para promoção do conforto; a boa arquitetura, aliada à psicologia e à reflexão sobre as percepções individuais, podem transformar espaços simples em locais personalizados, confortáveis e estimulantes. A presença de luz natural em diversos locais proporciona aumento na satisfação e pode reduzir o estresse. Em contextos hospitalares, a exposição à vistas da natureza se correlacionam com a redução no tempo de internação de

pacientes, além de auxiliar na regulação circadiana. A escolha de cores esquemáticas e harmônicas podem estimular o sistema parassimpático e proporcionar relaxamento. Incorporar elementos naturais, como plantas e fontes de água, promovem conforto e bem-estar, estimulando positivamente a saúde emocional; a vegetação pode melhorar a qualidade do ar e da absorção de ruídos indesejados. Mobiliar e equipar os ambientes considerando as composições humanas podem prevenir lesões, dor e fadigas (Abbas et al., 2024). Nesse sentido, destaca-se a necessidade da projeção de ambientes que não apenas executem sua função básica e estrutural, mas que também sirvam como elementos que contribuem para o equilíbrio psicológico e emocional dos indivíduos. A arquitetura vinculada à neurociência demonstra que o design de espaço não deve ser postulado apenas como uma composição física da sociedade, mas como um elemento ativo na vivência humana, tornando-se fundamental integrar o conhecimento multidisciplinar no desenvolvimento dos espaços. A neuroarquitetura, ao apresentar os benefícios dos espaços projetados sob essa perspectiva que visa a saúde, abre caminhos para um futuro em que ambientes saudáveis e emocionalmente estimulantes se tornem não apenas uma possibilidade, mas uma prioridade (ABBAS, *et al*, 2024).

CONCLUSÃO

As práticas voltadas para compreender que os ambientes construídos promovem influência sobre o comportamento das pessoas como as interações sociais e ao bem-estar psicológico humano. Elementos como a luz, as cores, as organizações do ambiente influenciam diretamente o cérebro através de estímulos e ativam áreas que estão relacionadas as memórias, a emoção e comportamento. A partir dessa união entre a arquitetura, a neurociência e a psicologia ambiental, a neuroarquitetura torna-se uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento do ambiente, que, além de funções estruturais, influencia as experiências positivas e negativas dos indivíduos. Há uma relação dinâmica e mútua em relação ao ambiente físico e o comportamento humano, que influenciam as emoções, a comunicação e as interações sociais entre os indivíduos. Os efeitos do ambiente vão além da percepção, um ambiente

que é mal planejado e que não considera as questões psicológicas dos usuários, afeta negativamente as experiências. A falta de planejamento adequado ao ambiente interno pode gerar diversos problemas, como desconforto, desmotivação, irritabilidade, estranhamento. Por outro lado, ambientes em que se tem um bom planejamento, com design, iluminação adequada, visando um local que promova conforto e funcionalidade, promovem uma estimulação positiva ao cérebro humano, favorecendo, dessa forma, um equilíbrio emocional e um maior bem-estar. A elaboração de uma boa arquitetura não depende apenas da intuição, mas sim de conceitos científicos e técnicas que vão influenciar positivamente a atividade cerebral que irá promover experiências agradáveis e equilíbrio emocional, interferindo assim, diretamente as sensações e a saúde dos usuários. Assim, é importante que os espaços arquitetônicos sejam considerados além da função estrutural básica, sendo necessário considerá-los ativamente como agentes indissociáveis na qualidade de vida das pessoas. Dessa forma, conclui-se que o design de ambientes não deve ser pensado apenas como uma questão estética, mas sim como um fator que será determinante nas questões cognitivas e comportamentais do indivíduo. A neuroarquitetura e a psicologia ambiental para o processo de design e reestruturação de ambientes são fatores promissores para promover maior bem-estar nos indivíduos e coletivos, além de gerar espaços mais humanizados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- EVANS, G. 2005. A importância do ambiente físico. **Psicologia USP**, v. 16, n. 1/2, p. 47–52. MOSER, G. 1998. Psicologia Ambiental. **Estudos De Psicologia (Natal)**, 3(1), 121–130.
- ABBAS, S. et al. 2024. Neuroarchitecture: How the Perception of Our Surroundings Impacts the Brain. **Biology**, 2024, v. 13, 220.
- MADEIRA, M.; OLDONI, S. M.; SCHNEIDER, L. S. 2021. Estudo da neuroarquitetura em ambiente corporativo. **Revista Thêma et Scientia**, v. 11, n. 2E, p. 1-42.

SALAZAR, V. S.; FARIAS, S. A.; LUCIAN, R. 2008. Emoção, ambiente e sabores: a influência do ambiente de serviços na satisfação de consumidores de restaurantes gastronômicos. **Observatório de Inovação do Turismo – Revista Acadêmica**, v. 3, n. 4, p. 02–19.

SCOPEL, V. G. 2015. Percepção do ambiente e a influência das decisões arquitetônicas em espaços de trabalho. **ARQ.URB – USJT**, n. 13, p. 154–170.

A ACADEMIA COMO MEIO DE SOCIALIZAÇÃO

Palavras-chaves: Academia; Saúde Mental; Socialização; Vigotski.

Brenda Braga Barbosa – Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Vassouras (2017); Especialização em Saúde Mental pela Estácio de Sá-JF (2019); Especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculeste-MG (2025); Mestranda em Gestão de Saúde pela Must University. Professora do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras-RJ.

Gabriel Medeiros S. Bastos – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Fernanda Antunes Schebest – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Fernanda Machado Pinheiro – Acadêmica no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

INTRODUÇÃO

As academias e centros de treinamento são locais altamente frequentados por diversos grupos em faixas etárias diversas e com propósitos distintos, dentre estes: o ideal estético, a promoção da saúde, em alguns casos reabilitação, e a socialização entre pares, este sendo o enfoque para este estudo. Dessa forma, através do Estágio Básico de Psicologia, no qual o objetivo foi a observação apurada e a compreensão da dinâmica de uma academia situada na cidade de Três Rios em dias e horários diferentes, os estudantes aqui mencionados foram capazes de analisar e correlacionar as seguintes informações que deram direção a este artigo: a adaptação do ambiente ao grupo e a faixa etária ali presente, assim como seu comportamento em relação aos demais e aos exercícios, a construção de vínculos, a troca de experiências e o desenvolvimento de habilidades sociais, essenciais para o bem-estar e a saúde mental, defendidos pela teoria histórico cultural de Lev Vigotski.

Este trabalho possui enquanto objetivo analisar e correlacionar o material teórico de textos selecionados e a prática observada no Estágio Básico, sendo assim, uma pesquisa que visa compreender a academia para mais que um ambiente de cuidado ao corpo físico, mas também suas repercussões e contribuições a saúde mental através da socialização que esta proporciona. Dessa forma, mesmo não sendo sua função principal, a promoção da socialização, esta ocorre mesmo não sendo um objetivo procurado diretamente por aqueles que frequentam estes ambientes, esta ocorre em segundo plano, beneficiando a saúde mental.

DESENVOLVIMENTO

A socialização enquanto ferramenta social buscada e encontrada nas academias por aqueles que a frequentam foi o ponto de discussão pautado, utilizando como base teórica o psicólogo Lev Vigotski. Nesse sentido, para compreender como a socialização ocorre nos centros de treinamento e musculação é importante ter conhecimento sobre a teoria de Vigotski e sobre o funcionamento em si deste ambiente, bem como as transformações que ocorridas nele ao longo do dia, a depender do horário, do dia da semana e do grupo de pessoas presente.

A teoria de Lev Vigotski acerca do desenvolvimento humano afirma e defende o indivíduo enquanto ser ativo e construtor de si e do ambiente ao qual pertence, a sociedade, a partir das interações sociais e culturais. Nesse sentido para que o sujeito se desenvolva é necessário que este participe de forma ativa interações com outros, ou seja, ninguém se desenvolve sozinho, este se acontece mutualmente entre os indivíduos, através dos conceitos estabelecidos por Vigotski (2001) de: internalização, materialismo histórico-dialético e de zona de desenvolvimento proximal (ZDP). “O desenvolvimento do indivíduo ocorre a partir das interações sociais que estabelecem significados e possibilitam a internalização de instrumentos culturais, como a linguagem, que mediam as funções psicológicas superiores” (Vigotski,2001, p.105).

A perspectiva histórico-cultural inspira-se na origem social das funções psíquicas superiores, cujo cerne é a existência de um processo de (re)constituição, no nível individual, de funções originárias no

nível social, denominado internalização (VIGOTSKI, 2001), ou seja, as funções mais complexas do ser humano se desenvolvem a partir da convivência social, e com o tempo são "absorvidas" e internalizadas dentro do sujeito.

O processo de internalização de determinado conhecimento, seja símbolos, signos ou instrumentos, é concluído quando a relação social se torna função mental, caracterizando assim uma função mental superior, ou seja, o indivíduo aprendeu e então internalizou o conhecimento, exemplo: a compreensão de que o material utilizado para escrever é um lápis, e então a partir deste aprendizado ser capaz de diferenciar o lápis da caneta e dos demais objetos. Dessa forma, isto só é possível por meio de mediações que nada mais é que a socialização em si, a troca de conhecimento entre indivíduo mesmo que em graus distintos de desenvolvimento, como um professor e um aluno, por mais que o conhecimento do professor seja maior que de seu aluno tanto pela sua diferença de idade como pelo grau de escolaridade, isto não significa que o aluno não possa ensinar nada a seu professor, tal compreensão leva ao pensamento de Vigotski de materialismo histórico-dialético.

O materialismo histórico-dialético conceituado por Vigotski tem suas origens na teoria Marxista, portanto, Marx é utilizado por Lev apenas como material de estudo para sua teoria nova, ou seja, material de análise da realidade. Contudo, para a Psicologia Histórico Cultural (PHC) o sujeito se humaniza a partir de interações sociais e de apropriação da cultura, buscando compreender a realidade e transforma-la visando a emancipação do indivíduo. Nesse sentido, reconhece o ser humano como um ser em transformação constante, ou seja, o ser humano não nasce ``pronto``, ele se desenvolve a partir das atividades práticas e relações sociais. Tudo isso ocorre dentro de um contexto histórico, o que significa que as mudanças nas pessoas também dependem do tempo e do lugar em que elas vivem. Dessa forma, o conhecimento, a consciência e comportamento não surgem do nada ou isoladamente, mas são resultados das interações mediadas por signos e ferramentas culturais no interior de um contexto específico.

Ao pensarmos nas academias não apenas como um meio de crescimento físico, mas como um espaço de socialização constante, a com-

preendemos como um lugar de convivência, trocas, regras e valores compartilhados—funcionando como um campo para mediação e de-senvolvimento de vínculos que vão além dos exercícios físicos. Essa dinâmica reflete diretamente o princípio dialético, visto que, os vínculos criados na academia — entre colegas de treino, instrutores e o próprio espaço simbólico do “corpo ideal” — funcionam como mediadores que influenciam não só o comportamento, mas também aspectos emocionais, motivacionais e cognitivos do indivíduo. Portanto, a academia contribui para a formação do sujeito como um todo, não só o corpo, mas também a forma como ela pensa, sente e se relaciona com os outros.

A Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), é um dos conceitos centrais de Vigotski. É definida como a distância entre o nível de desenvolvimento real do indivíduo, tal como medido por sua capacidade de resolver problemas independentemente, e o seu nível de desenvolvimento potencial tal como medido através da solução de problemas sob orientação ou em colaboração de companheiros mais capazes (Vigotski, 1988, p. 87). Ou seja, representa a diferença daquilo que um indivíduo pode realizar sozinho e o que ele precisa do auxílio de outra pessoa.

No contexto das academias e atividades físicas em grupo, essa teoria se manifesta de forma clara. Por exemplo, um aluno novo na academia pode de início não conseguir executar um exercício corretamente, de acordo com a técnica esportiva, mas com a mediação de um professor, treinador ou com colegas de treino, ele desenvolve essa habilidade de forma progressiva. A interação com pares que possuem mais experiência favorece o aprendizado, ampliando-se assim capacidades individuais e promovendo avanços que provavelmente não seriam alcançados de forma isolada. Além disso, o ambiente colaborativo e interativo das práticas permite que o indivíduo receba feedbacks, que observem e reajustem suas ações, elementos que são fundamentais dentro da proposta de Vigotski. A aprendizagem, assim, deixa de ser um processo individual e passa a ser construída socialmente, com base no compartilhamento de experiências e saberes.

“O homem modifica o meio e, ao fazê-lo, modifica a si mesmo.” (Vigotski, 1934. A afirmação de Lev Vigotski acerca da mutualidade

e simultaneidade das transformações do sujeito e do meio são observadas e concretizadas em ambientes como os centros de treinamento, considerando que a ambientação deste, ou seja, músicas, número de pessoas interagindo entre si, fluxo de entrada e saída e até mesmo os tipos de exercícios físicos praticados alteram-se com de acordo com o público alvo da academia naquele momento do dia.

A partir dessa observação ficou claro ao grupo de estágio que em momentos como de manhã bem cedo, durante os dias de semana, o centro de treinamento é alvo de idosos que buscam socializar com seus pares e ser constante em uma atividade física visando a manutenção da saúde, estes possuem comportamento simpático e interagem com os demais presentes, porém este horário também é frequentado por adultos antes do horário de trabalho, estes buscam otimizar seu tempo, organizando sua rotina de treino e de trabalho, possuem um comportamento menos interativo e mais focado no próprio treino, fazem um breve alongamento e já partem para os aparelhos de exercícios, geralmente fazendo uso de fones de ouvido e evitando distrações, a interação social é respeitosa e breve. A música ambiente é mais calma funcionando para manter o equilíbrio da manhã e das motivações dos presentes. Durante a tarde o ambiente pouco se parece com o visto pela manhã, transformando-se para um com músicas atuais e agitadas, como o pop internacional e o eletrônico, para se alinhar aos principais frequentadores deste momento do dia: os jovens, em busca, na maior parte das vezes de alcançar um ideal estético almejado, ao mesmo tempo que possuem em comum com os idosos a vontade de socializar, mas diferente destes os adolescentes procuram interagir mais com seus pares e menos com os adultos, comportam-se ao mesmo tempo que interativos e simpáticos entre si, silenciosos e fechados para os demais, muitos deles fazem as mesmas atividades em grupos, revezando aparelhos, e conversando sobre execução e resultados, por este motivo, os jovens costumam passar um tempo a mais que o convencional nas academias, diferente dos adultos presentes que ainda possuem o mesmo comportamento e motivação daqueles observados pela manhã, otimização da rotina, “o desenvolvimento humano ocorre por meio de processos complexos de interação entre o indivíduo e os múltiplos ambientes nos quais ele está

inserido” (BRONFENBRENNER, 1996).

