



**Anais do Seminário de Pesquisa e
Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha**

XII SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO

10 a 13 de novembro de 2025

ISSN: 2764-1775



XII SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Saberes em conexão:
ciência, sociedade e transformação**

ISSN: 2764-1775



Volume 2 – PSICOLOGIA SOCIAL

EDIÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Adriana Sartorio Ricco

Danúbia de Oliveira Florindo

GERÊNCIA ACADÊMICA

Natália Dettman Carvalho Pereira

COMITÊ DE ORGANIZAÇÃO

Ariane Dias de Amorim

Georgia Vital dos Santos Rocha

Julienne Rocha Borges Fonseca

Moysés Bolzan Lessa

Rafael Dias Valencio

Samantha Irineu Andrade de Souza

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

Saulo Cardoso Malbar da Silva

Sérgio Murilo França de Souza Filho

Vanessa Teixeira Nascimento

COMITÊ DE AVALIAÇÃO

Adriana Sartório Ricco

Aline de Souza Vasconcellos do Valle

Anderson Ramiro Rangel Carnelli

Danúbia de Oliveira Florindo

Emanuel José Lopes Pepino



Evellyn Rodrigues Cordeiro

Jaisa Klauss

Lécio Silva Machado

Raphael Pereira

Roberta Luksevicius Rica

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

COMITÊ DE DIVULGAÇÃO

Ariane Dias de Amorim

Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa

Georgia Vital dos Santos Rocha

Genilson de Moraes Cruz

Juliane Rocha Borges Fonseca

Moysès Bolzan Lessa

Rafael Dias Valencio

Samantha Irineu Andrade de Souza

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

Saulo Cardoso Malbar da Silva

Sérgio Murilo França de Souza Filho

Vanesa Teixeira Nascimento



SUMÁRIO

Volume 2 – PSICOLOGIA SOCIAL

ESCOLHA PROFISSIONAL COMO PROCESSO: UM ESTUDO ORIENTADO PELAS TEORIAS DE PARSONS E HOLLAND	7
A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL	10
PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL EM MULHERES COM SINTOMAS ANSIOSOS E DEPRESSIVOS	12
MOTIVAÇÃO NO MEIO CORPORATIVO: MAIS QUE PRODUÇÃO, VALORIZANDO PESSOAS.....	15
SAÚDE E EMPODERAMENTO FEMININO: TRAJETÓRIAS FRENTE ÀS DESIGUALDADES DE GÊNERO.....	20
ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL EM CONTEXTO DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL: CAMINHOS PARA A CONSTRUÇÃO DO PROJETO DE VIDA.....	24
ANÁLISE DO COMPORTAMENTO NA PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DO CÂNCER DE MAMA.....	26
AUTOCONHECIMENTO E CARREIRA NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA EXPERIMENTAL.....	30
PREVENÇÃO AO SUICÍDIO NO AMBIENTE DE TRABALHO: ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL	33
CORPO, MENTE E COMPORTAMENTO: ESTRATÉGIAS INTEGRADAS PARA O EQUILÍBRIO E A APRENDIZAGEM	36
PROMOÇÃO DA SAÚDE INTEGRAL: BEM-ESTAR, PRÁTICAS ALTERNATIVAS E SAÚDE PSICOSSOCIAL NA ADOLESCÊNCIA.....	40



A ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO PSICOLÓGICO EM ATLETAS AMADORES	44
MEU CORPO, MINHAS EMOÇÕES: UMA RODA DE CONVERSA COM MULHERES	46
EQUILÍBRIO EMOCIONAL E COOPERAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	49
AUTOSSABOTAGEM E USO DE SUBSTÂNCIAS: ANÁLISE DAS DINAMICAS DE AUTOSSABOTAGEM NO CONTEXTO DO USO DE DROGAS E DA REABILITAÇÃO ATRAVÉS DO PSICODRAMA	53
PROJETO DE EXTENSÃO “CUIDAR É OUVIR”	56
ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL: UMA REFLEXÃO PARA ALUNOS DO EJA.....	60
A PSICOLOGIA NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO: AÇÕES DE CONSCIENTIZAÇÃO E O PAPEL DA TCC.....	64
PROJETO DE VIDA: ORIENTAÇÃO E INFORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO	67



ESCOLHA PROFISSIONAL COMO PROCESSO: UM ESTUDO ORIENTADO PELAS TEORIAS DE PARSONS E HOLLAND

**Profª Vitória Mancini
Juliana Fantoni da Silva
Matheus Marcos Matia
Thaís Chagas Jeronimo
Vanda Carla de Oliveira
Tiago Geraldo de Souza**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

A escolha profissional é um processo complexo que envolve aspectos pessoais, sociais, econômicos e psicológicos, especialmente para jovens que se encontram na transição entre o ensino médio e o ingresso no ensino superior. Diante das transformações do mercado de trabalho e das inúmeras opções de carreira, muitos estudantes enfrentam dúvidas e inseguranças sobre o futuro. Essa dificuldade é intensificada pela falta de informações sobre as profissões, ausência de espaços de reflexão sobre interesses e habilidades e pelas pressões externas familiares e sociais. O presente projeto de intervenção, desenvolvido por estudantes do curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Vila Velha, surgiu com o objetivo de proporcionar um espaço de conscientização e orientação vocacional para jovens do curso Pré-Enem Aprovest, localizado em Vila Velha – ES, buscando auxiliar esse público na construção de escolhas profissionais mais conscientes e alinhadas às suas características pessoais. O trabalho teve como objetivo principal estimular a reflexão sobre interesses, valores e expectativas de carreira entre adolescentes e jovens, favorecendo o autoconhecimento e a identificação de aptidões individuais. Além disso, buscou oferecer informações sobre as diferentes áreas de atuação profissional, promovendo o desenvolvimento de habilidades de tomada de decisão e contribuindo para a redução da ansiedade e da evasão acadêmica. A fundamentação teórica do projeto baseou-se nas contribuições de Frank Parsons e John Holland, dois



importantes autores no campo da orientação profissional. Parsons é reconhecido por propor um modelo de escolha vocacional centrado na correspondência entre as características pessoais do indivíduo, o conhecimento sobre as profissões e a capacidade de relacionar ambos de forma racional (PARSONS, 1909). Holland, por sua vez, desenvolveu a Teoria das Personalidades Vocacionais e Ambientes de Trabalho, que identifica seis tipos principais de personalidade: Realista, Investigativo, Artístico, Social, Empreendedor e Convencional e relaciona cada um a contextos profissionais específicos, considerando que a satisfação e o desempenho são maiores quando há compatibilidade entre o perfil do indivíduo e o ambiente de trabalho (HOLLAND, 1973). A integração dessas perspectivas teóricas orientou o planejamento e a execução do projeto, permitindo uma abordagem mais ampla e fundamentada da escolha profissional como um processo de autoconhecimento e adequação pessoal. A metodologia adotada envolveu etapas de sensibilização, aplicação e devolutiva de resultados. Participaram do projeto cerca de 30 a 40 estudantes do curso Pré-Enem Aprovest, com idades entre 16 e 20 anos. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um teste vocacional, disponibilizado em formato digital e impresso, com base nas teorias de Parsons e Holland. O questionário teve o objetivo de identificar traços de personalidade, áreas de interesse e possíveis afinidades com determinadas profissões. Após a análise dos resultados, foi realizada uma devolutiva coletiva e dialogada, na qual os participantes puderam refletir sobre seus perfis e compartilhar percepções acerca do processo de escolha profissional. Os resultados esperados incluem o fortalecimento do autoconhecimento e o aumento da clareza em relação às escolhas de carreira. Observou-se, ao longo das atividades, o envolvimento ativo dos participantes e a valorização do espaço de escuta e diálogo proporcionado pelo projeto. O processo contribuiu para a ampliação da percepção sobre si mesmos e sobre o mundo do trabalho, possibilitando decisões mais coerentes com seus valores e potencialidades. Além disso, a experiência demonstrou a importância da articulação entre teoria e prática na formação acadêmica dos estudantes extensionistas, fortalecendo o compromisso social da universidade ao



aproximar o conhecimento científico das demandas reais da comunidade. Conclui-se que o projeto de orientação profissional baseado nas teorias de Parsons e Holland contribuiu significativamente para o desenvolvimento pessoal e vocacional dos jovens participantes. A intervenção favoreceu a reflexão, o autoconhecimento e a autonomia nas decisões de carreira, destacando o papel da Psicologia como mediadora de processos educativos e transformadores. A prática extensionista reafirma o valor da escuta ativa e da construção conjunta do conhecimento, demonstrando que o apoio profissional durante o processo de escolha pode reduzir incertezas e promover escolhas mais alinhadas às aptidões e aos interesses individuais. Dessa forma, a proposta se consolida como uma importante ação de impacto social e educacional, fortalecendo a compreensão da escolha profissional como um processo contínuo de descoberta e desenvolvimento pessoal.

Palavras-chave: Orientação profissional; escolha vocacional; autoconhecimento; carreira; psicologia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HOLLAND, John L. **Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1973.

PARSONS, Frank. **Choosing a Vocation.** Boston: Houghton Mifflin, 1909.



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL

Profª Vitoria Barbosa Mancini

Dábola Nunes Goncalves

Diana Nascimento

Edson Gomes

Joana Darc Feitosa

Vera Leandro Domingues

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

O projeto foi concebido por alunos do curso de Psicologia da Estácio de Sá, sob a supervisão da professora Vitória Barbosa Mancini, visando uma intervenção em saúde mental em parceria com a Distribuidora Forre Bem, localizada em Cariacica, Espírito Santo. Os objetivos incluem promover conscientização sobre saúde mental no trabalho, discutir fatores psicossociais que influenciam a saúde mental e desenvolver estratégias de autocuidado e suporte emocional, fomentando um ambiente mais colaborativo e humano. O público-alvo é composto por oito colaboradores da empresa, que possuem idade entre 25 e 38 anos, em sua maioria com formação de Ensino Médio completo e capacitações tecnológicas devido à natureza de suas funções. Embora inseridos no mercado de trabalho formal, esses colaboradores carecem de acesso a processos estruturados de orientação profissional, resultando em uma falta de reflexão sobre suas trajetórias profissionais, o que pode afetar diretamente sua motivação e satisfação no trabalho, evidenciando a relevância de um projeto de orientação profissional. A proposta foi uma palestra sobre “A importância da saúde mental no ambiente de trabalho”, buscando responder à demanda por intervenções em contextos organizacionais. Apesar de a empresa oferecer estabilidade financeira, foram observados sinais de desgaste emocional entre os colaboradores, o que justifica a realização de ações que promovam a saúde mental. O projeto visa integrar teoria e prática, promovendo um espaço de escuta e reflexão



coletiva, além de contribuir para a formação dos discentes em aspectos práticos da Psicologia. Foi realizada uma palestra introdutória sobre saúde mental, seguida por discussões em grupo e dinâmicas focadas em autoconhecimento e gerenciamento de estresse, além de atividades práticas que incentivem a criação de planos de autocuidado e desenvolvimento profissional e pessoal. As atividades se estenderão ao longo de quatro meses, com planejamento, implementação da palestra, acompanhamento dos participantes e avaliação dos resultados. O projeto visa aumentar a conscientização sobre saúde mental, melhorar as relações interpessoais, desenvolver estratégias de autocuidado e promover uma reflexão mais consciente sobre as trajetórias profissionais dos colaboradores. Para fundamentar o projeto, foram utilizadas teorias que abordam a relação entre saúde mental e trabalho, como a análise de Christophe Dejours sobre a organização do trabalho, a Teoria da Hierarquia das Necessidades de Abraham Maslow e o Modelo Demanda-Controle de Robert Karasek. Essas teorias justificam as intervenções propostas, ressaltando a importância de um ambiente laboral saudável e humanizado. O projeto utiliza obras de Dejours, Maslow e Karasek, entre outros, para respaldar suas ações numa visão teórica pertinente à saúde mental no trabalho.