Aos finais de semana e feriado, o fluxo de pessoas é reduzido comparado aos dias de semana, mas ainda é frequentado por um grupo considerável de pessoas, em geral adultos que usam de seu dia de descanso para cuidar do físico, estes treinam com mais calma e mais sociáveis já que estão com maior disponibilidade de tempo e sem o peso da correria do dia-a- dia, quando comparados as observações feitas durante a semana, comportamento dos adultos aos finais de semana e feriados mostra-se em alguns aspectos contrários aos notados em dias úteis.

Uma integrante do grupo obteve a oportunidade de participar de uma aula dinâmica oferecida pela academia: aula de jump, uma atividade aeróbica realizada em pequenos trampolins individuais com músicas agitadas e ritmadas, é conduzida por um professor que instrui o exercício. O público alvo da aula foram mulheres com idade aproximada entre os 30 anos, algumas chegam mais quietas e tímidas, mas a longo do tempo de aula foram sendo mais participativas, interativas e animadas. As luzes da sala piscam e mudam de cor contribuindo para a animação do ambiente, a música agitada é alta, a interação entre professor e alunos, e entre alunos, é constante e coletiva. Mostrando mais uma vez o pensamento de Vigotski sobre como o meio afeta o sujeito e seu comportamento, e vice-versa. O ambiente agitado com luzes piscando e músicas altas, animam a turma e a turma animada faz com que a aula de seguimento da forma como foi observado, “Os corpos são docilizados através de práticas sociais, disciplinares e institucionais.” (FOCAULT,1975).

Portanto, é mais que evidente que academia passa por transformações ambientais durante o dia, indo quase como um degradê, de calma, com músicas lentas em volume mais baixos, a animada, com música agitada e alta, conforme a motivação e faixa etária daqueles que a frequentam. Mostrando mais uma vez o pensamento de Vigotski sobre como o meio afeta o sujeito e seu comportamento, e vice-versa. O ambiente agitado com luzes piscando e músicas altas, animam a turma e a turma animada faz com que a aula dê seguimento da forma como foi observado.

Essa dinâmica ilustra o que Vigotski afirmou ao dizer que “é no contato com os outros que o homem se torna ele mesmo” (Vigotski, 1934),

reforçando a importância das interações sociais no desenvolvimento humano. Assim, a academia se configura não apenas como um espaço de práticas físicas, mas também como um espaço de construção subjetiva e socialização, onde os sujeitos se influenciam e se constroem em coletivo.

A academia, que inicialmente é vista como um espaço para melhora corporal, condicionamento físico e saúde, também pode e deve, ser pensada como um espaço significativo para a socialização e desenvolvimento humano. A partir da teoria histórico cultural de Lev Vigotski, torna-se possível interpretar a academia não apenas como um lugar de exercício físico, mas como um ambiente constante de construção coletiva de saberes, comportamentos e vínculos sociais. Essa abordagem se fundamenta em três pilares centrais do pensamento vigotskiano: a internalização, a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP) e o materialismo histórico-dialético, além da indispensável mediação social.

A partir da perspectiva histórico-cultural, os centros esportivos podem ser entendidos como um microcosmo de uma comunidade, ou seja, um lugar onde as pessoas vivem, se relacionam e aprendem juntas, assim como acontece na sociedade em geral. Ela reflete, em menor escala, o que acontece no mundo lá fora: tem regras, convivência, trocas de experiências, diferenças culturais e sociais, e até criação de vínculos. Nesses espaços, diferentes indivíduos interagem, compartilham experiências e em conjunto constroem significados. Durante os treinos, especialmente quando há aulas coletivas, atividades em grupo ou momentos informais de descontração nos intervalos, há uma intensa circulação de saberes: como técnicas de treino, recomendações de suplementos e alimentação, dicas de postura, relatos de superação e até mesmo conversas sobre o dia-a-dia dos indivíduos. Essas trocas não são apenas informativas, mas são simbólicas, visto que envolvem identidades, pertencimento e reconhecimento mútuo. A academia vista desse ângulo, transforma-se em um ambiente relacional, onde vínculos sociais são criados constantemente e mantidos, onde subjetividades são formadas, e onde a cultura corporal, a cultura do ‘‘corpo ideal’’ é aprendida e ressignificada cotidianamente.

De acordo com Vigotski, o desenvolvimento do indivíduo ocorre por

meio da internalização de processos inicialmente externos e sociais. Esse conceito é central para compreender como os frequentadores da academia desenvolvem competências, comportamentos e valores a partir das interações com os outros. Por exemplo, um iniciante que observa a disciplina de outros praticantes ao seguir regras de convivência, respeitar os tempos de uso dos equipamentos e manter o ambiente limpo, gradativamente incorpora essas normas em seu comportamento. Do mesmo modo, técnicas de execução de exercícios, práticas de aquecimento e até atitudes como perseverança e resiliência são primeiramente vividas como experiências compartilhadas — observadas, imitadas e discutidas — antes de serem integradas internamente pelo indivíduo. Assim, o aprendizado na academia não é apenas técnico, mas também cultural e social, construído por meio de processos interativos e colaborativos.

Outro conceito fundamental da teoria de Lev Vigotski (2001) é a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), que representa o espaço entre o que um indivíduo já é capaz de fazer sozinho e o que ele pode realizar com a orientação e apoio de outra pessoa mais experiente. A academia é um ambiente que exemplifica com clareza essa ideia: instrutores, personal trainers e colegas de treino atuam como mediadores que ajudam o praticante a ir além de suas capacidades atuais. Um iniciante que não domina a execução de determinado exercício, por exemplo, consegue progredir significativamente quando recebe instruções precisas de um treinador ou quando treina ao lado de alguém mais experiente. Essa mediação possibilita avanços que dificilmente ocorreriam de forma isolada. A ZDP, portanto, é ativada constantemente na academia, cada vez que há uma troca de saberes, uma correção postural, uma explicação sobre biomecânica ou uma simples palavra de encorajamento.

Como já mencionado acima, a mediação social é um fator essencial para a construção do conhecimento humano. Essa mediação ocorre através da linguagem, interações interpessoais e do uso de ferramentas culturais. Na academia, os mediadores são principalmente os instrutores e professores, mas também os próprios colegas de treino. São eles que orientam, motivam, corrigem e, sobretudo, interagem, sendo que essa rede de relações não apenas facilita o aprendizado de novas habilidades motoras, mas também contribui para a construção de uma

identidade social. Um praticante se reconhece como “aluno”, “colega”, “frequentador assíduo”, “exemplo de superação” — papéis sociais que emergem das interações cotidianas e se solidificam com o tempo. Sendo assim, a mediação social vai em oposição quanto a visão individualista do exercício físico.

Por fim, o materialismo histórico-dialético, base filosófica do pensamento de Vigotski, que propõe o ser humano como um resultado da sua relação ativa com o mundo material e social à sua volta, sendo transformado por ele e o transformando constantemente. Nos espaços de musculação, o sujeito interage com o ambiente físico (máquinas, pesos, músicas, espelho), com outros sujeitos (professores, colegas) e com o conjunto de normas e valores estabelecidos e que circulam. Essas interações são atravessadas por elementos históricos e culturais — como o culto ao corpo, o bem-estar, a saúde, o desempenho — e são responsáveis por moldar tanto a experiência do indivíduo quanto a própria dinâmica do ambiente. Nesse sentido, cada pessoa que frequenta a academia contribui para a construção contínua do espaço, modificando-o com suas práticas, discursos e significados.

CONCLUSÃO

Conforme discutido ao longo deste trabalho, os fundamentos teóricos do psicólogo Lev Vigotski revelam-se presentes na dinâmica social contemporânea, inclusive em seus microcosmos, como as academias e centros de treinamento físico. Nesse contexto, durante o Estágio Básico de Psicologia, foi possível perceber, de maneira clara e recorrente, a manifestação prática e sutil de seus conceitos em ambientes como a academia local em que, embora os indivíduos não priorizem intencionalmente a dimensão social ao decidirem participar, esta se estabelece de forma espontânea, sendo impossível dissociá-la da vivência cotidiana naquele espaço. Desse modo, torna-se evidente que a academia, ainda que não tenha como finalidade explícita a socialização, constitui-se como um ambiente privilegiado para o estabelecimento de interações sociais significativas. À luz da abordagem histórico-cultural de Vigotski, tais interações assumem um papel central no processo de desenvolvimento

humano, promovendo a troca de experiências, a construção coletiva de saberes e a mediação simbólica das práticas. A academia, portanto, ultrapassa sua função instrumental voltada à atividade física, revelando-se também como um espaço de constituição subjetiva e de aprendizagem social. Assim, compreender a academia como um agente potencializador da socialização permite ampliar a leitura sobre seu papel na sociedade, valorizando-a como um cenário multifacetado de formação humana. Essa perspectiva reforça a necessidade de se considerar tais espaços em investigações interdisciplinares, sobretudo nos campos da psicologia, educação e saúde, que busquem compreender de forma mais ampla as dimensões relacionais que atravessam o cotidiano dos sujeitos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANACLETO, M. 2017. Para além da estética e da saúde: a academia de ginástica enquanto espaço de sociabilidade. In: 30^a Reunião Brasileira de Antropologia, 2016, João Pessoa-PB. Sn. **Anais da Reunião Brasileira de Antropologia** – Número 30. João Pessoa: Reunião Brasileira de Antropologia, 2016.

MIRANDA, Wilson. **A teoria de Vygotsky destaca a importância do ambiente social na construção do conhecimento.** Disponível em:<https://www.aprendizadoonline.com.br/post/a-teoria-de-vygotsky-destaca-a-import%C3%A2ncia-do-ambiente-social-na-constru%C3%A7%C3%A3o-do-conhecimento>. Acesso em: 20 de maio de 2025.

MOREIRA, M.A. (1995). **Monografia nº 7 da Série Enfoques Teóricos.** Porto Alegre, Instituto de Física da UFRGS. Texto sugerido pelo Professor Luther Santana.

ROSSI, Tânia Maria de Freitas; ROSSI, Carlos Felipe de Freitas. O conceito de internalização em Vygotsky: algumas aproximações teóricas desde a semiótica peirceana. In: VI COLÓQUIO INTERNACIONAL EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE, 2012, São Cristóvão.

Anais do Colóquio Internacional “Educação e Contemporaneida-

de” – Número 6. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, 2012.

SOUZA, M. M. Aulas coletivas de academia: um espaço de formação de grupos de amizade e convivência. Porto Alegre-RS. (Trabalho de Conclusão de Curso), Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, 2019.

VIGOTSKI, L. S. A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

RELATO DA EXPERIÊNCIA DOS ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA NO ESTÁGIO DE OBSERVAÇÃO - MODALIDADE EDUCACIONAL

Palavras-chave: Psicologia educacional; Psicologia do trânsito; Autoescola; Estágio em psicologia.

Brenda Braga Barbosa – Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Vassouras (2017); Especialização em Saúde Mental pela Estácio de Sá-JF (2019); Especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculeste-MG (2025); Mestranda em Gestão de Saúde pela Must University. Professora do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras-RJ.

Helissa L. de França Felix – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Josenir de Lucena O. Valente – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Luiza F. da Conceição Silva – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Renata Pereira Porcyuncula – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Tauane dos Santos Ramos – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

INTRODUÇÃO

A aprendizagem é um processo psicológico básico, e está diretamente ligado à história. Tudo se constrói, é aprendido e ensinado através do ato de pensar, cujos processos estão ligados a fatores cognitivos, sociais e culturais (Abaud e Borges Andrade, 2004; Maturana).

Nesse sentido, suscita-se no espaço da estrutura de uma autoescola,

um ambiente que favoreça, a partir da interação do meio com o indivíduo, o desenvolvimento de conhecimentos específicos significativos para a aquisição da Carteira Nacional de Habilitação (CNH), buscando desta forma, atender os interesses e necessidades do educando quanto ao conhecimento, habilidades e atitudes comportamentais, no que tange as deliberações legais que atuam sobre a condução de um veículo no trânsito.

Assim sendo, os profissionais envolvidos neste processo, o qual está diretamente ligado a medidas socioeducativas, com ênfase aos professores-instrutores, exercem um papel fundamental ativo, que possibilite à pessoa se sentir segura e motivada pelo que está sendo aprendido nesse espaço. Sobre isso, o filósofo e educador Paulo Freire (1974), preconiza a estratégia da ação-reflexão-ação, utilizando como ferramentas o estímulo à curiosidade, à postura ativa e à experimentação do aluno, fomentando a análise crítica da realidade durante a formação. Além disso, cabe destacar, o trabalho exercido pelo profissional psicólogo, atuando como suporte facilitador de todos os processos envolvidos, a partir da subjetividade de cada aluno, sendo auxiliador, desta forma, na prevenção da ansiedade, nervosismo e estresse, evidentes durante a realização da prova final, cujos fatores negativos comprometem a saúde mental e são geradores de reprovação e frustração do sujeito. Nesse sentido, durante o acompanhamento realizado pelo Estágio Supervisionado, na prática das atividades do funcionamento da estrutura da Autoescola, foi percebida a importância da promoção de um ambiente, que favoreça a interação do meio com a aprendizagem para a construção de conhecimento específico para a aquisição da Carteira Nacional de Habilitação (CNH), buscando desta forma, atender os interesses e necessidades do educando em vários aspectos do desenvolvimento humano. Instalações com mobiliários adequados, que façam a pessoa se sentir segura e tranquila nesse ambiente, funcionários receptivos e acolhedores, que promova confiança e vontade pelo que está sendo aprendido, juntamente com o trabalho exercido pelo profissional psicólogo, atuando como suporte facilitador de todos os processos envolvidos, a partir da constituição da sua subjetividade, prevenindo desta forma, toda a ansiedade, nervosismo e estresse, evidentes durante a realização

da prova final, cujos fatores são geradores de reprovação e frustração.

DESENVOLVIMENTO

A Psicologia da Educação é uma área ampla da Psicologia que tem como foco compreender e melhorar os processos de ensino-aprendizagem em diferentes contextos. Embora, com frequência, seja associada a ambientes educacionais mais tradicionais, como escolas, universidades e centros de pesquisa, onde se busca entender como as pessoas aprendem, quais fatores influenciam esse processo, e como otimizar as práticas pedagógicas para promover um aprendizado mais efetivo e inclusivo, sua atuação vai além desses espaços. Um exemplo significativo dessa ampliação de contexto é a autoescola, local onde adultos aprendem não apenas regras de trânsito, mas também desenvolvem habilidades cognitivas, emocionais e comportamentais relacionadas à condução de veículos. Neste cenário, é possível observar uma interseção com a Psicologia do Trânsito, que é o ramo da Psicologia responsável por estudar o comportamento humano no trânsito, considerando fatores como atenção, tomada de decisão, percepção de risco, agressividade, ansiedade e responsabilidade social. A formação de condutores envolve não apenas o domínio técnico do veículo, mas também a internalização de normas sociais, o desenvolvimento da empatia no trânsito e a construção de atitudes seguras e conscientes; aspectos que são estudados tanto pela Psicologia da Educação quanto pela Psicologia do Trânsito. Segundo Rozestraten (1988): “Este tipo de Psicologia estuda, portanto, o comportamento dos pedestres — de todas as idades —, do motorista amador e profissional, do motoqueiro, do ciclista, dos passageiros e do motorista de coletivos e, num sentido mais amplo, de todos os participantes do tráfego aéreo, marítimo, fluvial e ferroviário. De modo geral, no entanto, a Psicologia do Trânsito se restringe ao comportamento dos usuários das rodovias e das redes viárias urbanas.” Portanto, nota-se, que a Psicologia do Trânsito vai além da avaliação psicológica em candidatos à carteira de habilitação; ela se dedica a compreender as diversas dimensões do comportamento dos condutores, incluindo fatores emocionais, cognitivos e sociais que influenciam a forma como

dirigem. Por isso, o trabalho do psicólogo do trânsito é fundamental para identificar barreiras individuais e coletivas que possam comprometer a segurança e a aprendizagem, oferecendo suporte para que a formação dos condutores seja mais integrada, consciente e eficiente.

Nesse sentido, o estágio de observação na modalidade educacional, realizado na autoescola, proporcionou uma aproximação com um ambiente educativo não convencional. A experiência possibilitou observar as relações de ensino e aprendizagem que ocorrem nesse espaço e a reflexão sobre como podem acontecer as formas de contribuição do psicólogo nesse contexto, seja no acolhimento emocional dos alunos, no apoio aos instrutores ou na promoção de uma formação mais consciente e segura dos futuros condutores. A obtenção da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) representa um marco importante na vida de muitos indivíduos, sendo realizada em diferentes etapas da vida, com motivações diversas. Contudo, esse processo não depende apenas da habilidade técnica de dirigir, mas também de fatores emocionais e psicológicos que influenciam diretamente o desempenho dos candidatos. “A avaliação psicológica no processo de habilitação tem por objetivo identificar características cognitivas e emocionais dos candidatos, contribuindo para a formação de condutores mais conscientes e para a prevenção de acidentes” (SILVA; GOMES, 2019, p. 45). Diante disso, a saúde mental surge como elemento central para a formação de condutores conscientes, seguros e emocionalmente equilibrados. Surge, então, a indagação: seria pertinente a presença de psicólogos no processo de habilitação?

A saúde mental constitui um dos pilares fundamentais para a realização de qualquer atividade humana, incluindo os processos de aprendizagem e o desempenho em avaliações. “A saúde mental é essencial para o desenvolvimento integral do indivíduo e influencia diretamente sua capacidade de aprender e de realizar tarefas cognitivas com eficiência” (BRASIL, 2014, p. 25).

No contexto das autoescolas, caracterizado por elevada expectativa de desempenho e intensa pressão por resultados, condições como ansiedade, fobias e baixa autoestima podem comprometer significativamente a capacidade dos alunos de assimilar conteúdos teóricos e aplicar com

eficácia as habilidades práticas exigidas. “A ansiedade de desempenho compromete a atenção, a memória de trabalho e outras funções cognitivas necessárias para a aprendizagem e execução de tarefas complexas, especialmente em contextos de alta exigência” (BARROS; ANDRADE, 2014, p. 87). É comum que indivíduos com quadros ansiosos ou com fobias específicas, como amaxofobia (fobia de dirigir), enfrentem grandes dificuldades mesmo conhecendo bem o conteúdo. Muitos relatam que, apesar de estarem preparados tecnicamente, o nervosismo e o medo no momento da prova os impedem de performar adequadamente, fenômeno popularmente conhecido como “dar branco”, “Os fatores emocionais podem comprometer significativamente o desempenho dos indivíduos em situações avaliativas, sendo o medo e a ansiedade barreiras reais para a realização de tarefas que, em situações de menor pressão, seriam executadas com sucesso” (DELFINO; SILVA, 2018, p. 102). Isso demonstra que o sucesso no processo de habilitação vai além do ensino tradicional, exigindo um olhar mais humanizado, sensível e atento às necessidades emocionais dos candidatos.

A presença de psicólogos nas autoescolas pode configurar-se como um marco na maneira como se concebe a educação para o trânsito. Essa atuação, embora semelhante à do psicólogo do trânsito, teria foco preventivo, atuando antes da formação completa dos condutores. Trata-se de uma atuação pontual e estratégica, centrada em orientações e intervenções para promoção da saúde emocional dos alunos e instrutores, “A inserção de profissionais de psicologia no contexto da educação para o trânsito, especialmente em momentos estratégicos de formação, é fundamental para promover a saúde emocional e a conscientização dos futuros condutores, contribuindo para a prevenção de comportamentos de risco e para a segurança viária” (PEREIRA; SILVA, 2020, p. 45). O psicólogo pode atuar por meio de atendimentos individuais ou em grupo, ações psicoeducativas, orientação aos instrutores e campanhas internas de sensibilização, “O psicólogo desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar emocional, atuando tanto em atendimentos individuais quanto em grupos, além de desenvolver ações psicoeducativas e orientar profissionais para um acolhimento mais empático” (SOUZA; PEREIRA, 2021, p. 45).

Essa atuação contribui para um ambiente de aprendizagem mais seguro e eficaz, promovendo confiança, estabilidade emocional e autonomia nos estudantes, “A presença do psicólogo em ambientes educacionais é fundamental para a criação de um espaço de aprendizagem seguro, que favorece a estabilidade emocional dos estudantes e promove sua autonomia, além de auxiliar os professores a reconhecerem sinais de sofrimento psíquico e realizarem encaminhamentos adequados” (MARTINS, 2018, p. 45). Além disso, o uso da escuta ativa e empática, pilar da atuação psicológica, pode fazer diferença na trajetória dos alunos. Muitos enfrentam julgamentos internos e externos, sentem-se envergonhados diante de falhas e, por falta de apoio, acabam desistindo do processo de habilitação.

Infelizmente, o medo de dirigir ainda é visto com estigmas sociais. A presença do psicólogo ajuda não apenas no acolhimento, mas também na quebra de tabus, promovendo uma cultura de respeito e compreensão.

A saúde mental é um fator determinante para o sucesso em contextos avaliativos. A crescente demanda por acolhimento psicológico torna urgente a inserção da Psicologia na formação de condutores. Com seu olhar técnico e humanizado, o psicólogo pode transformar experiências de fracasso em oportunidades de crescimento.

Nesse cenário, o cuidado humanizado torna-se essencial. A escuta qualificada, a empatia e o acolhimento dos candidatos em sofrimento emocional são ferramentas cruciais para a construção de um ambiente seguro e de confiança. Ao reconhecer os sinais de sofrimento psíquico, o psicólogo pode realizar intervenções precoces, evitando agravamentos e abandonos no processo de habilitação.

A formação acadêmica em Psicologia oferece aos estudantes a possibilidade de desenvolver competências importantes para essa atuação, como empatia, escuta ativa, sensibilidade social e compreensão das dinâmicas institucionais. As experiências práticas e estágios promovem um contato inicial com a interdisciplinaridade e com realidades de sofrimento social, aproximando o futuro psicólogo da atuação ética e comprometida com a transformação social.

A presença do psicólogo nas autoescolas também contribui para a quebra de estigmas associados ao medo de dirigir. Muitos alunos

sentem vergonha ou medo de expressar suas dificuldades emocionais por receio de julgamentos. A atuação profissional, ao oferecer um espaço de escuta e acolhimento, transforma experiências de fracasso em oportunidades de crescimento pessoal, desenvolvendo a autonomia e a autorregulação emocional dos alunos.

Por fim, a atuação do psicólogo nesse contexto promove a aproximação com populações vulneráveis, que frequentemente enfrentam dificuldades não apenas emocionais, mas também sociais, econômicas e educacionais. A compreensão ampliada da realidade vivida por esses sujeitos permite intervenções mais integradas e humanizadas, fortalecendo o papel da Psicologia na construção de uma sociedade mais justa e segura.

CONCLUSÃO

A realização do estágio de observação na autoescola proporcionou uma rica oportunidade de aprendizado, permitindo refletir sobre a atuação do psicólogo em contextos educacionais não convencionais e a importância da saúde mental na formação de condutores. A seguir, destacam-se os principais impactos da experiência na formação acadêmica:

A convivência com os alunos e a equipe da autoescola favoreceu o aprimoramento de competências como a empatia, a escuta ativa e a sensibilidade para compreender as dinâmicas institucionais. Essas habilidades mostraram-se fundamentais para perceber as demandas emocionais presentes no processo de habilitação e para pensar em estratégias de acolhimento e intervenção.

Ainda que a autoescola observada não conte formalmente com uma equipe multiprofissional, foi possível reconhecer o potencial da atuação conjunta entre diferentes saberes, como o pedagógico, o administrativo e o psicológico. Essa experiência inicial evidenciou o quanto a presença do psicólogo poderia ampliar e qualificar a atuação da equipe, promovendo um ambiente mais saudável e propício ao aprendizado.

O estágio revelou as dificuldades enfrentadas por muitos alunos diante das provas teóricas e práticas, marcadas por altos níveis de ansiedade,

medo, frustração e baixa autoestima. Essa vivência possibilitou o contato direto com contextos de sofrimento psíquico que muitas vezes passam despercebidos, reforçando a importância do olhar atento e acolhedor do psicólogo nesse processo.

Dessa forma, o estágio de observação cumpriu um papel formativo essencial, abrindo caminhos para a construção de uma prática psicológica mais crítica, sensível e comprometida com a realidade dos sujeitos. A experiência reforça, ainda, a importância da inserção do psicólogo em múltiplos contextos da área da saúde, incluindo aqueles onde o cuidado emocional ainda é negligenciado, como no processo de habilitação para o trânsito. Por fim, destaca-se a necessidade de continuidade dessas vivências ao longo da graduação, ampliando os espaços de reflexão e atuação da Psicologia em benefício da sociedade.

A experiência vivenciada no estágio de observação em uma autoescola permitiu um olhar ampliado sobre os desafios emocionais enfrentados pelos alunos no processo de habilitação, trazendo à tona uma discussão ainda pouco explorada: a saúde mental no contexto da formação de condutores. Embora esse ambiente não seja tradicionalmente reconhecido como espaço de atuação do psicólogo, tornou-se evidente a necessidade de repensar e ampliar os contextos de cuidado e promoção do bem-estar psíquico.

A autoescola, enquanto espaço educativo, revela-se também como um ambiente de intensa carga emocional, onde os alunos lidam com expectativas, medos, frustrações e pressões externas. Tais fatores impactam diretamente no desempenho durante o processo de aprendizagem e avaliações. Nesse sentido, a presença do psicólogo, ainda que pontual, poderia representar um diferencial no acolhimento dessas demandas, contribuindo para a prevenção do sofrimento psíquico e para o fortalecimento emocional dos candidatos à habilitação.

Este estágio reforça a importância dessa experiência como etapa inicial da inserção profissional, pois permitiu vivenciar na prática o quanto o cuidado psicológico é relevante mesmo em espaços não clínicos ou hospitalares. Observou-se que o suporte emocional pode ser tão determinante quanto o ensino técnico, e que o psicólogo tem papel essencial na escuta, orientação e construção de estratégias para lidar

com a ansiedade e outras barreiras subjetivas.

Além disso, destaca-se o valor da Psicologia na promoção da saúde em sua dimensão ampliada, ultrapassando os limites dos consultórios e hospitalares e alcançando instituições como autoescolas, onde há intensa atividade humana e emocional. A convivência com os profissionais da instituição também proporcionou um aprendizado importante sobre relações interpessoais, dinâmicas institucionais e possíveis articulações interdisciplinares. Por fim, a experiência observacional aponta para a necessidade de continuidade dessas vivências nos estágios seguintes, ampliando o campo de atuação do psicólogo em contextos de saúde e educação. Também reforça a urgência de aprofundar os estudos sobre a atuação psicológica na educação para o trânsito, compreendendo-a como mais um campo legítimo e necessário para a inserção da Psicologia enquanto ciência comprometida com o cuidado, a escuta e o desenvolvimento humano integral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ROZESTRATEN, Reinier J. A. Psicologia do trânsito: transporte e psicologia. Disponível em:https://web.archive.org/web/20200710151027id_/http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v1n1/06.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.