Palavras-chave: Orientação profissional; saúde mental; discussão; intervenção; conscientização.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

MASLOW, Abraham H. **Motivação e personalidade**. 3. ed. São Paulo: Harper & Row, 1954/2000.

KARASEK, Robert. Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. **Administrative Science Quarterly**, v. 24, n. 2, p. 285–308, 1979.



PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL EM MULHERES COM SINTOMAS ANSIOSOS E DEPRESSIVOS

Prof^a Andreza Conceição de Souza Tavares

Terezinha Rosa de Souza

Idecir Firmino da Silva Baldrac

Kamila Friber Schneider

Poliana de Oliveira Carvalho Eller

Marlene Silva Alves

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: A ansiedade e a depressão são transtornos mentais muito comuns no Brasil que afeta com frequência as mulheres, sendo que aquelas com maior dificuldade de acesso aos serviços de saúde são as mais prejudicadas (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022; BRASIL, 2023). A Análise do Comportamento, uma área da psicologia que estuda o comportamento humano, oferece um referencial científico para compreender tais fenômenos considerando a interação entre o organismo (pessoa) e o ambiente (SKINNER, 1993). **Objetivo:** O objetivo dessa intervenção foi promover um espaço de acolhimento e promoção de bem-estar psicológico em mulheres adultas e idosas, por meio de práticas grupais mediadas pela escuta ativa, dinâmicas e reforçamento positivo de comportamentos de autocuidado e enfrentamento. **Referencial Teórico:** Na Análise do Comportamento, emoções e pensamentos são compreendidos como respostas públicas e privadas que se mantêm em função de contingências ambientais (SKINNER, 1993). Comportamentos ansiosos e depressivos podem ser entendidos, portanto, como repertórios aprendidos que podem ser modificados por meio de reforçamento diferencial, modelagem e treino de habilidades (TOURINHO; LUNA, 2010). Intervenções em grupo são contextos ricos em contingências sociais que favorecem o reforçamento de comportamentos de enfrentamento e o enfraquecimento



de padrões evitativos (BAUM, 2017). **Método:** A intervenção foi realizada com nove mulheres adultas, entre 35 e 60 anos, integrantes de um grupo de psicoterapia da Unidade de Saúde de Vila Nova, Vila Velha/ES. O encontro, com duração de 90 minutos, ocorreu em sala ampla e ventilada, organizada em círculo, o que favoreceu o contato social e o reforçamento de interações positivas. Foram utilizados papéis, canetas coloridas e cartões de reflexão como estímulos discriminativos que evocaram relatos verbais sobre sentimentos e comportamentos. A atividade foi dividida em quatro momentos: acolhimento inicial; roda de conversa sobre a relação entre pensamento, emoção e comportamento; treino em autodescrição e auto-observação; e encerramento com feedback verbal positivo contingente às participações. **Resultados e discussão:** As participantes relataram redução de respostas emocionais aversivas e aumento de comportamentos de autocuidado e expressão emocional. Foi observado o fortalecimento do comportamento verbal de compartilhamento e aumento da frequência de respostas assertivas e de cooperação grupal, mantidas por reforçamento social. A interação em grupo promoveu um espaço de escuta e acolhimento coletivo. A intervenção demonstrou que práticas fundamentadas na Análise do Comportamento promovem a aprendizagem de novos repertórios comportamentais e o fortalecimento de práticas de autocuidado (MARTONE; DEL PRETTE, 2011). **Conclusões:** Conclui-se que o manejo comportamental, quando associado ao contexto comunitário, é eficaz na promoção da saúde emocional e na ampliação de habilidades de enfrentamento em mulheres adultas e idosas. Espaços grupais de acolhimento e escuta funcionam como contextos reforçadores para novos comportamentos, contribuindo para o bem-estar psicológico e o fortalecimento de vínculos sociais.

Palavras-chave: Análise do Comportamento. Ansiedade. Depressão. Psicologia Comunitária. Saúde Mental.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUM, W. M. **Compreendendo o behaviorismo: comportamento, cultura e evolução**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

BRASIL. **Política Nacional de Saúde Mental: diretrizes e estratégias de atenção psicossocial**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

MARTONE, M. F.; DEL PRETTE, A. Intervenções comportamentais em contextos comunitários: análise de práticas educativas e promoção da saúde. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 27, n. 2, p. 191–200, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. Geneva: World Health Organization, 2022.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 1953/1993.

TOURINHO, E. Z.; LUNA, S. V. **Análise do comportamento: pesquisa, teoria e aplicação**. Santo André: Esetec, 2010.



MOTIVAÇÃO NO MEIO CORPORATIVO: MAIS QUE PRODUÇÃO, VALORIZANDO PESSOAS

Prof.^a Vitória Pollesi Santana

Dábola Nunes Gonçalves

Juliana de Castro Silva

Kátia B. S. Cavassa

Sonia Dias

Wanderlúcio Neitzel

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O presente estudo aborda a motivação no ambiente corporativo, com foco na empresa HCaldas Automotiva (Auto Mecânica Caldas Ltda), localizada em Vila Velha/ES. A pesquisa parte da constatação de baixa motivação entre os colaboradores mais jovens do setor técnico, contrastando com a maturidade e o engajamento da gestão administrativa. O objetivo geral é analisar e propor estratégias de motivação e promoção da saúde mental, considerando as diferenças de perfil, as limitações de recursos e o impacto do ambiente de trabalho sobre o bem-estar psicológico, identificar e analisar práticas de empresas que promovem a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), entendendo como tais iniciativas contribuem para o bem-estar, motivação e produtividade. **Objetivos:** Propor por meio de rodas de conversa, palestras motivacionais, práticas de valorização e integração a fim de haja uma forma mais clara de comunicação e que as condições de trabalho influenciem o engajamento, a produtividade e a prevenção de transtornos como burnout (Segundo GOV.BR (S/D), a síndrome de burnout é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho, depressão. A síndrome depressiva tem como sintoma marcante o humor triste e o desânimo, que levam o indivíduo ao afastamento de suas atividades na maioria dos casos, ou aqueles que



continuam sua rotina a fazem de maneira automática, desmotivada, podendo ainda prejudicar gravemente suas atividades na empresa onde trabalha, ansiedade - *O quadro de ansiedade generalizada caracteriza-se pela presença de sintomas ansiosos excessivos, na maior parte dos dias, por pelo menos seis meses. A pessoa vive angustiada, tensa, preocupada, nervosa ou irritada. Nesses quadros, são frequentes sintomas como insônia, dificuldade em relaxar, angústia constante, irritabilidade aumentada e dificuldade em concentrar-se (DALGALARRONGO, 2008, p.304)* e estresse ocupacional - Estresse ocupacional pode ser definido como uma série de problemas físicos e emocionais gerados no ambiente de trabalho, causando de impactos significativos na saúde física e mental dos trabalhadores, levando a problemas como ansiedade, depressão, insônia, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e até mesmo doenças cardiovasculares. Podendo afetar negativamente o desempenho no trabalho, levando a erros, falta de motivação e baixa produtividade. **Referencial Teórico:** O embasamento teórico apoia-se nas principais teorias motivacionais clássicas. Segundo Zanelli, Andrade e Bastos (2004), diversos teóricos contribuíram para o surgimento das teorias motivacionais, estudando o comportamento humano e analisando o que faz o ser humano ser motivado, como o processo da motivação ocorre na vida do indivíduo. Dentre os estudiosos das teorias da motivação se destacam Maslow, Herzberg, McGregor e Vroom. Maslow contribuiu com a Teoria da Hierarquia das Necessidades Humanas, construindo a conhecida pirâmide das Necessidades de Maslow, na qual elenca uma série de necessidades que são preenchidas de maneira hierárquica na vida do ser humano. Herzberg elaborou a teoria dos dois fatores, os Fatores Higiênicos e Motivadores, em que os Fatores Higiênicos possui relação com o ambiente de trabalho, os quais causam insatisfação no indivíduo, quando estão ausentes ou inadequados, e os Fatores Motivadores estão relacionados com a satisfação do indivíduo, estão relacionados com a realização pessoal da pessoa. McGregor mostrou duas visões diferentes do ser humano com sua teoria X e Y, a visão da teoria X revela o lado negativo da pessoa, que em suma não gosta de trabalhar, e a teoria Y é a



oposição, afirma que o ser humano gosta de trabalhar. Vroom trouxe a teoria da Expectativa, a qual defende que o comportamento humano resulta de escolhas conscientes entre alternativas que o indivíduo possui. Autores como Bergamini (1997) e Oliveira (2010) reforçam que a motivação é um processo interno, dinâmico e influenciado por fatores emocionais e sociais, exigindo da gestão sensibilidade e empatia. Como explica Schwartz (2014, p.18), *Motivação é palavra que muitas vezes utilizamos na tentativa de explicar/compreender o porquê de uma ação. É uma das respostas possíveis à pergunta referente aos motivos de determinado comportamento. Porém, as causas que podem determinar uma ação não são apenas motivacionais. As escolhas de atuação de uma pessoa podem ser explicadas/compreendidas também por determinantes sociais, cognitivos, afetivos [...]* São abordados também os conceitos de motivação intrínseca e extrínseca, destacando-se que o verdadeiro engajamento nasce do prazer em realizar e da percepção de sentido no trabalho. **Metodologia:** As organizações têm buscado cada vez mais criar um diferencial estratégico por meio dos seus colaboradores. Para isso, investir em práticas motivacionais se tornou essencial. A metodologia adotada foi qualitativa e interventiva baseada em observação direta, reuniões com gestores e uma palestra informativa voltada aos colaboradores. O diagnóstico organizacional permitiu identificar demandas motivacionais específicas e lacunas na comunicação interna. As etapas incluíram: Coleta de informações sobre clima organizacional e perfis funcionais; Análise das causas de desmotivação; Palestra sobre motivação e saúde mental; Elaboração de propostas práticas para melhoria contínua. **Resultados e Discussão:** A ação identificou que a ausência de estímulos e reconhecimento impactava diretamente o comprometimento e a produtividade. Com base nas observações e teorias estudadas, foram delineadas ações estratégicas: Criação de programa interno de reconhecimento e valorização; Rodas de conversa com escuta ativa e compartilhamento de experiências; Capacitação da liderança com foco em inteligência emocional e comunicação empática; Revisão dos fluxos de comunicação interna, favorecendo integração entre setores. Essas ações



visam fortalecer o sentimento de pertencimento e reduzir riscos psicossociais, considerando que a motivação e a saúde mental são interdependentes no contexto corporativo. **Conclusões:** A motivação é um processo contínuo e coletivo, que exige mais do que recompensas materiais. Envolve liderança humanizada, reconhecimento, empatia e propósito. A ação reafirma a importância da valorização humana nas organizações como fator estratégico e ético. Investir em motivação e saúde mental não é apenas garantir produtividade, mas também promover bem-estar e realização pessoal. A Qualidade de Vida no Trabalho envolve os aspectos intrínsecos (conteúdo) e extrínsecos (contexto) do cargo. Afeta atitudes pessoais e comportamentos relevantes para a produtividade individual e grupal, como: Motivação para o trabalho, Adaptabilidade a mudanças no ambiente de trabalho, Criatividade e vontade de inovar ou aceitar mudanças e, principalmente, agregar valor à organização (CHIAVENATO, 2014, p. 420 e 421).

Palavras-chave: Motivação organizacional; Saúde mental no trabalho; Liderança humanizada; Engajamento; Valorização profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BASTOS, A. V. B.; GONDIM, S. M. G.; LOIOLA, E. (2004). Aprendizagem organizacional versus organizações que aprendem: características e desafios que cercam essas duas abordagens de pesquisa. São Paulo: **RAUSP Revista de Administração**, v. 39, n.3.

BERGAMINI, C. W. **Motivação nas organizações**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1997.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações/** Idalberto Chiavenato. 4. ed. Barueri, SP: Manoel, 2014.

MARIANO, Jeissikelly Elizabeth Luiz et al. **Qualidade de vida no trabalho: análise dos impactos na saúde mental e bem-estar dos colaboradores** pág. 16.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre, RS. Artmed. 2008.

SCHWARTZ, Suzana. **Motivação para ensinar e aprender: teoria e prática**. Editora



Vozes Limitada, 2019.

ZAMBUZZI, Eloi Marchioni; GAVA, Matheus; GAVA, Thiago. **Estresse no ambiente de trabalho**. Pag. 08 e 11.

ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil-2**. AMGH Editora, 2014.



SAÚDE E EMPODERAMENTO FEMININO: TRAJETÓRIAS FRENTE ÀS DESIGUALDADES DE GÊNERO

Profª Andreza Conceição de Souza Tavares

Letícia Borges de Mendonça

Luana Carolina De Souza Leão

Denise Nunes Zorzal

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Mulheres em Vila Velha/ES ainda enfrentam desigualdades de gênero que impactam sua saúde e autonomia, especialmente no acesso a redes de apoio, na sobrecarga doméstica e na desvalorização social de suas vivências. O projeto de extensão buscou promover um espaço de escuta, acolhimento e empoderamento por meio de uma roda de conversa com mulheres participantes do programa comunitário “Mulher Viva”, fortalecendo vínculos e possibilitando reflexões críticas sobre suas trajetórias. A fundamentação teórica integrou estudos de gênero e empoderamento feminino (Beauvoir, 2016; Saffioti, 2015; Biroli, 2018), princípios da Psicologia Experimental, com foco na aprendizagem de comportamentos condicionados socialmente que reforçam desigualdades (Skinner, 1953), e aportes das Teorias e Técnicas Psicoterapêuticas, como escuta qualificada, vínculo e ressignificação das experiências (Rogers, 1997; Freire, 1987). Os resultados evidenciaram que o compartilhamento de vivências gerou identificação, fortalecimento emocional e construção coletiva de estratégias de enfrentamento, demonstrando o impacto positivo de espaços de fala e acolhimento entre mulheres. O projeto mostrou-se relevante para promoção de autoestima, consciência crítica e bem-estar, reforçando a importância da extensão universitária como articulação entre ciência psicológica e demandas sociais, contribuindo para a redução das desigualdades de gênero e ampliação do empoderamento feminino. **Introdução:** As desigualdades de gênero seguem como fenômeno que impacta diretamente a saúde e a autonomia de mulheres



brasileiras, especialmente em territórios periféricos. A falta de acesso à informação, o acúmulo de responsabilidades domésticas e a violência simbólica configuram fatores que interferem no bem-estar psicossocial feminino. Projetos de extensão se tornam uma via relevante para fortalecimento comunitário, por meio da construção coletiva de espaços de escuta e reflexão. Nesse contexto, foi realizada uma roda de conversa com mulheres participantes do projeto comunitário “Mulher Viva”, no município de Vila Velha/ES, com foco no compartilhamento de experiências relacionadas ao empoderamento feminino e às barreiras sociais que atravessam suas trajetórias.

Objetivos: Promover diálogo e reflexão sobre saúde, autoestima e desigualdades de gênero, possibilitando identificação de estratégias de fortalecimento coletivo. Explorar como processos de aprendizagem social interferem na construção de comportamentos e crenças que limitam a autonomia feminina, articulando fundamentos da Psicologia Experimental e das Teorias e Técnicas Psicoterapêuticas ao contexto comunitário. **Referencial Teórico:** O estudo fundamenta-se em pesquisas de gênero que compreendem a desigualdade como construção social atravessada por relações de poder (Beauvoir, 2016; Scott, 1995; Saffioti, 2015; Biroli, 2018). Apoia-se em Skinner (1953), considerando que muitos comportamentos de submissão e aceitação de papéis de gênero são reforçados pelo ambiente social, e em Rogers (1997) e Freire (1987), que defendem a valorização da experiência, da escuta e do diálogo como meios de fortalecimento subjetivo e crítico. **Metodologia:** A ação extensionista foi de natureza qualitativa, baseada em observação participante e registro de falas espontâneas. Participaram dez mulheres que já participaram e que ainda participam do projeto “Mulher Viva”, reunidas na residência de uma integrante. A intervenção consistiu exclusivamente em uma roda de conversa com dinâmica de apresentação pessoal, compartilhamento de vivências e debate orientado sobre empoderamento, saúde e autonomia feminina. **Resultados e Discussão:** As mulheres relataram experiências de desigualdade de gênero associadas à sobrecarga doméstica, dependência financeira e desvalorização social. O ambiente seguro permitiu expressão emocional e reconhecimento de vivências semelhantes,



favorecendo fortalecimento coletivo. Com base na Psicologia Experimental, observou-se que comportamentos de submissão são mantidos por contingências sociais, enquanto novas aprendizagens podem emergir em contextos de apoio. A abordagem dialógica favoreceu ressignificação de percepções sobre si e incentivo ao protagonismo. Constatou-se que ações extensionistas podem estimular consciência crítica sobre relações de poder e contribuir para o empoderamento feminino. **Conclusões:** O encontro possibilitou construção de vínculos, partilha de estratégias de enfrentamento e valorização das trajetórias das participantes. A roda de conversa trouxe informação, compartilhamento de vivência, e entendimento que nem toda experiência é única, e em relato das participantes foi entendido que informação compartilhada é conhecimento adquirido.

Palavras-chave: empoderamento feminino; desigualdade de gênero; psicologia comunitária; extensão universitária; autonomia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUVOIR, S. **O segundo sexo**. São Paulo: Nova Fronteira, 2016.

BURNS, D. **Feeling Good: The New Mood Therapy**. Nova York: Avon Books, 2010.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LEAHY, R. L. **Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide**. Nova York: Guilford Press, 2003.

MONTERO, M.; SONN, C. C. **Psicologia Comunitária: perspectivas e desafios**. São Paulo: Editora Cengage, 2009.

PERKINS, D. D.; ZIMMERMAN, M. A. Empowerment Theory, Research, and Application. **American Journal of Community Psychology**, v. 23, n. 5, p. 569-579, 1995.



SAFFIOTI, H. I. **Gênero, patriarcado e desigualdade**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2015.

SCOTT, J. **Gênero**: uma categoria útil de análise histórica. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1995.



ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL EM CONTEXTO DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL: CAMINHOS PARA A CONSTRUÇÃO DO PROJETO DE VIDA

Profª Vitória Mancini
Débora Neves Correa
Eduarda Costa Nunes
Thais Caus
Viviane Marinho da Silva
Katielly Nascimento

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O projeto de extensão foi realizado na Casa Lar Walter Souza Barcelos, em Vila Velha, com adolescentes de 16 a 18 anos acolhidos institucionalmente, por alunos do curso de Psicologia sob orientação docente. A intervenção propõe uma atividade voltada à escolha de carreira, tema que gera angústia e incertezas nessa fase da vida. A iniciativa busca contribuir para o desenvolvimento pessoal e vocacional dos jovens, considerando suas vivências marcadas por abandono, negligência, violência e defasagem escolar. Diante da falta de preparo e apoio para a transição à vida adulta, o projeto visa promover diálogo, reflexão e acesso a novas possibilidades de futuro, valorizando cada trajetória como potencial de construção e não como limitação. **Objetivos:** Promover a conscientização sobre o mundo do trabalho e as diversas possibilidades de trajetórias profissionais, despertando o interesse pelo autoconhecimento e pelo planejamento de futuro, com foco na autonomia e na construção de projetos de vida. **Referencial Teórico:** A escolha profissional é parte crucial do desenvolvimento humano e envolve vontade consciente (Vygotsky, 1991b). Em contextos de vulnerabilidade, a orientação profissional torna-se essencial, pois a crença em uma vocação oferece suporte emocional (Emmanuele & Cappelletti, 2001). Savateur (2003) destaca que as escolhas são limitadas por condições sociais, enquanto Heller (1985) aponta o papel das emoções nesse processo. Para Jenschke



(2002), é preciso preparar para mudanças, e, segundo Pichon-Rivière e Quiroga (1998), considerar o indivíduo como unidade bio-psico-social. **Metodologia:** O grupo discutiu sobre uma visita em um acolhimento institucional como intervenção, sendo um grupo de vulnerabilidade sociocomunitária. Entramos em contato com o coordenador Paulo, responsável pelo abrigo Walter Souza Barcelos, agendando a visita. O grupo fez a intervenção no sábado à tarde, dia 04 de Outubro, tendo a duração de uma hora. **Resultados e Discussão:** Adaptamos as dinâmicas ao máximo para englobar todos os participantes da roda, envolvendo músicas com um dos adolescentes que sabiam tocar flauta e uma roda de conversas ao final. **Conclusões:** Na roda de conversa foi trazido diversas informações sobre a entrada no mercado de trabalho e a importância de uma formação, sendo assim, os participantes tiveram espaço para tirar suas dúvidas e falar sobre seus gostos, para serem orientados. Ao final, foi entregue pipocas doce para os participantes.

Palavras-chave: Orientação profissional; Psicologia; Adolescentes; Acolhimento Institucional; Trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EMMANUELE, M.; CAPPELLETTI, I. **Orientação Profissional e Vocacional:** uma abordagem psicossocial. São Paulo: Cortez, 2001.

HELLER, A. **Teoria das necessidades em Marx.** 2. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1985.

JENSCHKE, B. **Orientação Profissional:** fundamentos teóricos e práticos. Porto Alegre: Artmed, 2002.

PICHON-RIVIÈRE, E.; QUIROGA, A. P. **O processo grupal.** São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SAVATER, F. **O valor de educar.** São Paulo: Martins Fontes, 2003.

VYGOTSKI, L. S. **Obras Escogidas** – vol. III. Madrid: Visor, 1991b.



ANÁLISE DO COMPORTAMENTO NA PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

Andreza Conceição de Souza Tavares

Bianca Silva de Freitas

Leticia Soares Lopes

Lucas Nogueira Alcantara

Maria Eduarda Smiderli melo

Renan Fialho Rosa de Souza

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O câncer de é uma doença que mais acomete mulheres no Brasil (MINISTERIO DA SAÚDE, 2024). A proposta surgiu a partir da reflexão sobre a campanha Outubro Rosa e de pesquisas que apontam o crescimento dos casos e das mortes pela doença no Espírito Santo, especialmente entre mulheres de baixa renda e com mais de 40 anos, que estão mais suscetíveis ao diagnóstico tardio (GOMES E SILVA, 2022). A Terapia Comportamental Dialética (DBT) oferece habilidades concretas para avaliar e enfrentar de forma realística qualquer dificuldade (STUNTZ; LINEHAN, 2022). Dentro das habilidades estão formas de manejar suas emoções, comunicar-se com os outros, tolerar o estresse e viver de forma significativa. Questões nas quais as pacientes diagnosticadas tendem a enfrentar durante todo o período do tratamento (CARACIO et al., 2025). Diante desse cenário, o projeto busca integrar informação e acolhimento emocional, utilizando a DBT como aporte teórico e técnico.