Abbad, g. S.; borges-andrade, j. E. Aprendizagem humana em organizações de Trabalho. In: Zanelli, J. C.; Borges-Andrade, J. E.; Bastos, . V. B. (org.). Psicolo-gia, organizações e trabalho no brasil. Porto alegre: artmed, 2004. P. 237-275.

SciELO Brasil - A Pedagogia de Paulo Freire e o Processo Ensino-Aprendizagem na Educação Médica.

BARROS, D. D.; ANDRADE, A. G. de. *Psicologia do trânsito: conceitos e práticas*. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Saúde Mental, Atenção Psicossocial e Prevenção do uso de Álcool e outras Drogas*. Brasília: Minis-

tério da Saúde, 2014.

DELFINO, A. P.; SILVA, M. V. da. *Psicologia e trânsito: o impacto das emoções no processo de habilitação*. São Paulo: Atlas, 2018.

MARTINS, A. P. *Psicologia escolar e educação: contribuições para o desenvolvimento emocional e acadêmico*. São Paulo: Editora Educacional, 2018.

PEREIRA, J.; SILVA, M. *Psicologia e educação para o trânsito: prevenção e promoção da saúde emocional*. São Paulo: Editora Trânsito Seguro, 2020.

SILVA, A. A.; GOMES, L. C. *Psicologia do trânsito: aspectos psicológicos na formação de condutores*. São Paulo: Atlas, 2019.

SOUZA, M. L.; PEREIRA, C. A. *Intervenções psicológicas em contextos educacionais: práticas e desafios*. São Paulo: Editora Acadêmica, 2021.

CROSSFIT E MÚSICA: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA ALIADA AO PODER DO SOM

Palavras-chave: CrossFit; Música; Motivação; Saúde; Bem-estar;

Brenda Braga Barbosa – Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Vassouras (2017); Especialização em Saúde Mental pela Estácio de Sá-JF (2019); Especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculeste-MG (2025); Mestranda em Gestão de Saúde pela Must University. Professora do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras-RJ.

Harthur Brandão Palmeira – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Júlia Dias Loreto – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria de Fátima de Oliveira Ferreira – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Selena Bastos Sacchi Soares – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

INTRODUÇÃO

O presente artigo busca discutir os benefícios da prática frequente de CrossFit e o impacto da música como elemento motivacional e emocional no ambiente de treino. O tema é de grande relevância, pois, atualmente, as práticas corporais não se limitam mais ao emagrecimento ou à estética, estando diretamente associadas à promoção do bem-estar físico, psicológico e social. A modalidade CrossFit, por sua vez, tem se destacado nos últimos anos por sua proposta de treinos intensos e variados, que exigem disciplina, foco e superação constante. Inserido nesse contexto, o uso da música durante os treinos surge como um recurso que potencializa o desempenho dos praticantes e contribui

para a construção de um ambiente coletivo, dinâmico e motivador.

A escolha deste tema justifica-se pela necessidade de compreender como a prática regular de atividades físicas intensas, como o CrossFit, pode impactar positivamente a saúde integral dos indivíduos, e como a música, inserida nesse cenário, atua como facilitadora no processo de adesão, rendimento e engajamento. Além disso, refletir sobre a influência emocional da música e sobre o sentimento de pertencimento que emerge nos espaços de prática contribui para o debate acerca da saúde ampliada e da qualidade de vida.

O objetivo geral deste artigo é refletir sobre a importância da prática frequente de CrossFit e analisar o impacto da música nos aspectos físicos e emocionais dos praticantes. Os objetivos específicos incluem: investigar os benefícios da prática de alta intensidade para a saúde física e mental; compreender o papel da música no aumento do desempenho e da motivação; e destacar como esses fatores podem contribuir para o fortalecimento de vínculos sociais no ambiente de treino.

A metodologia utilizada para a construção deste artigo é a revisão bibliográfica. Foram analisados artigos científicos, publicações institucionais e autores que abordam o CrossFit como prática de promoção da saúde, bem como estudos que tratam da influência da música na performance esportiva e no bem-estar emocional dos indivíduos. Os materiais selecionados dialogam com perspectivas interdisciplinares, contemplando contribuições da educação física, da psicologia do esporte e dos estudos em saúde.

Ao discutir a prática frequente do CrossFit e o impacto da música nos treinos, espera-se que este artigo contribua para uma compreensão mais ampla sobre a importância das práticas corporais como instrumentos de cuidado e transformação, reconhecendo o corpo, o movimento e a emoção como dimensões fundamentais para o bem viver.

DESENVOLVIMENTO

A modalidade de atividade física chamada de Crossfit vem ganhando visibilidade e notoriedade nas últimas décadas desde sua criação. Elaborado por volta dos anos 2000 por Greg Glassman, o CrossFit

consiste em um treinamento com uma variedade de exercícios que visam mobilidade, força, resistência e condicionamento físico, classificando a prática como uma atividade de alta intensidade. Além disso, esse treinamento é orientado por um treinador especializado na área, conhecido como coach, e feito a partir de uma construção conjunta de pessoas que buscam resultados de acordo com seus propósitos e seus estilos de vida. É importante ressaltar que os treinos apresentam geralmente a duração de 1 hora de execução, suas realizações ocorrem em um box, um espaço consideravelmente pequeno para facilitar a locomoção entre as tarefas e o intervalo entre as seções de exercícios são pequenas ou quase nulas. Ademais, a composição dos exercícios é modificada por dia, denominado como “WOD” (Workout of the day ou, em português, treino do dia). (CROSSFIT, Inc., [s.d.]), “CrossFit, que é um programa de treinamento de força e condicionamento físico, tem como principal característica a realização de sessões de treinamento em alta intensidade, com uma ampla variedade de exercícios funcionais e que, segundo seu fundador, é capaz de trabalhar todas as capacidades físicas.” (GAVA, 2016).

As séries do CrossFit são divididas e compostas por diversos tipos de seções de movimento, os quais podemos citar como: ginástica, focada na flexibilidade dos membros do corpo e da consciência corporal; levantamento de peso olímpico, voltado para o aumento da força física e potência muscular. E por fim, atividades aeróbicas para melhorar a capacidade cardiorrespiratória e auxiliar na recuperação dos praticantes das seções anteriores. Desse modo, percebe-se que essa modalidade de atividade física apresenta uma diversidade de exercícios, o que o diferencia de outras modalidades esportivas. Nós treinamos nossos atletas desde os movimentos rudimentares até os movimentos mais avançados da ginástica, produzindo excelente capacidade de controlar o corpo de forma dinâmica e estática e, simultaneamente, maximizando a flexibilidade e a proporção entre força e peso. Nós também damos grande ênfase ao levantamento de peso olímpico, tendo observado a capacidade exclusiva que esse esporte tem para desenvolver a potência explosiva, controle de objetos externos e o pleno domínio dos padrões essenciais de recrutamento motor do atleta. Nossos atletas são trei-

nados para pedalar, correr, nadar e remar em curtas, médias e longas distâncias, garantindo exposição e competência em cada uma das três vias metabólicas. (CROSSFIT, Inc., [s.d.], p. 6).

O impacto na qualidade de vida de pessoas que realizam algum tipo de exercício físico é reconhecido pela melhora na forma física, na aptidão física, na saúde, no bem-estar e na socialização. Segundo a Fédération Internationale de Médecine Sportivem (1997), uma vida mais confortável, ativa e saudável pode ser alcançada mediante uma prática frequente de exercícios físicos. Portanto, essa influência da atividade física também se aplica às pessoas que realizam o Crossfit em seu cotidiano. A partir desse contexto, alguns estudiosos desenvolveram pesquisas com praticantes de CrossFit para entender suas motivações e conquistas em relação a essa modalidade.

Kolling, Pascotini e Sturmer (2018) realizaram um questionário para entenderem a percepção dos participantes de treinos de CrossFit. A princípio, foi perguntado quais seriam os objetivos ao iniciar a prática, tendo a maioria das respostas voltada para melhora na aptidão física, ganho de flexibilidade, ganho de força, emagrecimento e hipertrofia. Outra questão pontuada foi qual efeito positivo esteve perceptível ao realizar a prática e as devoluções foram relacionadas ao aumento da força, perda de gordura, aumento da disposição, ganho de velocidade e hipertrofia. Percebe-se então que esses tópicos são relacionados a questões de desempenho físico, capacidade física e estado de saúde.

Conforme o estudo de SILVA et al. (2020) que também executou um formulário com pessoas que fazem parte do CrossFit, uma das perguntas foi direcionada às metas desejadas com a prática, dentre as opções de resposta, destacou-se a busca por saúde, que segundo os autores da pesquisa, poderia ser resultado dos estudos que comprovam que para atingir melhora e manutenção na saúde seria por meio do exercício físico. Outras respostas assinaladas foram a estética e o lazer, a qual a primeira destaca que a busca por beleza é ligada pelos desejos de uma boa aparência física e de ascensão social, profissional e afetiva para se enquadrar em um padrão da sociedade. Já em relação à segunda, a prática dessa modalidade seria como vivência de descontração, diversão e prazer.

Outra pesquisa importante mencionar seria de WOOD et al. (2022), que via entrevista com praticantes de CrossFit notou-se que o desempenho, a busca por objetivos e o companheirismo podem auxiliar na motivação e na superação individual e coletivamente. A realização dessa prática entre as pessoas demonstra como se ajudam com palavras de afirmação para incentivar o próximo a enfrentar barreiras e mostrar que é possível realizar uma atividade apesar do cansaço ou do desânimo através da força de vontade, apoio e comprometimento. Além disso, o Crossfit pode incentivar os participantes a realizarem ações benéficas em seu cotidiano, como uma maior atenção na alimentação e na saúde, melhora na organização de tarefas pessoais e profissionais e um incentivo para fortalecer laços sociais.

Dessa forma, o cuidado que cada praticante tem com seu corpo emerge nas relações construídas com a modalidade. A forma como gerenciam seu dia a dia para estarem presentes no box, as tomadas de decisões quanto às questões alimentares, os horários da prática, de sentir-se bem, de estar entre amigos e de se divertir determinam algumas mudanças. (Wood et. al, 2022)

Diante dos estudos mencionados anteriormente, é notório que a prática de CrossFit pode proporcionar benefícios ao corpo, à mente e à sociabilidade dos indivíduos que usufruem dessa modalidade de atividade física. Dentre eles, destaca-se a redução do peso corporal, o desenvolvimento da força e da potência muscular, tal como o aperfeiçoamento da resistência física e a melhora na composição corporal. Nota-se, ainda, o efeito na promoção da saúde, no fortalecimento das estruturas do corpo, na otimização da aptidão cardiorrespiratória, no aumento da flexibilidade e na melhora dos indicadores gerais de saúde e bem-estar. Outro fator importante diz respeito ao estímulo ao senso de pertencimento e integração social no ambiente de treino, visto que esse espaço auxilia no desenvolvimento dessa comunidade de praticantes.

Terry e Karageorghis (2006) salientam que os principais benefícios que atletas e praticantes de exercícios de alta intensidade podem obter derivados de ouvir músicas seriam: (a) aumento do “bom humor” (estado de humor positivo) e diminuição do “mau humor” (estado de humor negativo); (b) controle da ativação por meio da excitação ou

relaxamento pré-competitivo; (c) dissociação de sentimentos desagradáveis como a dor e a fadiga; (d) redução da percepção do esforço especialmente durante exercícios de alta intensidade; (e) aumento do trabalho (conceito físico) por meio da sincronização da música com o movimento; (f) aumento da aquisição de habilidades motoras quando ritmo e associação são pareados com padrões de movimento desejados; (g) aumento do atingimento de estados de “fluência” (flow states); e (h) aumento do desempenho por meio destes mecanismos citados acima.

Enquanto para Karageorghis et al. (2012) a música pode ser considerada um “doping legal”, pois atua em mecanismos, ou seja fundamentos psicofisiológicos que melhoram o desempenho. Estudos em neurociência do exercício de alto intensidade com o crossFit mostraram que a música influencia o córtex pré-frontal, o sistema límbico e o sistema nervoso autônomo e que a combinação desses efeitos resultam na redução da percepção subjetiva de esforço (RPE) o que permite que o atleta mantenha a ritmo intenso por mais tempo; de igual modo na elevação do limiar de dor e fadiga pela liberação de dopamina e endorfina; além de promover sincronia motora, especialmente em exercícios rítmicos ou repetitivos e por fim contribui consideravelmente na melhora do foco e a da motivação por meio de estímulos emocionais e cognitivos.

A música afeta diretamente o sistema límbico, responsável pelas emoções, de acordo com Karageorghis & Priest (2012) e Terry et al. (2020) isso influencia diretamente na atenção e foco, pois reduz drasticamente a distração e aumenta a concentração durante o treino; quanto ao controle e alívio do estresse, os sons familiares e motivadores reduzem a ansiedade pré-treino; já em um cenário de ambiente grupal, em aulas coletivas, a música cria coesão social e senso de comunidade.

Estudos demonstram que a música pode modular estados afetivos antes, durante e após o exercício, promovendo sensações de prazer, entusiasmo e bem-estar, Terry et al. (2020) indicam que a música tem o poder de:

- Aumentar emoções positivas (alegria, empolgação);
- Reduzir emoções negativas (ansiedade, irritabilidade);
- Melhorar o estado de humor geral, mesmo em exercícios de alta intensidade.

Para Pavlovic (1987, citado em Martins, 1996), “a música tonifica, exalta, alivia. Num animado murmúrio geral libertam-se a timidez e as frustrações e, levado pela corrente musical, o participante deixa-se invadir por extraordinárias sensações corporais.” Continua dizendo que “a música provoca vibrações corporais por meio de suas próprias vibrações, dando ritmo ao movimento, amplitude e leveza ao corpo.”