Objetivos: Esse trabalho teve por objetivos: a) promover a conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, bem como o cuidado com a saúde emocional das mulheres afetadas; b) alertar sobre os impactos emocionais do câncer de mama, promovendo acolhimento e escuta qualificada; c) informar sobre a importância do apoio psicológico antes, durante e após o tratamento.

Referencial Teórico: A OMS (2025) indica que 99% das pessoas diagnosticadas com



o câncer de mama são do sexo feminino, que são as mais afetadas devido a diferença biológica. Conforme aponta OLIVEIRA et al. (2020) o hormônio do estrogênio tem grande atuação no crescimento das células da mama o que potencializa o aumento de modificações genéticas, sendo assim um fator que aumenta o risco do desenvolvimento do câncer. No Brasil o câncer de mama é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres ficando atrás somente de tumores de pele não melanoma (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024). Mesmo não sendo o principal tipo câncer que acomete às mulheres no país, o câncer de mama possui a maior mortalidade entre às mulheres no Brasil. Após receberem o diagnóstico do câncer de mama comumente as mulheres reagem de forma semelhante, apresentando estresse e desespero que acabam desencadeando diversos transtornos psicossociais (OLIVEIRA et al., 2020). A Terapia Comportamental Dialética (DBT) oferece habilidades concretas para avaliar e enfrentar de forma realística qualquer dificuldade (STUNTZ; LINEHAN, 2022). Dentro das habilidades estão formas de manejar suas emoções, comunicar-se com os outros, tolerar o estresse e viver de forma significativa. Questões nas quais as pacientes diagnosticadas tendem a enfrentar durante todo o período do tratamento (CARACIO et al., 2025). O processo de intervenção na DBT é estruturado em quatro conjuntos de principais habilidades: mindfulness, regulação emocional, tolerância ao mal-estar e efetividade interpessoal (HONORATO et al., 2025). Essas intervenções são de grande relevância, uma vez que, durante o tratamento do câncer de mama, as mulheres enfrentam diversos tipos de emoção e situações de sofrimento físico e psicológico. Além disso, a prática do mindfulness auxilia as pacientes a manterem o foco no agora, reduzindo pensamentos negativos e preocupações antecipatórias em relação ao futuro, resultando em sofrimento desnecessário (GALEN; AGUIRRE, 2022; CARACIO et al., 2025). **Método:** Foi realizada uma abordagem de rua em frente ao Terminal de Vila Velha, com o objetivo de promover a conscientização em relação ao outubro Rosa, visando a conscientização sobre o câncer de mama. Foram distribuídos panfletos que continham informações relevantes sobre formas de prevenção ao câncer de mama. **Resultados e Discussão:** A atividade foi centrada na entrega de



material informativo a mulheres que transitavam em frente ao Terminal de ônibus de Vila Velha. A entrega direta de materiais informativos em um espaço público facilita o acesso ao conhecimento e desperta o interesse em um tema de grande relevância. O que chamou a atenção foi que a participação do público foi considerada totalmente satisfatória. **Conclusões:** As conclusões obtidas foram que o tema escolhido representa uma contribuição relevante para a população feminina, sobretudo para as mulheres que se encontram em maior situação de vulnerabilidade, as mais afetadas pelo diagnóstico tardio do câncer de mama. Pois embora o câncer de mama seja uma doença física onde tumores são formados nas mamas, o câncer de mama também causa um sofrimento mental, tendo em vista o sofrimento mental vê ser necessário a atuação dos profissionais da psicologia junto a equipe oncológica visando promover uma melhor qualidade da saúde física e mental das pacientes diagnosticadas com o câncer de mama.

Palavras-Chave: Câncer de mama; Psicologia; Saúde da mulher; Prevenção; Apoio emocional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Câncer de mama**. [Brasília]: Ministério da Saúde, [2025?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer-de-mama>. Acesso em: 17 out. 2025.

CARACIO, Flávia Cristina Castilho *et al.* **Atuação da Psicologia no tratamento de mulheres com câncer de mama**. [23 jun. 2025]. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/17378>. Acesso em: 14 out. 2025.

OLIVEIRA, *et al.* **Fatores de Risco e Prevenção do Câncer de Mama**. [2020]. Disponível em: <https://revista.unifeso.edu.br/index.php/cadernosdemedicinaunifeso/article/view/1683>. Acesso em: 17 out. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Câncer de mama**. [14 ago. 2025]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>. Acesso em: 16 out. 2025.



GALEN, Gillian; AGUIRRE, Blaise. **DBT (Terapia Comportamental Dialética) para leigos**. 1. ed. Brasil: Alta Books, 2022. 19-38p. ISBN 978-65-5520-739-2. Acesso em: 17 out. 2025.

GOMES, Romeu; da SILVA, Antônio Augusto Moura. **Prevalência e fatores associados ao diagnóstico de câncer de mama em estágio avançado**. [02 fev. 2022]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gzCw47Cn678y6NmN6CZ9ZYH/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 14 out. 2025.



AUTOCONHECIMENTO E CARREIRA NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA EXPERIMENTAL

Prof^a Andreza Conceição de Souza Tavares

Gabriel Francisco Barbosa

Nathalia Ferreira Santiago

Edson Gomes

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O autoconhecimento é essencial para o crescimento pessoal e profissional, principalmente entre jovens de 18 a 20 anos, fase marcada por descobertas, dúvidas e decisões sobre o futuro (MAIA, 2012). Nesse período, entender quem se é, o que motiva as escolhas e quais fatores influenciam o comportamento é um grande desafio (SCHOEN-FERREIRA, 2003). A *Psicologia Experimental* ajuda nesse processo ao estudar como pensamentos, emoções e atitudes se formam e mudam conforme as experiências e o ambiente em que vivemos (BORGES, 2022). A partir dessa visão, este trabalho busca compreender como o autoconhecimento, aliado à análise do comportamento, pode contribuir para escolhas de carreira mais conscientes e adequadas ao perfil de cada jovem. **Objetivos:** Este estudo investiga o papel do autoconhecimento e da análise comportamental na orientação de carreira, favorecendo decisões alinhadas a valores e competências. **Referencial Teórico:** Todo ser humano possui uma tendência natural de crescer e se realizar, desde que consiga se aceitar e reconhecer suas próprias capacidades (ROGERS, 1961). Diante de tal contexto, sabe-se que ações humanas são moldadas pelas experiências vividas pelo resultado de escolhas adotadas (SKINNER, 1953). Além disso, o sucesso pessoal e profissional dependem diretamente da inteligência emocional, que envolve conhecer e controlar as próprias emoções (GOLEMAN, 1995). Soma-se ao fato de que o desenvolvimento da carreira é um processo que acontece ao longo da vida, exigindo constante autoconhecimento e adaptação (SUPER, 1990).



A combinação de autoconhecimento com informações concretas sobre o contexto profissional permite que o jovem avalie de forma realista suas opções, reduzindo decisões impulsivas ou inadequadas e aumentando a probabilidade de satisfação e sucesso futuro (SILVANO et al., 2019). **Metodologia:** Uma intervenção foi realizada em formato único de uma hora, de palestra expositiva, com um grupo de estudantes de 54 alunos na Instituição de ensino do SESI (Serviço Social da Indústria). Foram analisadas obras que tratam da importância da análise do comportamento e do autoconhecimento para o desenvolvimento pessoal e profissional, relacionando as ideias desses autores à realidade dos jovens que estão iniciando sua trajetória de carreira. **Resultados e Discussão:** A intervenção trouxe um ambiente de foco profissional entre os participantes e uma orientação a fim de promover uma boa colocação no mercado de trabalho. Portanto, criou-se uma possibilidade de modulação de comportamento. A análise de tal comportamento se mostra uma ferramenta prática e eficiente para entender e mudar hábitos e atitudes que influenciam as decisões profissionais (SKINNER, 1953). Quando o jovem identifica o que o motiva, o que o desanima e o que desperta seu interesse, ele passa a agir de forma mais consciente e alinhada aos seus objetivos (SCHOEN-FERREIRA, 2003). Compreender o próprio comportamento também ajuda a lidar melhor com sentimentos comuns nessa fase da vida, como insegurança, medo e ansiedade diante do futuro. Ao refletir sobre suas experiências e atitudes, o jovem pode ajustar seus comportamentos, descobrir suas habilidades e buscar oportunidades que valorizem seu potencial. Dessa forma, a análise do comportamento estimula a autonomia, o protagonismo e a autoconfiança — qualidades essenciais para uma carreira sólida e significativa. **Conclusão:** Conclui-se que o autoconhecimento e a análise comportamental são ferramentas valiosas para o crescimento humano e profissional. Ao compreender seus próprios padrões de comportamento, o indivíduo passa a tomar decisões mais conscientes, planejar melhor o futuro e alinhar suas escolhas aos seus valores e propósitos. Assim, conhecer a si mesmo deixa de ser apenas uma reflexão



pessoal e se torna uma prática constante de aprendizado e evolução, fundamental para o desenvolvimento integral dos jovens.

Palavras-chave: autoconhecimento; carreira; psicologia experimental; análise comportamental; desenvolvimento pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORGES, F. **Psicologia Geral e Experimental I**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2022.

DAMÁSIO, A. **O livro da consciência**: a construção do cérebro consciente. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

MAIA, M. F. M. Autoestima e bem-estar em pessoas com idades dos 18 aos 20 anos: um estudo exploratório. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais**, v. 26, n. 2, p. 145-157, 2012.

ROGERS, C. R. **On becoming a person**: a therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

SCHOEN-FERREIRA, T. H. A construção da identidade em adolescentes: um estudo longitudinal. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 20, n. 2, p. 123-134, 2003.

SILVANO, H. L.; PEREIRA, L. C. D.; PESSINI, M. A. **A escolha profissional na adolescência**: influências externas e a importância do autoconhecimento. 2019.

SKINNER, B. F. **Science and human behavior**. New York: Macmillan, 1953.

SUPER, D. E. **A life-span, life-space approach to career development**. San Francisco: Jossey-Bass, 1990.



PREVENÇÃO AO SUICÍDIO NO AMBIENTE DE TRABALHO: ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Prof^a Andreza Conceição de Souza Tavares

Lucas da Silva Oliveira

Katielly Nascimento

Priscila Pereira Beuclair

Viviane Marinho da Silva

Vinicius Gomes Costa

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O sofrimento psicológico é uma variável presente na dinâmica de vida dos seres humanos (HAYES, STROCAHL E WILSON, 2021). De fato, como afirmam Hayes e Smith (202), as pessoas sofrem, e o sofrimento é algo muito além da dor, é uma experiência inerente à condição humana, que ultrapassa o campo físico e alcança dimensões emocionais, existenciais e sociais. A saúde mental dos trabalhadores tem se consolidado como um dos maiores desafios das organizações contemporâneas (HAYES E SMITH, 2022). Em um cenário marcado por metas elevadas, sobrecarga emocional, e competitividade constante, o sofrimento psíquico tem se tornado cada vez mais evidente nos espaços corporativos. Nesse contexto, a prevenção ao suicídio emerge como um tema de extrema relevância social e profissional. **Objetivos:** O presente trabalho teve como objetivo a promoção de saúde e bem-estar psicológico de funcionários de uma organização de trabalho. **Referencial**

Teórico: O referencial teórico adotado neste estudo fundamenta-se em princípios da Análise Funcional do Comportamento e da Terapia Comportamental Dialética (DBT), abordagens que buscam compreender o comportamento humano a partir das interações entre indivíduo e ambiente. Segundo Skinner (1953), o comportamento é função de suas consequências, sendo essencial analisar as contingências que o mantêm ou o modificam. Nessa perspectiva, o sofrimento psíquico no contexto laboral não deve ser compreendido apenas como uma resposta individual, mas como o resultado de contingências ambientais que reforçam padrões disfuncionais de



comportamento (SKINNER, 1953), tais como o excesso de produtividade, a competitividade e a ausência de reforçadores sociais positivos. **Método:** A metodologia adotada consistiu na realização de uma palestra em um ambiente corporativo, voltada à conscientização dos colaboradores sobre a importância do cuidado com a saúde mental e a valorização da vida. A atividade foi conduzida de forma dialógica, estimulando a escuta ativa e o compartilhamento de experiências. Durante a intervenção, foram abordados temas como sinais de alerta para o comportamento suicida, formas de acolhimento emocional, importância do apoio entre colegas e o papel das lideranças na criação de um clima organizacional empático e inclusivo. Ao final da palestra foi distribuído um folder informativo sobre a temática destacando o telefone do Centro de Valorização da Vida. **Resultados e Discussão:** Os resultados observados evidenciaram que a palestra gerou impacto positivo entre os participantes, despertando reflexões sobre a necessidade de falar abertamente sobre o sofrimento emocional e de buscar ajuda quando necessário. Muitos colaboradores relataram que nunca haviam participado de um espaço institucional dedicado ao tema e destacaram a relevância de iniciativas que promovam o diálogo e reduzam o estigma associado à saúde mental. A ação demonstrou que o ambiente corporativo pode se tornar um espaço de prevenção e de fortalecimento psicológico, desde que haja comprometimento da gestão e suporte contínuo das equipes de recursos humanos e saúde ocupacional. Na discussão dos resultados, observou-se que a prevenção ao suicídio no trabalho demanda estratégias permanentes e estruturadas, que ultrapassem ações pontuais de sensibilização. É fundamental que as empresas desenvolvam políticas internas voltadas à promoção da qualidade de vida, ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional e ao combate de práticas que gerem sofrimento, como a pressão excessiva por resultados ou a ausência de reconhecimento. **Conclusões:** Conclui-se que a prevenção ao suicídio no ambiente de trabalho deve ser entendida como um compromisso ético e institucional, fundamentado na promoção da saúde mental, no respeito à dignidade humana e na valorização da vida. A palestra realizada demonstrou que ações educativas e de



conscientização podem contribuir significativamente para o fortalecimento da cultura de cuidado e empatia dentro das organizações. Contudo, é imprescindível que essas iniciativas sejam integradas a uma política organizacional contínua, que envolva gestores, colaboradores e profissionais da Psicologia na construção de um ambiente laboral mais humano, acolhedor e comprometido com a vida.

Palavras-chave: análise do comportamento; suicídio; organizações de trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO, M. L.; SEABRA, D. S. Estruturas sociais e suicídio. In: DAMIANO, R.; LUCIANO, A. C.; CRUZ, I. A. G. da; TAVARES, H. (orgs.). **Compreendendo o suicídio**. Santana de Parnaíba: Manole, 2021. p. 131-141.

ALMEIDA, K. S. de. **Relação terapêutica em clientes com demandas suicidas: intervenções e desafios**. 2018. 45 f. Monografia (Formação Avançada em Análise Comportamental Clínica) – Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento, Brasília, 2018.

ALVES, V. E. R. M. Comportamentos suicidas, intervenção clínica e políticas públicas sob uma perspectiva analítico-comportamental. In: ZANLUQUI, L. V.; SEI, M. B. (orgs.). **Suicídio: já parou para pensar?** Londrina: UEL, 2017. p. 72-87.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, COMISSÃO DE ESTUDOS E PREVENÇÃO DE SUICÍDIO. **Suicídio: informando para prevenir**. Brasília, DF: CFM/ABP, 2014.

FLAXMAN, P.; BLACKLEDGE, T; BOND, F. **Terapia de aceitação e Compromisso**. 1. ed. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2022.

HAYES, S. C., SMITH, S. **Saia da sua mente e entre na sua vida: a nova terapia de aceitação e compromisso**. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022.

HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. **Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos: ciência e competências clínicas**. 1. ed. Rio grande do Sul: Porto Alegre, Editora Artmed, 2020.

SKINNER, B. F. **Science and Human Behavior**. New York: Macmillan, 1953.



CORPO, MENTE E COMPORTAMENTO: ESTRATÉGIAS INTEGRADAS PARA O EQUILÍBRIO E A APRENDIZAGEM

Prof^a Andreza Conceição de Souza Tavares

Natália B. Vieira

Sheila L. Tavares

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: Transtornos de ansiedade são os mais comuns entre os transtornos mentais na população mundial, especialmente em jovens (INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION, 2024). Apesar disso, a lacuna no tratamento dos transtornos de ansiedade ainda é um fenômeno global, justificada pela falta de conscientização, de investimento em saúde mental, de profissionais capacitados e pelo estigma social (ALONSO *et al.*, 2018). Nesse contexto, estratégias de autorregulação emocional podem exercer um impacto notável nos sintomas da ansiedade (CISLER *et al.*, 2010; MENNIN *et al.*, 2018). Princípios neurocientíficos, combinados com técnicas de *mindfulness*, vêm sendo utilizados com sucesso para favorecer a autorregulação emocional e mitigar os sintomas de estresse e ansiedade (GUPTA; SINGH, 2025). Essas abordagens, integradas aos princípios do *behaviorismo skinneriano* (Skinner, 1953), têm demonstrado mudanças significativas no comportamento de jovens e adolescentes (ASHOK, 2025), cujo sistema nervoso ainda em desenvolvimento pode torná-los particularmente vulneráveis a tais transtornos (PATEL, 2020). **Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi conectar neurofisiologia, comportamento e autorregulação, apresentando *mindfulness* e respiração como ferramentas práticas *behavioristas* para estresse, ansiedade e foco atencional. **Referencial Teórico:** O estresse surge como uma resposta adaptativa do sistema nervoso central frente a estímulos percebidos como ameaçadores, envolvendo a ativação do eixo hipotálamo–hipófise–adrenal e a liberação de hormônios como o cortisol (MCEWEN, 2000). A amígdala, estrutura central na



mediação das respostas emocionais, mostra-se hiperativa em condições de estresse crônico, e quando sua ativação excede a capacidade regulatória do córtex pré-frontal, instala-se um desequilíbrio que favorece o desenvolvimento e a manutenção da ansiedade (CASEY *et al.*, 2011; TOTTENHAM, 2016). Portanto, o equilíbrio entre os sistemas nervoso simpático e parassimpático é essencial para a homeostase fisiológica e emocional (PACE-SCHOTT and AMIN, 2014). Nesse sentido, a prática da respiração consciente e *mindfulness* estimula o nervo vago (principal via eferente do sistema parassimpático) promovendo redução da frequência cardíaca, diminuição da atividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e induzindo respostas calmantes associadas à regulação emocional e à diminuição do estresse (KABAT-ZINN, 1990; PAPP *et al.*, 2013). Desta forma, práticas de controle de respiração e autorregulação, como o *mindfulness*, podem ser vistas como estratégias que favorecem o equilíbrio mente-corpo (SKINNER, 1953). **Metodologia:** Esse estudo caracteriza-se como uma intervenção psicoeducativa e um relato de experiência. A intervenção foi conduzida com adolescentes que relataram ansiedade e estresse pré-ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio) e foi realizada em um local ao ar livre, na praia de Itaparica (Vila Velha/ES). O procedimento consistiu em um único encontro no qual as atividades foram guiadas com foco em respiração consciente, *mindfulness* e posturas simples de Yoga. Os alunos foram incentivados a reconhecer as consequências positivas das práticas como reforço para a manutenção do comportamento. Para análise, foram utilizados observações qualitativas e registros de autoavaliação verbal dos participantes, a fim de analisar a percepção da ansiedade, relaxamento e foco antes e depois das práticas. **Resultados e Discussão:** A intervenção mostrou-se bem aceita pelos participantes, que relataram redução do nervosismo e aumento da concentração. Ao longo do encontro, observou-se maior tranquilidade e envolvimento nas atividades. Os participantes descreveram sentir-se mais calmos, menos nervosos com a prova e mais focados nos estudos, sugerindo o desenvolvimento inicial de estratégias de autorregulação comportamental. Esses achados estão alinhados com a literatura que aponta os efeitos positivos de intervenções baseadas em *mindfulness*



na regulação emocional e na redução da ansiedade em adolescentes (JOHNSTONE et al., 2020; RAUGH et al., 2024). Na perspectiva comportamental, o alívio da ansiedade e a sensação de bem-estar funcionaram como reforços positivos, favorecendo a repetição das práticas (Skinner 1953). **Conclusões:** Conclui-se que práticas simples de *mindfulness* e respiração constituem ferramentas eficazes para adolescentes em situação de estresse acadêmico e ansiedade. Recomendam-se a continuidade e ampliação desses programas psicoeducativos.

Palavras-chave: *Mindfulness*; adolescentes; educação; ansiedade; autorregulação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALONSO, J.; LIU, Z.; EVANS-LACKO, S. et al. Treatment gap for anxiety disorders is global: results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. *Depression and Anxiety*, v. 35, n. 3, p. 195–208, 2018. DOI: 10.1002/da.22711.

ASHOK, L. Mindfulness-based interventions for enhancing adolescent mental health: A systematic review. *Journal of Adolescence*, v. 72, p. 1–12, 2025. DOI: 10.1016/j.adolescence.2025.04.001.

CASEY, B. J.; JONES, R. M.; SOMERVILLE, L. H. Braking and accelerating of the adolescent brain. *Journal of Research on Adolescence*, v. 21, n. 1, p. 21–33, 2011. DOI: 10.1111/j.1532-7795.2010.00712.x.

CISLER, J. M.; OLATUNJI, B. O.; FELDNER, M. T.; FORSYTH, J. P. Emotion regulation and the anxiety disorders: an integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, v. 32, n. 1, p. 68–82, 2010. DOI: 10.1007/s10862-009-9141-1.

GUPTA, R. S.; SINGH, P. Reconceptualizing the relationship between anxiety and emotion regulation: the role of mindfulness. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 40, p. 146–158, 2025. DOI: 10.1016/j.janxdis.2025.01.003.

INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION (IHME). 2021 Global Burden of Disease (GBD) [online database]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation, 2024.

JOHNSTONE, S. J. et al. Classroom-Based Mindfulness Training Reduces Anxiety in Adolescents: Acceptability and Effectiveness of a Cluster-Randomized Pilot Study. *Mindfulness*, v. 11, n. 3, p. 706–718, 2020.



KABAT-ZINN, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta, 1990.

MCEWEN, B. S. The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, v. 886, n. 1–2, p. 172–189, 2000. DOI: 10.1016/S0006-8993(00)02993-2.

MENNIN, D. S.; MCDONALD, A.; CARRY, T.; ET AL. A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 86, n. 2, p. 195–208, 2018. DOI: 10.1037/ccp0000279.

PAPP, M. E.; LINDSTRÖM, B.; WÅHLMAN, M.; NYBERG, L. Short-term breathing exercise intervention elicits positive effects on attention and anxiety. *Frontiers in Psychology*, v. 4, n. 758, 2013. DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00758.