Portanto, todas as pessoas envolvidas em atividades físicas ou esportivas podem utilizar-se da música em momentos diversos como treinamentos, competições e como estratégia de recuperação pós-competitiva, desfrutando de seus diversos benefícios ergogênicos. O termo recurso ergogênico é “definido como o tratamento ou substância física, mecânica, nutricional, psicológica ou farmacológica que melhora diretamente as variáveis fisiológicas associadas ao desempenho do exercício ou remove restrições subjetivas que possam limitar a capacidade fisiológica” (Robergs & Roberts, 2002).

Hallett & Lamont (2015) observaram que praticantes de academia relatam maior engajamento emocional quando escutam músicas que gostam — o que eleva a adesão ao treino. “A música é percebida como uma ferramenta de motivação pessoal, funcionando como catalisador para o esforço físico e emocional durante o exercício” (Hallett & Lamont, 2015).

Para compreender a influência da música na atividade física é necessário distinguir quais os tipos de músicas e os possíveis efeitos que elas trazem ao corpo humano. Contudo, uma boa escolha da metodologia é um ponto crucial no estudo do impacto que a música exerce na atividade física. Justamente por esta razão tornou-se essencial categorizar os tipos de músicas, levando em consideração: ritmo, tempo, melodia, harmonia e preferência da pessoa que ouve.

A música leva a um aumento nos níveis de cálcio, este é transportado para o cérebro, por sua vez leva a um aumento da síntese dopaminérgica, e ao subsequente aumento da dopamina reduzindo a pressão arterial por meio de receptores D2 (Sutoo & Akiyama, 2004; Campos, 2006, 2008).

Sutoo & Akiyama (2004) sugerem que o exercício também estimula este mesmo caminho, onde a aceleração da síntese dopaminérgica de-

pendente do cálcio é um mecanismo pelo qual tanto a música quanto o exercício podem modificar as funções cerebrais.

Se a gente prestar atenção na rotina — nossa e das pessoas ao redor — fica evidente como a música está sempre presente. Seja no trajeto até o trabalho, durante o café ou nas tarefas de casa, ela vira trilha sonora dos nossos rituais diários.

Quando o assunto é atividade física, essa presença ganha ainda mais destaque. Em modalidades intensas como o CrossFit, ela não é só comum — é quase indispensável. Colocar os fones já virou reflexo, como se fosse um botão mental para ativar o modo treino.

E esse comportamento, que parece tão natural, tem fundamento. Músicas que agradam ativam áreas do cérebro ligadas à emoção e à motivação — como o sistema límbico. Isso explica por que, mesmo cansados, a playlist certa consegue mudar o nosso estado mental. O cansaço cede espaço ao movimento. A vontade aparece.

Quem treina com frequência já passou por isso: basta aquele som animado — seja eletrônico, rap ou um pop nostálgico — e o corpo responde. A mente foca. Tudo começa a fluir. Essa reação tem base química: é a dopamina entrando em cena, neurotransmissor que conecta prazer e recompensa.

Além disso, a música ajuda a estruturar o treino. Muita gente monta playlists específicas: uma mais energética pro início, outra mais pesada pro pico e algo mais calmo no fim. Esse ritmo sonoro guia o corpo e organiza os ciclos do esforço.

Nos boxes, isso ganha um caráter coletivo. A música não embala só o corpo, mas a vibe do grupo. Ela conecta, dá ritmo e até provoca sincronias espontâneas entre os praticantes. Em alguns momentos, parece até ritual: o treino só começa de verdade quando toca “aquela” faixa.

E tem mais: a escolha musical pode influenciar o horário do treino. Pela manhã, sons mais suaves ajudam o corpo a acordar devagar; à noite, batidas mais intensas ajudam a descarregar o estresse do dia. Essa conexão entre ritmo, humor e música mostra o quanto ela é pessoal — mas ao mesmo tempo, compartilhada.

No fim, não dá pra reduzir a música a um mero pano de fundo. Ela é ferramenta. Potencializa o foco, impulsiona o corpo e transforma o

esforço em experiência emocional. Num cenário onde manter constância é desafio, talvez seja ela o empurrãozinho que faltava para continuar.

Em treinos exigentes — como os de CrossFit — a música pode mudar totalmente a forma como a gente sente o próprio esforço. Depois de um dia puxado, ela suaviza o impacto do cansaço e torna o treino mais tolerável. Às vezes, até prazeroso.

Esse efeito está ligado à Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) — um conceito da psicologia esportiva que avalia como o indivíduo percebe sua intensidade de esforço. E essa percepção, vale lembrar, não é fixa. Ela oscila conforme o estado emocional, físico e mental do momento.

No cotidiano, isso se manifesta de forma clara. Um treino cardio parece mais curto com uma playlist empolgante. Uma série puxada fica mais leve quando a música distrai a mente dos sinais de exaustão. Esse fenômeno é conhecido como dissociação atencional: o foco sai da dor e vai pro som.

Outro ponto é a sincronia entre ritmo e movimento. Músicas com batida constante ajudam a manter o ritmo dos exercícios — o que favorece tanto a coordenação quanto a eficiência dos movimentos. Em treinos de resistência ou circuitos, essa regularidade sonora vira aliada.

Mas nem sempre a música e o exercício combinam. Em práticas que exigem técnica ou concentração máxima — como o levantamento olímpico — o som pode atrapalhar. Por isso, ajustar o tipo de música ao tipo de treino é essencial.

No campo emocional, ela também atua com força. Uma música que remete a superações ou momentos importantes pode ativar reservas de energia inesperadas. Isso vai além da performance: mexe com a motivação de um jeito profundo.

A música, nesse contexto, vira uma ponte. Ela conecta o corpo à mente, modula o esforço e torna o desconforto mais administrável. Num cenário onde o tempo e a disposição são escassos, ela se mostra como mais do que um agrado: uma estratégia real de continuidade.

O treino intenso aciona o corpo por inteiro — inclusive quimicamente. E nesse campo, a música funciona como catalisador.

Durante o esforço físico, o cérebro libera substâncias como endorfinas, que ajudam a aliviar dores e a promover bem-estar. Se a música

entra nesse momento com a “vibe” certa, esse efeito é amplificado. O cérebro responde ao som e ao esforço simultaneamente, criando um ciclo positivo.

Outro elemento importante é a dopamina. Além de ligada ao prazer, ela marca a sensação de conquista. Ou seja, quando você finaliza um treino desafiador e, ao mesmo tempo, tá ouvindo aquela música favorita, o cérebro registra aquilo como vitória. E querer repetir isso depois vira quase inevitável.

A serotonina também tem papel aqui. Ela regula o humor, o sono, o estresse. Exercícios já estimulam sua produção — mas quando aliados à música, esse estímulo pode ser ainda mais eficaz, principalmente em dias mais tensos.

Tudo isso acontece porque o cérebro interpreta o som de forma integrada, não só ouve, mas sente. Por isso, a música consegue evocar estados como coragem, alegria ou nostalgia — e esses estados interferem diretamente na forma como o corpo responde ao esforço.

É por isso que muitos sentem “falta de algo” ao treinar sem fones. Certos sons viram gatilhos: preparam emocionalmente, mobilizam energia e melhoram o rendimento. No CrossFit, onde o desgaste é alto, isso pode ser decisivo para manter a regularidade.

O papel da música na performance vai além do estímulo emocional. Em muitos casos, ela contribui de forma concreta pro rendimento físico.

Em treinos longos ou contínuos, batidas regulares ajudam a estabilizar o ritmo. Isso evita oscilações de energia, facilita o controle do movimento e favorece a constância. A música, nesse cenário, vira metrônomo corporal.

Nos WODs, a trilha sonora pode marcar os ciclos de esforço e descanço. Músicas intensas impulsionam os picos, enquanto batidas mais neutras ajudam nas pausas. E o curioso é que, muitas vezes, o corpo aprende a responder a esses sinais sonoros sem que a gente perceba.

Há também o aspecto ritual: aquela música específica pra hora mais difícil do treino, guardada como recurso final. Criar essas associações transforma esforço em significado, e fortalece a relação entre mente e corpo.

Claro, é preciso cautela. Em exercícios técnicos, sons muito agitados

podem dispersar. Aqui, a chave é ajustar o estímulo à demanda.

O mais interessante é como essas escolhas se tornam parte do planejamento. Tem gente que cria playlists por objetivo: uma pra dias de carga, outra para treinos de recuperação. E quando a música certa toca na hora certa, parece que o corpo responde diferente mesmo.

A música, então, não só acompanha. Ela direciona. Influencia no ritmo, no foco, na coordenação e até no emocional. Num ambiente de alta exigência como o CrossFit, essa influência pode ser o diferencial entre o treino mediano e o treino eficiente.

Apesar de todos os efeitos positivos, a música não age igual para todo mundo. O que empolga um pode distrair ou irritar outro. Essa variação precisa ser respeitada — especialmente em espaços coletivos como os boxes de CrossFit.

Fatores como gosto pessoal, vivências emocionais com determinadas faixas, sensibilidade auditiva, tipo de exercício e até o momento emocional influenciam a forma como cada um responde ao som.

Alguns só entram no clima com batidas fortes; outros preferem silêncio nos primeiros minutos. Tem quem precise de funk, e quem só funcione com trilhas instrumentais. Nos boxes, encontrar um meio-termo entre o coletivo e o individual vira desafio constante.

Outro ponto importante: o peso emocional das músicas. Certas faixas têm história — resgatam lembranças, conquistas ou fases marcantes. E isso pode ser o gatilho que falta pra mobilizar energia extra ou o motivo de uma desconexão inesperada, se o estado emocional for outro.

É por isso que, cada vez mais, as pessoas recorrem aos fones individuais. Não é isolamento: é estratégia. Preservar a sintonia pessoal, mesmo num ambiente coletivo, ajuda a manter a concentração e a constância.

Embora estilos como eletrônico, pop e hip-hop dominem as playlists, o que realmente importa é a personalização. Apps e plataformas já entenderam isso, oferecendo playlists adaptadas ao tipo de treino, intensidade ou humor.

Essas diferenças, longe de atrapalhar, enriquecem a experiência. Respeitá-las é investir em treinos mais humanos, conectados e eficazes. E, no CrossFit, onde corpo e mente se desafiam juntos, isso pode ser o que transforma esforço em vivência significativa.

CONCLUSÃO

As práticas de promoção da saúde envolvem não apenas a prevenção de doenças, mas também a valorização de elementos que contribuem para o bem-estar físico, emocional e social dos sujeitos. Nesse contexto, a prática do CrossFit, especialmente quando realizada com frequência e em ambientes que favorecem a coletividade, revela-se como uma ferramenta potente de transformação, superação e fortalecimento da saúde integral. O envolvimento com a modalidade ultrapassa o aspecto físico, promovendo também autoestima, disciplina, sensação de pertencimento e motivação pessoal.

A música, por sua vez, surge como um elemento facilitador nesse processo, atuando diretamente sobre a experiência emocional dos praticantes. Ela estimula o foco, reduz a percepção de esforço e proporciona um ambiente mais dinâmico e acolhedor, influenciando positivamente o desempenho e o engajamento nas atividades. A combinação entre movimento e som fortalece a conexão corpo-mente, transformando o exercício físico em uma prática prazerosa e significativa.

Destaca-se ainda que, ao compreender o CrossFit como prática promotora de saúde, reconhece-se o papel essencial dos vínculos estabelecidos no ambiente de treino. O espírito de equipe, o incentivo mútuo e os rituais coletivos que emergem durante os treinos contribuem para a formação de laços afetivos, os quais potencializam os efeitos positivos da atividade física sobre a saúde emocional. Assim, o espaço do box transcende a ideia de um local de esforço físico e se consolida como um território de trocas, escuta e pertencimento.

Promover saúde por meio do CrossFit exige, portanto, mais do que técnicas de treino bem aplicadas: requer sensibilidade para reconhecer os fatores emocionais e sociais envolvidos, atenção às singularidades dos praticantes e abertura para estratégias que valorizem o prazer e a motivação, como o uso da música. Ao integrar essas dimensões, a prática se torna mais humana, eficaz e conectada às reais necessidades dos sujeitos.

Conclui-se, assim, que a prática frequente de CrossFit, aliada ao uso estratégico da música, contribui de maneira significativa para o

fortalecimento da saúde física e emocional dos indivíduos. Essa abordagem integrada que articula corpo, emoção, vínculo e prazer pode ser compreendida como uma expressão contemporânea do cuidado com o bem viver: um cuidado que respeita os limites, acolhe os desafios e celebra cada conquista.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CROSSFIT, Inc. **Guia de Treinamento de Nível 1.** [S.l.]: CrossFit, Inc., [s.d.]. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE. **O exercício físico: um fator importante para a saúde.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 3, n. 3, p. 87–88, jul./set. 1997. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/W9L5m6WZKH5mQ5yBMBvPT4S/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 maio. 2025.

GAVA, Tainara Teixeira. **CrossFit [recurso eletrônico]: uma análise crítica.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas, Limeira, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/978295>. Acesso em: 24 maio 2025.

KARAGEORGHIS, C. I.; PRIEST, D. L. **Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I).** International Review of Sport and Exercise Psychology, v. 5, n. 1, p. 44–66, 2012.

KOLLING, Nicolas Walter; PASCOTINI, Eduardo Tanuri; STURMER, Guilherme A. **A percepção dos praticantes de treinamento CrossFit sobre os benefícios da modalidade.** Revista Querubim, ano 14, n. 35, v. 4, p. 17-22, 2018. ISSN 1809-3264.

MARTINS, C. **A influência da música na atividade física.** 1996. Monografia (Conclusão de Curso) — Universidade Federal de Santa Catarina,

Florianópolis, SC, 1996.

ROBERGS, R.; ROBERTS, S. **Princípios fundamentais de Fisiologia do Exercício: para aptidão, desempenho e saúde.** São Paulo: Phortes Editora, 2002.