PATEL, P. K. Adolescent neurodevelopment and vulnerability to mental disorders. *Frontiers in Psychology*, v. 11, p. 1234, 2020. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01234.

PACE-SCHOTT, E. F.; AMIN, Z. The sleep–wake and autonomic regulation of emotion. *Current Opinion in Neurobiology*, v. 26, p. 83–88, 2014. DOI: 10.1016/j.conb.2013.12.017.

RAUGH, A. C. et al. Implementation of Mindfulness-Based Emotion Regulation Strategies: A Systematic Review and Meta-analysis. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, v. 24, p. 45–60, 2024.

SKINNER, B. F. *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, 1953.

TANG, Y. Y.; HOLZEL, B. K.; POSNER, M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, v. 16, n. 4, p. 213–225, 2015. DOI: 10.1038/nrn3916.

TOTTENHAM, N. Amygdala–prefrontal cortex circuitry and ventral striatum as developmental targets of stress exposure: implications for adolescent vulnerability. *Development and Psychopathology*, v. 28, n. 3, p. 689–706, 2016. DOI: 10.1017/S0954579416000235.



PROMOÇÃO DA SAÚDE INTEGRAL: BEM-ESTAR, PRÁTICAS ALTERNATIVAS E SAÚDE PSICOSSOCIAL NA ADOLESCÊNCIA

Prof^a Jaisa Klauss

Maria da Penha Machado de Souza

Ana Lúcia Gomes da Silva

Di Ana Maria Moreira Bispo

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: A adolescência é uma fase marcada por transformações físicas, emocionais e sociais, que tornam o jovem mais sujeito a danos na saúde mental. A ansiedade, embora seja uma resposta natural, pode tornar-se patológica quando intensa e persistente. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024) indica que cerca de 16% dos problemas de saúde mental se manifestam entre 10 e 19 anos, mas a maioria não recebe atenção adequada. No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS, 2025) registrou aumento superior a 20% nos atendimentos por ansiedade juvenil em uma década. Esse cenário reflete a necessidade de intervenções preventivas, especialmente no contexto escolar, que é um espaço privilegiado para promover o autoconhecimento, fortalecer vínculos e proporcionar educação emocional (Cid et al., 2019; OPAS, 2025). Assim, o projeto propõe integrar práticas alternativas e psicossociais à formação educacional para desenvolver resiliência e bem-estar entre adolescentes. **Objetivos:** O objetivo geral consiste em promover a conscientização sobre saúde integral, reduzindo o estigma relacionado à saúde mental e orientando adolescentes sobre autocuidado e busca por apoio psicológico. Especificamente, busca-se: (a) investigar a percepção dos adolescentes sobre a ansiedade; (b) implementar ações de educação emocional no ambiente escolar; (c) desenvolver estratégias psicoeducativas para lidar com o sofrimento; e (d) fomentar a integração da comunidade escolar em atividades que fortaleçam vínculos e saúde psicossocial.



Referencial Teórico: O referencial teórico fundamenta-se em autores que abordam o conceito de saúde integral e a psicologia positiva, como Seligman e Csikszentmihalyi (2000), que definem o bem-estar como um estado de florescimento humano sustentado por fatores emocionais, sociais e físicos. Ryff e Singer (2008) destacam que a promoção do bem-estar envolve o fortalecimento da resiliência e da satisfação com a vida. Estudos recentes apontam a eficácia de práticas integrativas — como mindfulness, yoga e meditação — na regulação emocional e na redução da ansiedade (Creswell et al., 2022; Khoury et al., 2021). No campo educacional, Greenberg et al. (2003) e Oberle et al. (2021) reforçam que a escola é um ambiente estratégico para o desenvolvimento socioemocional e para a promoção da saúde mental, sendo essencial a criação de espaços acolhedores e participativos. A Terapia Comunitária Integrativa (TCI), prevista na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2017), é destacada como uma estratégia de cuidado coletivo eficaz, ao favorecer o acolhimento, a escuta e o sentimento de pertencimento (Barreto, 2019; Garcia, 2020). **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de caráter descritiva e qualitativa, desenvolvida em três etapas sequenciais. A primeira aplicação do questionário “Percepção e Enfrentamento da Ansiedade entre Adolescentes” em uma escola pública de Vila Velha (ES), identificou sintomas, gatilhos e estratégias de enfrentamento. A segunda incluiu rodas de conversa e dinâmicas de autoconhecimento com estudantes, abordando aspectos emocionais e sociais por meio de recursos lúdicos, teatro e atividades reflexivas. A terceira consiste em uma ação educativa comunitária, com distribuição de materiais informativos sobre autocuidado e práticas alternativas, realizadas em praça pública. A pesquisa estudou rigor ético em conformidade com a Resolução nº 466/2012 e nº 510/2016, incluindo anonimato, voluntariado e consentimento livre (Borges & Dell'Aglio, 2017). **Resultados e Discussão:** Os resultados obtidos com 17 participantes, de 11 a 17 anos, revelaram que 82,4% já se sentiam ansiosos, e 58,9% relataram sintomas semanais ou diários. Os principais gatilhos foram situações sociais, provas e conflitos familiares. As manifestações mais frequentes incluíram abertura no peito



(58,8%), taquicardia e dificuldade de concentração (47,1%), e pensamentos acelerados (41,2%), corroborando o modelo psicofisiológico de Barlow (2002). Constatou-se ainda que 70,6% relataram ou nunca conversaram sobre seus sentimentos, evidenciando a ausência de espaço de escuta afetiva — um fator que agrava o sofrimento e dificulta o aprendizado de habilidades emocionais (Gasparini et al., 2025). Os encontros escolares favorecem a exploração emocional e a criação de vínculos; contudo, também foram apresentadas questões como automedicação e relatos de abuso, destacando a urgência de políticas públicas integradas entre saúde, educação e assistência social. Esses resultados confirmam a literatura nacional, que mostra esplendor entre ansiedade juvenil, pressão de desempenho e ausência de rede de apoio (Ferreira, 2023; Almeida & Braz, 2025; Vital, 2022). Assim, fortalecer o letramento emocional e as práticas de autocuidado é essencial para prevenir o agravamento de transtornos mentais. **Conclusão:** A pesquisa confirma a relevância da escola como espaço privilegiado para promoção da saúde integral e prevenção da ansiedade. As estratégias fundamentadas na escuta e psicoeducação mostraram potencial para desenvolver autorregulação emocional, empatia e pertencimento. A integração entre saúde e educação permite práticas mais humanas e sustentáveis, que vão além da prevenção de sintomas, promovendo a construção de uma cultura de bem-estar e solidariedade. Recomenda-se ampliar essas ações em políticas públicas e incluir formações permanentes para educadores e profissionais de saúde mental, garantindo suporte contínuo a adolescentes e comunidades vulneráveis.

Palavras-chave: Ansiedade; Saúde Integral; Psicologia Escolar; Práticas Alternativas; Bem-Estar Psicossocial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, J. R. da et al. Saúde mental na escola: impactos do estresse no ensino médio. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 10, 2024.



BARLOW, D. H. Ansiedade e seus transtornos: a natureza e o tratamento da ansiedade e do pânico. 2. ed. **Nova York: Guilford Press**, 2002.

BARRETO, A. de P. **Terapia Comunitária: passo a passo**. Fortaleza: Gráfica LCR, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849/GM/MS, de 27 de março de 2017**. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília: Diário Oficial da União, 2017.

CRESWELL, J. D. et al. Intervenções de mindfulness: mecanismos e resultados na psicologia da saúde contemporânea. **Revista Anual de Psicologia**, 2022.

GARCIA, M. da G. A. Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de apoio à atenção primária à saúde. **Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v. 16, n. esp.1, p. 446–461, 2020.

GREENBERG, M. T. et al. Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. **American Psychologist**, v. 58, n. 6-7, p. 466–474, 2003.

KHOURY, B. et al. Terapia baseada em mindfulness para o bem-estar psicológico: meta-análise atualizada. **Revista de Psicologia Clínica**, 2021.

OBERLE, E. et al. Promovendo a saúde mental nas escolas: o papel das intervenções de SEL. **Psicologia Escolar**, 2021.

RYFF, C. D.; SINGER, B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. **Journal of Happiness Studies**, v. 9, n. 1, p. 13–39, 2008.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 5–14, 2000.



A ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO PSICOLÓGICO EM ATLETAS AMADORES

Profª Vitória Pollesi Santana

Andrea Fontes Morethz dos Santos

Edneia dos Santos Andrade

Hariely Alves Pereira

Jessica Rose Salles Ceccato Alves

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: Este projeto foi desenvolvido por alunos do curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha (ESTÁCIO), em parceria com seis atletas amadores do município de Vila Velha/ES. Os participantes, com idades entre 35 e 50 anos, mantêm rotina profissional ativa, conciliando trabalho com a prática regular de atividades físicas. A proposta teve como foco promover saúde mental, fortalecer a autoestima e incentivar o autocuidado por meio da valorização do exercício físico como ferramenta de enfrentamento emocional. **Objetivos:** Promover saúde mental e bem-estar psicológico por meio de estratégias psicossociais que utilizem a atividade física como aliada na prevenção de adoecimentos emocionais, redução do estresse e fortalecimento da autoestima em atletas amadores. **Referencial Teórico:** Bronfenbrenner (1996) destaca o papel das interações nos diferentes contextos sociais como fatores determinantes no desenvolvimento emocional. Vygotsky (1991) reforça que as experiências sociais são essenciais para o amadurecimento psicológico, especialmente em situações de conflito e superação. Grandin (2012) defende que a integração de práticas corporais contribui para o bem-estar emocional e a diminuição do isolamento social. Complementando essa visão, Pearce et al. (2022), em uma revisão sistemática com mais de 190 mil participantes, identificaram que níveis mais elevados de atividade física estão significativamente associados a uma menor incidência de sintomas depressivos, consolidando o exercício como



estratégia eficaz de prevenção em saúde mental. **Metodologia:** A abordagem metodológica foi fundamentada nos pressupostos de Vygotsky, que valoriza o papel das interações sociais no processo de desenvolvimento cognitivo e emocional. Foram realizadas rodas de conversa e dinâmicas de grupo na academia R5, com apoio da personal trainer Helayne Montebelo. As atividades estimularam o diálogo, a escuta e a reflexão sobre os desafios emocionais enfrentados pelos atletas em sua rotina. **Resultados e Discussão:** Durante as ações, os participantes relataram sentimentos ligados à pressão por desempenho, frustrações e dificuldades para manter o equilíbrio emocional. As dinâmicas proporcionaram momentos de troca e empatia, favorecendo a conscientização sobre a importância da saúde mental e do autocuidado. Os atletas demonstraram engajamento e reconheceram o valor da atividade física como suporte emocional em suas vidas. **Conclusões:** A prática esportiva, aliada a espaços de escuta e acolhimento psicológico, se mostrou eficaz na promoção da saúde mental dos atletas amadores. O projeto reforçou a importância do cuidado integral e da valorização das relações interpessoais no enfrentamento das demandas emocionais cotidianas.

Palavras-chave: atividade física; saúde mental; autocuidado; atletas amadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 1996.

GRANDIN, T. **O cérebro autista: pensando através do espectro**. São Paulo: Phorte, 2012.

PEARCE, M. et al. Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Psychiatry**, v. 79, n. 6, p. 550–559, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>

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



MEU CORPO, MINHAS EMOÇÕES: UMA RODA DE CONVERSA COM MULHERES

Profª Vitória Polessi Santana

Terezinha Rosa de Souza

Idecir Firmino da Silva Beldrae

Kamila Friber Schneider

Poliana de Oliveira Carvalho

Sabrina de Cássia Lina dos Santos

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

O presente estudo buscou estimular a reflexão sobre a relação das mulheres com seu corpo e suas emoções, por meio da intervenção psicoeducativa “Meu corpo, minhas emoções”, realizada em formato de roda de conversa na Unidade de Saúde de Vila Nova, em Vila Velha, no dia 01/10/2025. Participaram 26 mulheres, incluindo integrantes do grupo de psicoterapia já existente na unidade, com idades variadas, além das técnicas da US. Durante os diálogos, emergiu a compreensão de que o corpo feminino é atravessado por influências sociais, culturais e simbólicas, que moldam a percepção sobre si mesmas e a forma de expressão das emoções. Padrões estéticos e expectativas sociais condicionam a autoimagem à aprovação externa, impactando a autoestima e a saúde mental (TEDESCO; SILVEIRA, 2021). Pensamentos automáticos negativos e crenças disfuncionais reforçam sentimentos de inadequação, culpa e vergonha (BECK, 2008), enquanto a escassez de espaços coletivos de escuta e compartilhamento aumenta o isolamento emocional (SAWAIA, 2021). Nesse contexto, a roda de conversa buscou oferecer um espaço seguro de acolhimento, diálogo e construção coletiva de significados sobre o corpo feminino, integrando abordagens cognitivo-comportamental e comunitária (DIÓGENES et al., 2016). O **objetivo** foi compreender como o corpo, as emoções e a autoimagem se relacionam, promovendo o autoconhecimento, a ressignificação de crenças disfuncionais e o fortalecimento da autoestima das participantes por meio de



estratégias de escuta, diálogo e vivências coletivas. A **metodologia** adotada caracterizou-se como qualitativa, descritiva e aplicada, com a roda de conversa organizada em espaço circular para favorecer o diálogo e a escuta ativa, utilizando dinâmicas de expressão emocional, reflexões sobre pensamentos automáticos e discussões coletivas sobre padrões culturais e sociais que influenciam a percepção corporal. O **referencial teórico** sustentou-se na Terapia Cognitivo-Comportamental, que permite identificar pensamentos automáticos negativos e crenças disfuncionais relacionadas à imagem corporal, favorecendo o desenvolvimento de respostas mais adaptativas (BECK, 2008), e na Psicologia Comunitária, que evidencia a importância de intervenções grupais para promover pertencimento, empatia e consciência crítica sobre contextos sociais e culturais que impactam as experiências individuais (DIÓGENES et al., 2016), além da relevância de espaços de escuta coletiva para prevenção de sofrimento emocional e fortalecimento da autoestima (TEDESCO; SILVEIRA, 2021; SAWAIA, 2021). Os **resultados** demonstraram que as participantes relataram sentir acolhimento, segurança e oportunidade de expressão emocional, observando-se fortalecimento dos vínculos grupais, aumento da autoestima e maior percepção sobre a influência do olhar social na própria autoimagem. A atividade evidenciou que o diálogo entre mulheres contribui para ressignificar experiências corporais, promover empoderamento e fortalecer a saúde mental, reafirmando o corpo feminino como território de identidade, expressão e resistência (DIÓGENES et al., 2016; BECK, 2008; TEDESCO; SILVEIRA, 2021; SAWAIA, 2021). **Conclui-se** que a roda de conversa “Meu corpo, minhas emoções” constitui estratégia eficaz para promover reflexão crítica sobre corpo, emoções e autoimagem, fortalecendo redes de apoio comunitárias e empoderando as participantes, demonstrando que espaços de escuta e partilha coletiva são essenciais para a promoção da saúde mental e valorização do corpo feminino como expressão de identidade e resistência.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/650424242/Judith-S-Beck-Terapia-cognitivo-comportamental-teoria-e-pratica-02-05-21>. Acesso em: 1 set. 2025.

DIÓGENES, J. M. P.; MOREIRA, A. E. M.; ELLERY, A. E. L.; RIBEIRO, M. T. A. M. Psicologia comunitária e atenção básica em saúde: contribuições para abordagem com grupos. **SANARE - Revista de Políticas Públicas**, v. 15, n. 1, p. 32–38, jan./jun. 2016. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/925/554>. Acesso em: 15 out. 2025.

SAWAIA, Bader Burihan (org.). **As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social**. 16. ed. Petrópolis: Vozes, 2021. Disponível em: <https://bibliotecasocialvirtual.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/06/as-artimanhas-da-exclusao.pdf>. Acesso em: 13 out. 2025.

TEDESCO, K.; SILVEIRA, M. M. Autoestima, autoimagem, qualidade de vida e de saúde de mulheres na pós-menopausa. **Espaço para a Saúde**, v. 22, p. 1–11, 2021. Disponível em: <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosaude/article/view/788>. Acesso em: 13 out. 2025.



EQUILÍBRIO EMOCIONAL E COOPERAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Prof^a Andreza Conceição de Souza Tavares

Eloá Medonça de Souza Pessanha

Juliana de Castro Silva

Kátia Barbosa dos Santos Cavassa

Sonia Dias

Wanderlúcio Neitzel

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: A presente ação teve como objetivo analisar as influências das relações de amizade no ambiente de trabalho e como estas interferem positiva ou negativamente na execução de tarefas e na produtividade organizacional. A ação foi desenvolvida na oficina HCaldas Automotiva, localizada no município de Vila Velha (ES), composta por oito colaboradores. Entende-se que a amizade, no contexto laboral, ultrapassa os limites formais da organização e pode contribuir significativamente para o bem-estar, o comprometimento e o senso de pertencimento entre os trabalhadores. Fundamentado em autores clássicos, como Aristóteles (1991), e contemporâneos, como Moulin e Garcia (2008), Porto (2010) e Diniz, Tavares e Cassula (2014), o estudo busca compreender as implicações positivas e negativas dessas relações na dinâmica organizacional. Considerou-se que, embora as relações interpessoais possam gerar distrações, quando bem administradas, promovem um ambiente de cooperação, empatia e produtividade. **Objetivos:** A ação teve a proposta de promover um ambiente de trabalho mais acolhedor e eficiente, fortalecendo o vínculo entre a equipe, conseqüentemente interferir na produtividade e nas relações interpessoais no ambiente organizacional. O local escolhido foi a oficina HCaldas Automotiva, que atua há mais de vinte anos no setor de manutenção de veículos, contando com uma equipe reduzida e com forte interação diária entre seus membros.

Referencial Teórico: As interações humanas são fundamentais para o



desenvolvimento social, psicológico e profissional. No contexto organizacional, o trabalho em equipe é considerado elemento-chave para o alcance de metas e a satisfação no trabalho (Moulin & Garcia, 2008; Porto, 2010). Para esse estudo a análise do comportamento será utilizada para compreender como os comportamentos de cooperação são mantidos por contingência e reforçadores sociais (Skinner, 2003). Relações informais dentro das empresas, quando positivas, promovem a motivação, o respeito e o sentimento de pertencimento (Roberto, 2019; Bonfim, 2022). Segundo Eunice (2017) e Sena (2014), as pessoas representam o capital intelectual mais importante das organizações, sendo responsáveis por impulsionar o desenvolvimento e a inovação. Dessa forma, o trabalho em equipe quando baseado em confiança e empatia, contribui para o fortalecimento da cultura organizacional e para a melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Método:** A ação foi iniciada com um quebra-gelo onde todos se posicionaram em fila e colocaram as mãos nos ombros da pessoa à frente, e então massagear. Após viramos e então houve a reciprocidade em quem recebeu a massagem passou a fazer, isso fez com que todos pudessem receber, essa massagem fez com que tirasse a tensão muscular e psicológica que havia. Após foi feito a dinâmica em grupo sobre trabalho em equipe e resolução de problemas. Posterior à dinâmica iniciamos um bate-papo sobre promover bem-estar, equilíbrio emocional e cooperação no ambiente de trabalho. **Resultados e Discussão:** Os participantes compartilharam que o ambiente de trabalho necessita mais união e que ações como a que fizemos, favorece o fortalecimento da mesma. Foi solicitado pelos participantes que retornássemos e fizéssemos mais ações voltadas para união, cooperação, saúde mental e emocional. Os participantes afirmaram que o relacionamento amistoso no ambiente profissional é um fator de apoio emocional e motivacional, reduzindo o estresse e aumentando o comprometimento. Contudo, também foram relatadas dificuldades decorrentes de conversas paralelas e distrações, que podem prejudicar o foco e a produtividade, conforme observam Gonçalves (2017) e Daniele (2014). O líder da equipe reconheceu que o equilíbrio entre amizade e responsabilidade profissional é essencial para manter a harmonia e



a eficiência nas tarefas. Assim, o bom senso e o respeito às normas organizacionais são determinantes para que as relações interpessoais resultem em impactos positivos para todos os envolvidos. **Conclusões:** Considerando o trabalho em equipe, é possível manter em uma empresa relações informais, estas que surgem da vivência entre os indivíduos. O contato diário torna mais próximas estas relações, alguns dos fatores de proximidade consiste em identificações culturais, valores, respeito e empatia, tomando isto como pontos positivos, traz-se motivação e conseqüentemente, melhorias para a organização. A amizade no ambiente de trabalho constitui um importante fator psicológico e social na construção de um ambiente organizacional saudável. Relações baseadas em confiança, empatia e respeito, fortalecem o trabalho em equipe e contribuem para o aumento da produtividade e da satisfação dos colaboradores. Os participantes perceberam que o ambiente de trabalho ficou mais saudável, leve e produtivo trazendo bem-estar à rotina.

Palavras-chave: Relações interpessoais; Cooperação; Trabalho em equipe; Produtividade; Análise do Comportamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DEUS, Débora Barbosa de. **Contribuições da análise do comportamento no processo de inclusão**. 2016. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Maringá.

DINIZ, Q. A.; TAVARES, D. S.; CASSULA, M. R. **Comunicação Organizacional**. São Paulo, 2014.

EUNICE, M. **A importância das pessoas nas organizações**. RH Portal, 2015.

PORTO, J. B. **Relacionamento interpessoal e o trabalho em equipe**. UFRGS, 2010.

ROBERTO, J. M. **Entenda o conceito de organização formal e informal**. Rio de Janeiro, 2019.



SANTOS, Grazielle Jerônimo dos. **Amizade no ambiente de trabalho**: oficina serviços mecânica. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso.

SENA, N. **A importância das pessoas nas organizações**. Café com ADM, 2014.

TUMELERO, N. **Pesquisa descritiva**: conceito, características e aplicações. Mettzer, Florianópolis, 2018.