SILVA, F. C. da; ALVES, B. E.; MORAES, L. M.; NEMEZIO, R. L. D. B.; VOLTAN, D. Z. **Percepções dos praticantes de CrossFit: um estudo exploratório.** Archives of Health Investigation, v. 10, n. 2, p. 200-208, 2020. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ARCHI/article/view/4890/7023> . Acesso em: 28 maio 2025.

SUTOO, D.; AKIYAMA, K. **Music improves dopaminergic neurotransmission: demonstration based on the effect of music on blood pressure regulation.** Brain Research, v. 1016, n. 2, p. 255–262, 2004.

TERRY, P. C. et al. Effects of music in exercise and sport: a meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, v. 146, n. 2, p. 91–117, 2020.

TERRY, P. C.; KARAGEORGHIS, C. I.; SAHA, A. M.; D'AURIA, S. **Effects of synchronous music on treadmill running among elite triathletes.** Journal of Science and Medicine in Sport, v. 15, n. 1, p. 52–57, 2012.

WOOD, Elisangela Celestina da Rocha; SILVA, Alan Camargo; BAPTISTA, Guilherme Gonçalves; LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. **Tornando-se um praticante de CrossFit: gerenciamentos do corpo dentro e fora dos boxes.** Revista Movimento, Porto Alegre, v. 28, e28038, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/JntctWcGJmSDW8hSN4j66SC/>. Acesso em: 28 maio 2025.

A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM AMBIENTES MULTIDISCIPLINARES

Palavras-chave: saúde; multidisciplinar; psicologia

Brenda Braga Barbosa – Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Vassouras (2017); Especialização em Saúde Mental pela Estácio de Sá-JF (2019); Especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculeste-MG (2025); Mestranda em Gestão de Saúde pela Must University. Professora do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras-RJ.

Brenda Silva de Medeiros – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Isadora Miguel Fonseca – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Clara Vicchy de Souza – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Maria Victória da Silva Galdino – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

Micaela de Faria David Ribas – Acadêmico no curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, 3º período 2025.1

INTRODUÇÃO

O presente artigo busca discutir a atuação do psicólogo na promoção da saúde em ambientes multidisciplinares. O tema é de grande relevância, pois, atualmente, a saúde vai além da simples prevenção de doenças, envolvendo práticas que têm como objetivo o fortalecimento da autonomia e o bem-estar dos sujeitos, principalmente em cenários de vulnerabilidade. Essa ideia se integra aos princípios da saúde ampliada, que consideram fatores sociais, emocionais e culturais como

determinantes para a construção de uma vida saudável. A escolha desse tema justifica-se pela necessidade de compreender como as práticas psicológicas se inserem em contextos colaborativos e integrados, e como essas práticas contribuem para a qualidade de vida de indivíduos em ambientes de saúde, educacionais e de atendimento social.

O objetivo geral deste artigo é refletir sobre a importância da intervenção psicológica na promoção da saúde em ambientes multidisciplinares. Busca-se destacar a contribuição do psicólogo no desenvolvimento de práticas inclusivas, acolhedoras e integradas, que respeitem a diversidade e necessidades dos indivíduos. Os objetivos específicos incluem analisar a abordagem multidisciplinar dentro de instituições, identificar os benefícios dessa abordagem para alunos e discutir como o psicólogo pode contribuir para o fortalecimento da saúde coletiva e do bem-estar individual. Além disso, pretende-se evidenciar a relevância da escuta qualificada, da construção de vínculos e da corresponsabilidade entre profissionais como elementos essenciais para a efetividade das ações em saúde.

A metodologia utilizada para a construção deste artigo é a revisão bibliográfica. Foram analisados artigos e livros que tratam da promoção da saúde, da atuação do psicólogo em contextos multidisciplinares e das políticas públicas relacionadas ao tema. Os materiais selecionados dialogam com a Política Nacional de Promoção da Saúde e com referenciais teóricos da Psicologia Social e da Saúde.

Ao discutir a temática da promoção da saúde e a atuação do psicólogo, espera-se que o artigo contribua para a compreensão do papel fundamental da psicologia na construção de ambientes mais saudáveis e inclusivos, com foco em práticas que respeitem a individualidade, subjetividade e autonomia dos indivíduos. Pretende-se também ampliar a reflexão sobre a importância de intervenções interdisciplinares que considerem as especificidades dos sujeitos, promovendo um cuidado integral e sensível às diferentes realidades sociais.

DESENVOLVIMENTO

Entende-se a promoção da saúde como um conceito amplo, envol-

vendo a criação de condições sociais, culturais e econômicas favoráveis ao bem-estar total dos indivíduos. Segundo a Organização Mundial da Saúde, promover a saúde significa possibilitar às pessoas maior controle sobre sua saúde e seus determinantes, o que resulta na atuação em diversos níveis: individual, coletivo, institucional e político. A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), instituída no Brasil em 2006, reforça a necessidade de ações intersetoriais e multidisciplinares para garantir a integralidade do cuidado (BRASIL, 2010).

No campo da Psicologia, a atuação do profissional da saúde vai além do modelo clínico clássico, estendendo-se a contextos institucionais e comunitários, com foco na prevenção, no acolhimento e na construção de redes de apoio. A escuta atenta, o fortalecimento de vínculos e a compreensão do sujeito em sua totalidade são fatores fundamentais nesse processo. Czeresnia (2003) destaca que a promoção da saúde envolve uma perspectiva positiva, voltada não apenas à ausência de doenças, mas à valorização da vida, da subjetividade e da autonomia dos indivíduos.

Desse modo, a intervenção psicológica em ambientes multidisciplinares tem como base o trabalho em equipe e a escuta compartilhada entre diferentes saberes. O psicólogo atua em diálogo com outras áreas, como pedagogia, fonoaudiologia, odontologia e serviço social, possibilitando uma abordagem mais ampla e eficaz das demandas que são apresentadas. Foucault (1999), ao discutir os dispositivos de poder e saber nas instituições, reforça a importância de práticas de cuidado que não apenas reproduzem normas disciplinares, mas que promovam espaços de escuta e construção coletiva. Assim, a presença do psicólogo em instituições de cuidado e promoção da saúde não se restringe à avaliação ou à intervenção individual, mas envolve o compromisso ético com a promoção da saúde mental de forma integrada, considerando os contextos familiares, sociais, econômicos e escolares dos sujeitos atendidos nesses ambientes.

Com base na atuação psicológica em contextos institucionais multidisciplinares, é possível refletir sobre o papel da escuta qualificada e da clínica ampliada. De acordo com Campos (2000), a atuação em saúde deve ser compreendida como uma prática compartilhada, na

qual diferentes saberes se comunicam na construção de um cuidado que ultrapasse a dimensão biomédica. O autor propõe a noção de clínica ampliada, em que o sujeito é compreendido em sua totalidade, incluindo aspectos emocionais, sociais e culturais, e os profissionais atuam como co-gestores, buscando estratégias de cuidado que respeitem a individualidade de cada sujeito.

A proposta de promoção da saúde, segundo a Carta de Ottawa (OMS, 1986), estimula a criação de ambientes saudáveis, o fortalecimento da comunidade e o desenvolvimento das habilidades individuais. Esses fatores podem ser observados em práticas institucionais que promovem atividades lúdicas e expressivas com foco no desenvolvimento emocional, motor e cognitivo dos indivíduos. A utilização de jogos e dinâmicas em grupo, por exemplo, permite a expressão de sentimentos como frustração, alegria, curiosidade e companheirismo, tais emoções podem fazer parte do campo de atuação da Psicologia, especialmente no que se refere à regulação emocional e à mediação de conflitos interpessoais.

Nesse sentido, as contribuições de Henri Wallon são particularmente relevantes ao considerar que o desenvolvimento humano é resultado da integração entre afetividade, motricidade e cognição. Para o autor, o corpo é o primeiro meio de comunicação com o mundo, sendo o movimento e a expressão emocional fundamentais para o desenvolvimento psicológico (WALLON, 2006). Em contextos institucionais que adotam práticas corporais e lúdicas, é possível perceber como gestos, expressões e interações revelam não apenas competências motoras, mas também aspectos subjetivos e relacionais dos participantes.

Situações do cotidiano institucional, como aquelas que envolvem conflitos ou reações emocionais a provocações, evidenciam a importância de um acompanhamento psicológico sensível às dinâmicas sociais. Tais episódios demonstram a necessidade de promover ambientes de respeito, empatia e escuta. Segundo Foucault (1999), as instituições não devem apenas impor regras, mas também oferecer espaço para que as pessoas se desenvolvam, construam sua subjetividade e aprendam com os conflitos de maneira ética e educativa.

Lev Vigotski (1998), ao destacar o papel das interações sociais no processo de desenvolvimento, contribui para a compreensão das ins-

tituições como espaços de aprendizagem e construção de sentido. Seu conceito de zona de desenvolvimento proximal aponta que o crescimento ocorre nas trocas com o outro, sobretudo quando há mediação de adultos ou pares mais experientes. Em contextos colaborativos, é comum observar como participantes mais engajados contribuem para a inclusão e o envolvimento de colegas com dificuldades, com apoio de profissionais que atuam como mediadores atentos às potencialidades individuais.

A atuação do psicólogo, nesse cenário, ultrapassa a resposta a situações de crise, abrangendo também a escuta qualificada, o fortalecimento de vínculos e a orientação das equipes. O psicólogo contribui para a construção de ambientes que favorecem a autonomia, a autoestima e o sentimento de pertencimento. Como destaca Minayo (2014), promover a saúde vai além de apenas evitar doenças, mas envolve também reconhecer as potencialidades de cada pessoa e construir um ambiente que ajude no crescimento emocional e nas relações sociais.

O trabalho em equipe pressupõe a construção de relações efetivas, sustentadas pela comunicação, pelo compartilhamento, pela parceria, interdependência e equilíbrio de poderes, o que evidencia a necessidade de investimentos contínuos nas relações entre os membros da equipe, configurando um dos principais pilares para a promoção da saúde (BARROS; SPADACIO; COSTA, 2018).

Em ambientes onde atuam profissionais de diferentes áreas, a cooperação e a comunicação entre os membros da equipe são fundamentais para garantir o acolhimento, a escuta e o atendimento das demandas dos sujeitos. A construção de vínculos interpessoais entre os profissionais é tão importante quanto a criação de vínculos com os próprios pacientes. Segundo Campos (2000), o trabalho em equipe exige não apenas a presença de múltiplos saberes, mas também a articulação entre eles em uma lógica de co-gestão, em que todos os profissionais compartilham a responsabilidade pelo cuidado.

Foucault (1999) discute como as instituições, historicamente, operaram mecanismos de disciplina e controle sobre os corpos. No entanto, o autor também aponta para a possibilidade de ressignificação desses espaços, desde que as práticas se organizem em torno da escuta e

da subjetividade. Nesse sentido, o trabalho em equipe pode ser um meio potente de resistência às práticas normalizadoras, ao favorecer a construção de uma clínica ampliada, que considera o indivíduo em sua subjetividade e em sua complexidade.

É importante ressaltar que o bom funcionamento do trabalho em equipe depende de alguns fatores essenciais, como o respeito às diferenças entre os saberes, a escuta mútua, a confiança e a comunicação clara. Situações de conflito entre profissionais podem comprometer a qualidade do atendimento, pois, ao invés de proporcionar um cuidado integral, a fragmentação das ações pode propiciar práticas isoladas e pouco eficazes. De acordo com Cecílio (2005), o cuidado em saúde deve ser entendido como um ato relacional, no qual a dimensão técnica se articula à dimensão ética e afetiva. Assim, a convivência entre os profissionais e a capacidade de negociar estratégias conjuntas são fatores fundamentais no sucesso das intervenções.

O trabalho em equipe dentro das instituições de saúde é essencial para garantir um cuidado mais completo e de qualidade para quem precisa. Quando profissionais de áreas diferentes, como psicologia, enfermagem, serviço social, fonoaudiologia e educação física, trabalham juntos, é possível construir planos de atendimento mais completos e adaptados às necessidades de cada pessoa. Como afirmam Peduzzi *et al.* (2018), esse tipo de atuação conjunta envolve a troca de saberes e a divisão de responsabilidades, o que ajuda a tornar o cuidado mais eficiente e centrado no paciente.

Um dos pontos principais para que essa parceria funcione bem é a comunicação. Chakr (2021) ressalta que, quando os profissionais não têm preparo para se comunicar de forma clara e respeitosa, isso pode atrapalhar a organização das ações e até prejudicar os resultados do atendimento. Por isso, desenvolver boas habilidades de comunicação é fundamental para fortalecer o trabalho em equipe e oferecer um cuidado de melhor qualidade.

Apesar dos benefícios, formar uma equipe multidisciplinar integrada também traz desafios. Jesus *et al.* (2025) comentam que é comum haver resistência às mudanças e dificuldade para alinhar os objetivos entre os profissionais. Para superar isso, é importante criar um ambiente

que valorize a colaboração, com menos rigidez nas hierarquias e mais abertura para que todos participem das decisões sobre o cuidado.

Compreender como os profissionais enxergam o trabalho em equipe também ajuda a melhorar essas práticas. Um estudo de Navarro *et al.* (2013) mostrou que os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família entendem o trabalho em equipe como algo baseado na ajuda e cooperação, mas ainda enfrentam dificuldades por conta da divisão de funções e da hierarquia. Isso reforça a importância de criar espaços onde os profissionais possam conversar, refletir sobre suas práticas e construir relações mais sólidas no trabalho. Dessa forma, fortalecer o trabalho em equipe em ambientes com diferentes especialidades exige investimento em formação, comunicação e mudanças na cultura institucional. Quando há colaboração e integração entre os saberes, o cuidado oferecido tende a ser mais acolhedor, eficaz e adaptado à realidade de cada pessoa.

As atividades lúdicas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social dos sujeitos, especialmente em contextos institucionais. Brincar não é apenas uma forma de entretenimento, mas uma maneira legítima de expressão, por meio da qual o indivíduo comunica sentimentos, dá sentido às suas vivências e amplia seus conhecimentos. Trata-se de uma experiência que favorece tanto a espontaneidade quanto a criatividade, contribuindo para a construção da identidade e das relações sociais. Conforme aponta Winnicott (1975), o brincar constitui um espaço potencial entre a realidade interna e o mundo externo, permitindo que a criança organize sua subjetividade e experimente o contato com o outro de maneira segura e significativa. Por isso, inserir atividades lúdicas no cotidiano de instituições de saúde e ensino é uma forma de promover saúde, bem-estar e vínculos afetivos entre os alunos.

Atividades como pintura, expressão corporal, jogos e brincadeiras ao ar livre assumem um papel essencial na promoção da saúde emocional, da socialização e do fortalecimento da autoestima. Segundo Vigotski (1998), essas experiências atuam como formas de mediação simbólica que permitem à criança expressar sentimentos, elaborar conflitos internos e desenvolver habilidades de autorregulação emocional.

Vigotski (1998) defende que o desenvolvimento das funções psicológicas superiores ocorre por meio das interações sociais mediadas por instrumentos e signos, sendo o brincar uma dessas formas de mediação. No espaço lúdico, a criança reconhece regras, comprehende papéis sociais e desenvolve a capacidade de autorregulação. A mediação de conflitos, o respeito aos limites e a cooperação são habilidades que emergem das brincadeiras, sendo o psicólogo um facilitador desse processo.

Outro ponto que merece destaque é o potencial das atividades lúdicas para favorecer a inclusão de crianças com deficiência, respeitando seus ritmos, formas de expressão e potencialidades. De acordo com Dacrocce e Frazão (2016), a adaptação de jogos e oficinas demonstra o quanto o lúdico pode ser um instrumento de equidade e de fortalecimento dos vínculos sociais. Wallon (2006) destaca que a afetividade é uma dimensão central do desenvolvimento, sendo o brincar uma das formas privilegiadas de sua manifestação. Por isso, criar espaços seguros e estimulantes para o brincar é também promover saúde.

A promoção da saúde no ambiente escolar pode ser significativamente ampliada quando práticas educativas são desenvolvidas de forma lúdica e interativa. Ações voltadas à higiene, aos cuidados com o corpo e à saúde física, quando associadas a atividades como rodas de conversa, oficinas e movimentos corporais, promovem não apenas o bem-estar físico, mas também a socialização, o fortalecimento de vínculos e o desenvolvimento emocional dos estudantes. Fonseca (2012) destaca que a integração entre corpo, movimento e afeto nas práticas pedagógicas favorece uma concepção ampliada de saúde, que valoriza as dimensões subjetivas e relacionais do processo educativo.

Práticas como dança, alongamentos e brincadeiras oferecem oportunidades para que os alunos expressem sentimentos, explorem o corpo como linguagem e estabeleçam trocas significativas com os colegas. A ludicidade, nesse contexto, torna-se mediadora de experiências que promovem autonomia e pertencimento. Conforme aponta Winnicott (1975), o brincar constitui-se como uma experiência potencialmente transformadora, que possibilita a construção de sentido e o fortalecimento da saúde emocional em um espaço de segurança.

É importante reconhecer, contudo, que a adesão a essas atividades

se dá de maneira singular. Alguns alunos podem demonstrar entusiasmo imediato, enquanto outros expressam resistências ou preferem observar. Cecílio (2005) enfatiza a necessidade de uma escuta qualificada no campo da saúde, capaz de acolher as diferentes formas de participação, reconhecendo que o cuidado deve ser construído a partir das particularidades de cada sujeito e de seu contexto.

A valorização da diversidade cultural e das diferentes formas de ser e estar no mundo contribui para o fortalecimento dos laços sociais e para a criação de ambientes escolares mais inclusivos. Sob a perspectiva histórico-cultural, Vigotski (1998) reforça que o desenvolvimento humano é impulsionado pelas interações sociais, mediadas pelo afeto e pela linguagem. Assim, práticas educativas que envolvem o corpo, o movimento e a escuta sensível favorecem processos coletivos de aprendizagem e de promoção da saúde, ampliando as possibilidades de expressão e cuidado no cotidiano escolar.

A promoção da saúde ultrapassa a ideia de simples ausência de doenças, sendo compreendida como um processo que valoriza a construção de vínculos e o reconhecimento das singularidades dos sujeitos. Pinheiro e Ayres (2006) apontam que o cuidado em saúde envolve a produção de relações e deve se apoiar em práticas que acolham as diferenças e promovam o encontro entre os saberes dos usuários e dos profissionais. A Política Nacional de Promoção da Saúde, também reforça a importância de ações intersetoriais baseadas em princípios como equidade, participação e respeito à diversidade, evidenciando que contextos acolhedores e atentos às subjetividades favorecem o bem-estar e o engajamento das pessoas (BRASIL, 2010).

Compreender a promoção da saúde a partir da perspectiva das relações exige sensibilidade para lidar com a dimensão única, social e histórica de cada indivíduo. Nesse sentido, a saúde deve ser entendida como uma construção que se dá nos vínculos, nas experiências e nos significados atribuídos pelos sujeitos ao longo de suas trajetórias. Miñayo (2014) destaca que a saúde é um fenômeno social e simbólico, fortemente influenciado pelas condições de vida e pelas formas como cada pessoa se insere no mundo. Essa concepção amplia o entendimento da saúde como um processo contínuo, que demanda práticas

capazes de respeitar os tempos, os desejos e os modos singulares de participação dos indivíduos.

Foucault (1999) aponta que o cuidado em saúde envolve disputas de poder e a construção social de padrões sobre o que é considerado normal ou saudável. No cotidiano das instituições, é comum que as práticas enfrentem o desafio de se adequar às necessidades dos indivíduos sem impor normas rígidas. O cuidado psicológico, nesse contexto, precisa estar voltado para a escuta, o acolhimento e a valorização das diferenças, buscando romper com lógicas normativas e excludentes.

A proposta da Política Nacional de Promoção da Saúde é justamente ampliar o acesso a condições de vida mais dignas, reconhecendo o papel ativo dos sujeitos e das comunidades na construção de sua saúde. Promover saúde significa, também, promover pertencimento, dignidade e reconhecimento. A atuação do psicólogo e das equipes multidisciplinares torna-se essencial nesse processo, ao conjugar práticas técnicas com ética e sensibilidade política (BRASIL, 2010).

O ambiente institucional exerce um papel estratégico na promoção da saúde, sobretudo em espaços voltados ao atendimento de pessoas com deficiência. Nesses contextos, a qualidade das ações realizadas pelas equipes multiprofissionais, o planejamento das atividades e a organização dos espaços impactam diretamente na saúde física, emocional e social dos sujeitos atendidos (CECÍLIO, 2005; PEDROSA; NASCIMENTO, 2023; AYRES, 2004). Compreender a saúde como uma construção relacional implica ultrapassar a visão reducionista do cuidado centrado na prevenção de doenças ou no atendimento clínico. A promoção do bem-estar deve considerar as múltiplas dimensões da vida humana, incluindo as subjetividades, os vínculos sociais e os contextos culturais (BOFF, 2003).

Promover saúde em instituições exige um olhar integral sobre o indivíduo, valorizando tanto suas necessidades físicas quanto suas dimensões afetivas e sociais (CAMPOS, 2000; CECÍLIO, 2005). O espaço institucional não deve se restringir a um local de tratamento, mas funcionar como um território que acolhe, escuta e estimula o desenvolvimento humano por meio da convivência e da troca. Atividades como palestras educativas, dinâmicas de grupo, rodas de conversa,

danças e jogos fortalecem o senso de pertencimento, a autoestima e os vínculos entre os participantes (VIGOTSKI, 1998; ANTUNES, 2002). Mesmo os que preferem observar ao invés de participar ativamente são incluídos nessa dinâmica interativa, reafirmando o valor da presença e da coletividade.

A interação social nesses espaços é fundamental para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, emocionais e relacionais, conforme defendido por Wallon (2006), que destaca a afetividade como eixo estruturante da construção do sujeito. Para isso, a presença de equipes multidisciplinares, compostas por profissionais da psicologia, pedagogia, fisioterapia e assistência social, é essencial para garantir um cuidado mais abrangente e sensível às realidades locais (BRASIL, 2008; MERHY, 2002; CAMPOS, 2000). Essas equipes tornam-se mediadoras de experiências transformadoras, pois criam oportunidades para que os sujeitos expressem suas vivências, ressignifiquem suas trajetórias e fortaleçam sua autonomia (FREIRE, 1983).

A atuação do psicólogo em contextos institucionais, nesse sentido, vai além do atendimento clínico individual e passa a considerar os vínculos comunitários e o território onde o sujeito está inserido (PEDROSA; NASCIMENTO, 2023; AYRES, 2004). A escuta qualificada, a mediação de conflitos, a construção de vínculos e a corresponsabilidade no cuidado são elementos que ampliam o impacto da psicologia na promoção da saúde (BOFF, 2003; CAMPOS, 2000). Ao deslocar-se do consultório para espaços coletivos, a psicologia contribui para uma abordagem mais contextualizada, crítica e ética do cuidado (COSTA-ROSA, 2003), reafirmando seu compromisso com a transformação social e a equidade no acesso à saúde.

As instituições configuram-se como espaços privilegiados para o desenvolvimento de práticas voltadas à promoção da saúde, especialmente quando voltadas a públicos com necessidades específicas. Ao mesmo tempo, esses ambientes impõem desafios significativos, já que demandam planejamento intencional e uma estrutura organizacional capaz de influenciar de forma positiva múltiplas dimensões da vida humana, como física, emocional, social e cognitiva (FONSECA, 2012). Dessa forma, a promoção da saúde não deve ser concebida unicamente

como uma estratégia de prevenção de doenças ou um conjunto de procedimentos clínicos, trata-se de uma proposta que integra o cuidado ao bem-estar emocional, a criação de vínculos significativos e a efetiva inclusão dos sujeitos.

Considerando a complexidade dos contextos institucionais, é necessário superar a visão restrita do modelo biomédico, ainda dominante em muitos serviços. Como propõe Cecílio (2005), compreender saúde exige uma abordagem ampliada, que considere não apenas a ausência de enfermidades, mas também fatores como estabilidade emocional, qualidade das relações sociais e participação ativa no cotidiano. Assim, os espaços institucionais precisam funcionar como ambientes de cuidado integral e desenvolvimento, promovendo autonomia, habilidades socioemocionais e a construção de redes de apoio capazes de complementar o atendimento tradicional. Nesse sentido, a Política Nacional de Humanização (BRASIL, 2008) reforça a centralidade do acolhimento único e de práticas que respeitem a diversidade e que incentivem ações que fortaleçam tanto os sujeitos quanto o coletivo.

Nesse contexto, as ações realizadas dentro das instituições devem ser compreendidas como instrumentos de transformação e cuidado integral. Atividades como palestras sobre saúde, temas sociais e desenvolvimento humano, quando associadas a práticas lúdicas, como dinâmicas de grupo, jogos, expressão artística e dança, têm o potencial de promover mais do que conhecimento técnico. Elas favorecem a socialização, o fortalecimento de vínculos e o sentimento de pertencimento, que são componentes fundamentais da promoção da saúde. Autores como Vigotski (1998) destacam que o desenvolvimento das funções superiores humanas ocorre mediado pelas interações sociais e culturais, o que evidencia o valor das atividades coletivas para o desenvolvimento cognitivo e emocional. Complementarmente, Wallon (2006) e Winnicott (1975) sublinham o papel essencial do brincar e da convivência na construção do psiquismo e no processo de subjetivação.

A presença de uma equipe composta por profissionais de diferentes áreas, como psicologia, fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia, pedagogia e educação física, amplia significativamente as possibilidades de atuação na promoção da saúde de forma integral. A atuação interdis-

ciplinar permite que os saberes específicos se articulem em uma lógica de complementaridade e corresponsabilidade. Chakr (2021) e Peduzzi *et al.* (2018) enfatizam que o trabalho colaborativo, especialmente no contexto da Atenção Primária, é crucial para garantir a integralidade e efetividade das ações em saúde. Mais do que aplicar técnicas isoladas, os profissionais passam a compartilhar decisões, planejar ações conjuntas e envolver os usuários de forma ativa no processo de cuidado. As palestras, por exemplo, deixam de ser meros espaços de repasse de informações e tornam-se ambientes interativos de escuta, troca de experiências e produção coletiva de conhecimento.

No caso da psicologia, sua contribuição ultrapassa amplamente os limites do atendimento clínico individualizado. A atuação do psicólogo, dentro da lógica institucional, deve se alinhar a um modelo de cuidado ampliado, centrado no coletivo, na compreensão dos processos grupais e na análise dos determinantes psicossociais do adoecimento. Isso implica escutar e intervir sobre as múltiplas formas pelas quais os sujeitos constroem sentido, se relacionam e se inserem socialmente. Pedrosa e Nascimento (2023) apontam que o psicólogo, nesses contextos, é chamado a promover a autonomia e o bem-estar coletivo, reconhecendo a influência do ambiente nas condições de saúde mental e os modos como os sujeitos experienciam suas realidades. O foco deixa de ser apenas o sofrimento psíquico individual e passa a incluir os aspectos relacionais, sociais e culturais que compõem o cotidiano institucional.

A noção de saúde enquanto fenômeno ampliado torna-se, assim, indispensável. Isso significa considerar que o cuidado em saúde envolve dimensões como a criação de vínculos, a prática da escuta sensível e a participação ativa dos usuários nas decisões que lhes dizem respeito. A territorialização, por sua vez, constitui uma ferramenta estratégica nesse processo. Ao analisar e compreender o contexto social, geográfico e afetivo em que os indivíduos estão inseridos, a equipe multidisciplinar consegue planejar ações que estejam verdadeiramente conectadas às suas realidades (PEDROSA; NASCIMENTO, 2023). Merhy (2002), ao abordar a micropolítica do trabalho vivo em saúde, destaca a importância de valorizar o saber do usuário e das práticas cotidianas como elementos centrais na produção do cuidado. Para o psicólogo,

habilidades socioemocionais e a construção de redes de apoio capazes de complementar o atendimento tradicional. Nesse sentido, a Política Nacional de Humanização (BRASIL, 2008) reforça a centralidade do acolhimento único e de práticas que respeitem a diversidade e que incentivem ações que fortaleçam tanto os sujeitos quanto o coletivo.

Nesse contexto, as ações realizadas dentro das instituições devem ser compreendidas como instrumentos de transformação e cuidado integral. Atividades como palestras sobre saúde, temas sociais e desenvolvimento humano, quando associadas a práticas lúdicas, como dinâmicas de grupo, jogos, expressão artística e dança, têm o potencial de promover mais do que conhecimento técnico. Elas favorecem a socialização, o fortalecimento de vínculos e o sentimento de pertencimento, que são componentes fundamentais da promoção da saúde. Autores como Vigotski (1998) destacam que o desenvolvimento das funções superiores humanas ocorre mediado pelas interações sociais e culturais, o que evidencia o valor das atividades coletivas para o desenvolvimento cognitivo e emocional. Complementarmente, Wallon (2006) e Winnicott (1975) sublinham o papel essencial do brincar e da convivência na construção do psiquismo e no processo de subjetivação.

A presença de uma equipe composta por profissionais de diferentes áreas, como psicologia, fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia, pedagogia e educação física, amplia significativamente as possibilidades de atuação na promoção da saúde de forma integral. A atuação interdisciplinar permite que os saberes específicos se articulem em uma lógica de complementaridade e corresponsabilidade. Chakr (2021) e Peduzzi *et al.* (2018) enfatizam que o trabalho colaborativo, especialmente no contexto da Atenção Primária, é crucial para garantir a integralidade e efetividade das ações em saúde. Mais do que aplicar técnicas isoladas, os profissionais passam a compartilhar decisões, planejar ações conjuntas e envolver os usuários de forma ativa no processo de cuidado. As palestras, por exemplo, deixam de ser meros espaços de repasse de informações e tornam-se ambientes interativos de escuta, troca de experiências e produção coletiva de conhecimento.

No caso da psicologia, sua contribuição ultrapassa amplamente os limites do atendimento clínico individualizado. A atuação do psicólogo,

dentro da lógica institucional, deve se alinhar a um modelo de cuidado ampliado, centrado no coletivo, na compreensão dos processos grupais e na análise dos determinantes psicossociais do adoecimento. Isso implica escutar e intervir sobre as múltiplas formas pelas quais os sujeitos constroem sentido, se relacionam e se inserem socialmente. Pedrosa e Nascimento (2023) apontam que o psicólogo, nesses contextos, é chamado a promover a autonomia e o bem-estar coletivo, reconhecendo a influência do ambiente nas condições de saúde mental e os modos como os sujeitos experienciam suas realidades. O foco deixa de ser apenas o sofrimento psíquico individual e passa a incluir os aspectos relacionais, sociais e culturais que compõem o cotidiano institucional.

A noção de saúde enquanto fenômeno ampliado torna-se, assim, indispensável. Isso significa considerar que o cuidado em saúde envolve dimensões como a criação de vínculos, a prática da escuta sensível e a participação ativa dos usuários nas decisões que lhes dizem respeito. A territorialização, por sua vez, constitui uma ferramenta estratégica nesse processo. Ao analisar e compreender o contexto social, geográfico e afetivo em que os indivíduos estão inseridos, a equipe multidisciplinar consegue planejar ações que estejam verdadeiramente conectadas às suas realidades (PEDROSA; NASCIMENTO, 2023). Merhy (2002), ao abordar a micropolítica do trabalho vivo em saúde, destaca a importância de valorizar o saber do usuário e das práticas cotidianas como elementos centrais na produção do cuidado. Para o psicólogo, isso representa a possibilidade de se engajar em práticas mais situadas, integradas e comprometidas com transformações concretas na vida dos sujeitos.

Portanto, a promoção da saúde em instituições que atendem pessoas com deficiência vai além da simples realização de atividades educativas ou de cuidados médicos pontuais. Ela se concretiza, de maneira efetiva, quando o ambiente institucional é concebido e organizado para favorecer a inclusão, o acolhimento, o desenvolvimento integral dos sujeitos e a colaboração contínua entre os profissionais. As atividades lúdicas e as práticas de integração, como danças e jogos, contribuem significativamente para o bem-estar emocional e social, enquanto a atuação de uma equipe multidisciplinar garante que as necessidades complexas de cada usuário sejam atendidas de forma coordenada e

humanizada. Criar e sustentar esse tipo de ambiente é essencial para promover uma saúde integral e equilibrada, favorecendo o desenvolvimento pleno dos usuários em todos os aspectos de suas vidas (BRASIL, 2008; CHAKR, 2021).

CONCLUSÃO

As práticas voltadas para a promoção da saúde ultrapassam a concepção tradicional centrada na prevenção de doenças, propondo uma abordagem ampliada que valoriza o cuidado com as dimensões emocionais, sociais, cognitivas e relacionais dos sujeitos. Entender a saúde sob essa perspectiva significa reconhecer que o sofrimento e o bem-estar não se esgotam em diagnósticos clínicos, mas estão entrelaçados às experiências de vida, aos vínculos estabelecidos e à forma como cada pessoa é acolhida em sua singularidade. Nesse contexto, a atuação do psicólogo se mostra indispensável, pois sua escuta qualificada e sua capacidade de compreender as nuances da subjetividade humana o tornam agente fundamental na mediação de conflitos, no fortalecimento da autonomia e na construção de espaços de pertencimento e reconhecimento. Seu papel ultrapassa a clínica individual para se estender a uma dimensão coletiva, ética e comprometida com a transformação das relações humanas dentro dos contextos institucionais.

A atuação interdisciplinar, por sua vez, potencializa esse cuidado ao integrar diferentes saberes e práticas profissionais. Quando há diálogo efetivo entre psicólogos, pedagogos, educadores físicos, fonoaudiólogos, assistentes sociais e demais profissionais da rede, abrem-se caminhos para uma escuta mais complexa e abrangente das necessidades dos indivíduos. Essa escuta não se limita ao sintoma, mas leva em conta o corpo em sua expressividade, os afetos que o atravessam, os laços sociais que o constituem e os contextos históricos e culturais que moldam suas trajetórias. A multidisciplinaridade, nesse sentido, não apenas soma competências, mas permite a invenção de estratégias mais criativas, sensíveis e conectadas à realidade vivida dos sujeitos, fortalecendo práticas de cuidado mais éticas, horizontais e efetivas.

Importa destacar, ainda, o papel das relações cotidianas no processo de cuidado. Muitas vezes, são os gestos mais simples, como um olhar

atento, uma palavra de incentivo, a escuta silenciosa ou a presença afetiva, que promovem os maiores deslocamentos subjetivos. O cuidado, portanto, precisa ser entendido como uma prática relacional, sustentada na empatia, no respeito às diferenças e na valorização do tempo e da história de cada um. Não se trata apenas de aplicar técnicas ou conduzir intervenções planejadas, mas de estar disponível ao encontro com o outro, reconhecendo a potência transformadora que reside na construção de vínculos autênticos.

As atividades lúdicas e expressivas ocupam um lugar central nesse processo, especialmente em contextos que envolvem o cuidado de pessoas com deficiência. Roda de conversa, jogos, dança, pintura e outras formas de expressão artística tornam-se ferramentas privilegiadas de escuta, integração e fortalecimento da identidade dos participantes. Além de favorecerem o desenvolvimento emocional e social, essas práticas possibilitam que os sujeitos se expressem com mais liberdade, sintam-se parte de um grupo e construam experiências significativas de convivência. Valorizar o lúdico é também reconhecer a importância da alegria, da espontaneidade e da criatividade como aspectos fundamentais da saúde integral.

Nesse sentido, é preciso reconhecer que o campo da promoção da saúde é também um campo de luta simbólica e política, em que se disputam visões de mundo, modos de existência e prioridades institucionais. Inserido nesse contexto, o psicólogo não atua de forma neutra, mas se posiciona diante das condições que produzem sofrimento e exclusão. Seu trabalho implica questionar práticas normativas, denunciar desigualdades e contribuir para a construção de ambientes mais democráticos, onde o cuidado não seja privilégio de alguns, mas um direito de todos. Ao valorizar o diálogo, a escuta e o reconhecimento da alteridade, o psicólogo colabora não apenas para o bem-estar individual, mas para o fortalecimento de uma cultura institucional pautada na solidariedade, na justiça social e no compromisso com a vida.

Desse modo, promover saúde de forma humanizada exige uma postura ética, sensível e engajada por parte dos profissionais envolvidos. A técnica, por si só, é insuficiente se não vier acompanhada de uma escuta genuína, de uma presença comprometida e de uma abertura para

o encontro com o outro em sua complexidade. A psicologia, inserida em equipes interdisciplinares e em contextos institucionais diversos, amplia seu alcance social e reafirma sua vocação para o cuidado com a vida em todas as suas dimensões. A construção de instituições mais inclusivas, acolhedoras e socialmente comprometidas passa, necessariamente, pela valorização do trabalho coletivo e pelo reconhecimento da diversidade humana como eixo central das práticas de saúde. É por esse caminho que se edifica uma atuação verdadeiramente transformadora, capaz de promover o bem viver e a dignidade de todos os sujeitos, especialmente daqueles que historicamente estiveram à margem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTUNES, C. A prática pedagógica como exercício de criatividade.** Petrópolis: Vozes, 2002.
- AYRES, J. R. C. M. Cuidado: trabalho e interação nas práticas de saúde.** Rio de Janeiro: CEPESC, 2004.
- BARROS, N. T. L. de; SPADACIO, C.; COSTA, M. V. da. Trabalho interprofissional e as Práticas Integrativas e Complementares no contexto da Atenção Primária à Saúde: potenciais e desafios. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, n. esp. 1, p. 163-173, set. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/B8RwFfs7dNDkpJcbSzrHpnS>. Acesso em: 10 mai. 2025.
- BOFF, L. Saber cuidar: ética do humano, compaixão pela terra.** Petrópolis: Vozes, 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
- CAMPOS, G. R. Políticas públicas de saúde e a promoção da saúde no Brasil: conceitos e práticas.** 2. ed. São Paulo: Hucitec, 2000.

CECÍLIO, L. C. O. As necessidades de saúde como conceito estruturante na luta pela integralidade e equidade na atenção em saúde. In: PINHEIRO, R.; MATTOS, R. A. (orgs.). **Os sentidos da integralidade na atenção e no cuidado à saúde**. 4. ed. Rio de Janeiro: IMS/UERJ; CEPESC; ABRASCO, 2005. p. 117-130.

CHAKR, V. C. B. G. Trabalho em equipe na área da saúde. Clinical and Bio-medical Research, Porto Alegre, v. 41, n. 3, p. 254-258, 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/hcpa/article/view/120012>. Acesso em: 15 mai. 2025.

COSTA-ROSA, A. **O campo da psicologia social e as práticas de saúde mental: novas perspectivas teóricas**. São Paulo: Cortez, 2003.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (orgs.). **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 39-53. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/mtv58>. Acesso em: 20 abr. 2025.

DACROCE, M.; FRAZÃO, C. S. O lúdico na educação infantil: um relato de aprendizagem significativa no processo de desenvolvimento intelectual e de interação social da criança. Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad, Jaén, v. 2, n. 4, p. 114-128, 2016. Disponível em: <https://revistainclusion.com/index.php/Revista/article/view/38>. Acesso em: 20 mai. 2025.

DESLANDES, S. F. **Humanização dos cuidados em saúde: conceitos, dilemas e práticas**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.

FONSECA, E. R. **O corpo na escola: por uma educação que incorpore a criança**. São Paulo: Cortez, 2012.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 1999.

FREIRE, P. **Educação como prática da liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

JESUS, L. S. de et al. Integração de equipes multidisciplinares na Atenção Primária à Saúde: desafios e oportunidades. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, [S. l.], v. 25, e19564, 2025. Disponível em: <https://acervocientifico.com.br/index.php/acervo/article/view/19564>. Acesso em: 20 mai. 2025.

MERHY, E. E. **Em busca do tempo perdido: a micropolítica do trabalho vivo em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2002.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **HumanizaSUS: Política Nacional de Humanização**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

NAVARRO, A. S. S. et al. Trabalho em equipe: o significado atribuído por profissionais da Estratégia de Saúde da Família. *REME: Revista Mineira de Enfermagem*, Belo Horizonte, v. 17, n. 1, p. 36-42, jan./mar, 2013. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/v17n1a05.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Carta de Ottawa para a promoção da saúde**. Ottawa: OMS, 1986. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 13 abr. 2025.

PEDROSA, V. M. F.; NASCIMENTO, P. I. F. V. do. 2023. Reflexões sobre a interface entre Psicologia e promoção da saúde: relato de experiência. In: IV Congresso Nacional de Inovações em Saúde. Sobral. Anais do IV Congresso Nacional de Inovações em Saúde, v. 4, n. 3, p. 895–901, 2023. Disponível em: <https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/rems/article/view/4060>. Acesso em: 10 mai. 2025.

PEDUZZI, M. et al. Trabalho em equipe e prática colaborativa na Atenção

Primária à Saúde. Interface: Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, v. 22, supl. 2, p. 1525-1534, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/nP8BDv3gTNZ6HHQ4rR8tR3n>. Acesso em: 15 mai. 2025.

PINHEIRO, R.; AYRES, R. Cuidado: as fronteiras da integralidade. In: PINHEIRO, R.; MATTOS, R. A. de (orgs.). **Cuidado: as fronteiras da integralidade no SUS**. 2. ed. Rio de Janeiro: IMS/UERJ; CEPESC; Abrasco, 2006. p. 11-28.

VIGOTSKI, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 1. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WALLON, H. **A evolução psicológica da criança**. 6. ed. São Paulo: Paulus, 2006.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Tradução: Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Imago, 1975.



UNIVASSOURAS