AUTOSSABOTAGEM E USO DE SUBSTÂNCIAS: ANÁLISE DAS DINAMICAS DE AUTOSSABOTAGEM NO CONTEXTO DO USO DE DROGAS E DA REABILITAÇÃO ATRAVÉS DO PSICODRAMA

Profª Vitória Pollesi Santana

Ana Lucia Gomes da Silva

Di Ana Maria Moreira Bispo

Priscila Pereira Beuclair

Vinicius Gomes Costa

Viviane Marinho

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: Este projeto extensionista foi desenvolvido na disciplina de Teorias e Técnicas Psicoterápicas do curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha, ES, sob orientação da Professora Vitória Santana. A proposta surgiu da necessidade de compreender os mecanismos de autossabotagem no contexto de pessoas em recuperação pelo uso abusivo de substâncias psicoativas. A intervenção foi realizada em uma comunidade terapêutica com 45 residentes em tratamento, utilizando o psicodrama como ferramenta terapêutica para promover autoconhecimento, expressão emocional, e ressignificação de experiências. Tais temas são de grande relevância para a prática clínica e social da Psicologia, especialmente no que diz respeito à reinserção e ao cuidado integral de pessoas em situação de vulnerabilidade. **Objetivos:** reconhecer a dependência química como uma questão de saúde pública; estimular a autoavaliação dos participantes para identificação de comportamentos de autossabotagem; fortalecer a autoestima por meio da troca de experiências através de encenação teatral. **Referencial Teórico:** A fundamentação teórica está ancorada na abordagem psicoterapêutica criada por Jacob Levy Moreno, que utiliza a dramatização como ferramenta de autoconhecimento e transformação. Ao presenciar a encenação os participantes



podem se identificar com comportamentos de autossabotagem, fazendo dessa maneira uma reflexão de seus comportamentos e atitudes, reconhecendo-se como protagonistas de suas histórias. Segundo Moreno (1953), o psicodrama é definido como: “O método que explora a verdade do indivíduo por meio da ação.” A autossabotagem é um fenômeno psicológico, que se manifesta quando o indivíduo, de forma inconsciente, adota comportamentos que dificultam ou impedem o alcance de seus próprios objetivos. No contexto da dependência química, esse padrão se manifesta com frequência dificultando a manutenção da abstinência e o engajamento em processos terapêuticos. Mesmo conscientes dos prejuízos causados pelo uso, repetem ciclos de recaída e abandono de tratamento. Giorgio Nardone (2010) descreve a autossabotagem como uma estratégia paradoxal: o indivíduo tenta evitar o sofrimento ou o fracasso, mas acaba provocando exatamente aquilo que teme. Pessoas em processo de recuperação, pode se traduzir na manutenção de hábitos desadaptativos, isolamento social ou resistência ao apoio terapêutico. Diante disso, compreender a autossabotagem como um processo inconsciente e multifatorial é essencial para desenvolver intervenções mais eficazes, acolhedoras e personalizadas, que favoreçam o fortalecimento da autoestima, o enfrentamento de crenças limitantes e a construção de novos caminhos de vida. **Metodologia:** A metodologia adotada compreendeu uma dinâmica de “quebra gelo”, roda de conversa, psicodrama e música. Realizamos a ação na Comunidade Terapêutica Luz e Vida, localizada no Bairro Retiro do Congo em Vila Velha, com 45 adictos na faixa etária de 21 a 45 anos, sexo masculino e vindos de distintos contextos socioeconômicos. As etapas do projeto incluíram planejamento, preparação de materiais de apoio (bolas de encher, papel, caneta e cartazes com as características de autossabotagem). Foram empregados recursos humanos e estruturais. **Resultados e Discussão:** Durante a ação os participantes demonstraram interesse e engajamento nas atividades. A diversidade do grupo, evidencia que a dependência química é uma questão que afeta indivíduos, independentemente de suas condições sociais. Reforçando assim a questão do problema da saúde pública, sendo essencial ampliar o entendimento sobre



seus impactos sociais, econômicos e psicológicos. No psicodrama, os participantes demonstraram envolvimento emocional e reflexivo, observamos que a autoavaliação foi estimulada de forma espontânea, pois houve alguns relatos que indicaram maior consciência sobre comportamentos que dificultam o processo de recuperação. A música que finalizou a ação foi cantada por todos gerando o fortalecimento da autoestima, para a construção de uma visão mais positiva sobre si mesmos. **Conclusões:** O projeto teve os objetivos atingidos, pois observamos que a dependência química se trata de um problema de saúde pública, que o psicodrama contribui para que os adictos consigam se autoavaliar, e ações como a nossa pode fortalecer a autoestima. Como recomendações, sugere-se a ampliação de programas de mentoria, a integração de práticas e o fortalecimento de parcerias entre comunidades terapêuticas e universidades, principalmente com cursos de psicologia.

Palavras-chave: Autossabotagem, Uso de Droga, Psicodrama, Comunidade Terapêutica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, Aaron T.; WRIGHT, Fred D.; NEWMAN, Cory F. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade:** ciência e prática. Porto Alegre: Artmed, 1993.

GARCIA, Ana Paula; OLIVEIRA, Mariana. Psicologia comunitária e práticas de cuidado: contribuições para a saúde mental. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 1, p. 23–38, 2020.

MARLATT, G. Alan; DONOVAN, Dennis M. **Prevenção de recaída:** estratégias de manutenção no tratamento de comportamentos aditivos. Porto Alegre: Artmed, 2009.

MORENO, Jacob Levy. **Psicodrama.** São Paulo: Cultrix, 1994.

NARDONE, Giorgio. **Além dos limites da terapia tradicional:** tratamento breve e estratégico dos transtornos psicológicos. São Paulo: Ágora, 2010.



PROJETO DE EXTENSÃO “CUIDAR É OUVIR”

Profª Andreza Conceição de Souza Tavares

Andrea Fontes Morethz dos Santos

Edneia dos Santos Andrade

Hariely Alves Pereira

Jessica Rose Salles Ceccato Alves

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O aumento do número de idosos institucionalizados no Brasil levanta reflexões sobre o envelhecimento digno e a qualidade de vida em ambientes coletivos (SOARES, CRUZ & CARVALHO). A proteção social e a proximidade familiar fortalecem a saúde mental dos idosos. (NERI, 2014) mostra que o apoio familiar e social é um dos principais preditores de bem-estar e saúde mental em idosos, fortalecendo autonomia e sentido de pertencimento. Diante disso, a proposta teve como foco a criação de espaços de convivência e expressão afetiva que promovam protagonismo, escuta ativa e fortalecimento de vínculos sociais. **Objetivos:** O principal objetivo deste trabalho foi promover bem-estar emocional e integração social dos idosos por meio de atividades lúdicas e terapêuticas. Além de estimular a memória afetiva e a escuta por meio de rodas de conversa; promover o lazer e habilidades cognitivas com jogos, especialmente o bingo; fortalecer vínculos afetivos e a valorização das histórias de vida dos participantes. **Referencial Teórico:** A ação utilizou como aporte teórico a Análise do Comportamento, uma área da psicologia que foca no desenvolvimento humano a partir do comportamento. Envelhecimento populacional exige estratégias que promovam qualidade de vida na terceira idade. Kirchner (2010) destaca que idosos se sentem mais satisfeitos quando participam de atividades prazerosas e se sentem incluídos socialmente. Quando o idoso percebe que ainda pode contribuir, se expressar e ser reconhecido, sua autoestima melhora, o humor se eleva e há um impacto positivo em sua saúde mental. Entre as teorias que



embasam este projeto, destacam-se: a Teoria dos Estágios de Bühler (1980), que vê o envelhecimento como um processo de adaptação contínua; a Teoria do Desengajamento (SERAFIM, 2007), que aponta para o afastamento social dos idosos; e a Teoria da Seletividade Socioemocional (CARSTENSEN, 1991), que mostra como, com o tempo, os vínculos se tornam mais afetivos e significativos. Coura, Montijo e Maxeniuc (2014) reforçam que saúde mental está ligada ao pertencimento e aos vínculos afetivos. Kosberg (1992) e Souza (2005) destacam o cuidado como um ato ético, afetivo e social. Com base nesses autores, o projeto propõe atividades como rodas de conversa para estimular vínculos, escuta e bem-estar emocional dos idosos institucionalizados. **Método:** O projeto de extensão “Cuidar é Ouvir” foi desenvolvido na casa de repouso Djalma Gonçalves Me, visando responder a uma demanda real: o isolamento afetivo e social, a baixa adesão às atividades oferecidas e a ausência de vínculos significativos entre os residentes. Durante visitas técnicas e observações, identificaram-se relatos de proteção, amparo e estímulo emocional e cognitivo. caráter interventivo e participativo, com foco na promoção da saúde mental e bem-estar de idosos institucionalizados. As ações foram realizadas em parceria com profissionais da área da saúde e educação da equipe da casa de repouso. As atividades foram desenvolvidas em formato de: rodas de conversa temáticas, voltadas à escuta ativa, expressão emocional e resgate de memórias; momentos de socialização e recreação; promovendo vínculos e senso de pertencimento. O projeto seguiu quatro etapas principais: planejamento participativo, preparação técnica, execução das ações e avaliação coletiva. **Resultados e Discussão:** A ação promoveu momentos de conversa, observação e brincadeiras com os residentes da casa de repouso, além da realização de uma sessão de fotos com cada um dos idosos residentes. Foi observado que existia um forte vínculo afetivo e emocional entre os residentes e os profissionais que ali trabalham. Era nítido o clima de bem-estar, respeito e alegria compartilhado entre todos. Apesar da simplicidade da estrutura da instituição, foi possível perceber uma relação de reciprocidade e cuidado mútuo entre todos os indivíduos presentes. Para os estudantes, a experiência representou uma oportunidade de aprendizagem



prática, empática e ética, aproximando os conhecimentos teóricos adquiridos na formação acadêmica da realidade complexa do envelhecimento em contextos institucionais. Os vínculos afetivos e escuta ativa são fundamentais para o bem-estar emocional dos idosos institucionalizados. Pela Análise do Comportamento (SKINNER, 1953), entende-se que o ambiente influencia diretamente as respostas emocionais e sociais quando há reforço positivo, como atenção e afeto, surgem comportamentos de participação e alegria. A Terapia Comportamental Dialética (LINEHAN, 1993) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (HAYES ET AL., 1999) ajudam a compreender como validar emoções e promover ações com sentido pessoal fortalecem a autoestima e o engajamento. As rodas de conversa e os momentos de lazer funcionaram como práticas de aceitação, expressão emocional e reconexão com memórias afetivas. Essas vivências reforçam a Teoria da Seletividade Socioemocional (CARSTENSEN, 1991), que destaca a importância dos vínculos significativos na velhice. Assim, o projeto mostrou que o cuidado vai além da rotina institucional: ele se constrói no reconhecimento, na escuta e no afeto **Conclusões:** O projeto promoveu um ambiente acolhedor e afetivo tanto para os idosos quanto para os estudantes envolvidos, contribuindo significativamente para a melhoria da saúde mental e da socialização de todos os participantes. A ação reafirma o compromisso da Psicologia com a promoção da dignidade humana em todas as fases da vida, especialmente na velhice. Além disso, o grupo demonstrou interesse e disponibilidade para retornar à instituição em outras ocasiões, com o objetivo de continuar contribuindo com a saúde mental, o bem-estar emocional e a integração social dos residentes.

Palavras-chave: envelhecimento; saúde mental; intervenção social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÜHLER, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. **Journal of Applied Psychology**, 19(4), 405–409. <https://doi.org/10.1037/h0054778>



BÜHLER, C. (1980). **Vida Psíquica Do Adolescente**. Editora: Mestre Jou.

CARSTENSEN, L. L. (1991). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. **Psychology and Aging**, 7(3), 331–338. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>

COURA, Danielle Maxeniuc S.; MONTIJO, Karina Maxeniuc S. **Psicologia Aplicada ao Cuidador e ao Idoso**. Rio de Janeiro: Érica, 2014. E-book. p.54. ISBN 9788536513256. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536513256/>. Acesso em: 19 out.2025.

KIRCHNER, P.P. **Qualidade de vida na terceira idade**. Santa Catarina: Criciúma, 2010.

KOSBERG, J. I. **Family Care of the Elderly**. Thousand Oaks: Sage Publications, 1992

SCHNEIDER, R. H., & IRIGARAY, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia** (Campinas), 25(4), 585-593. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>

SKINNER, B. F. **Science and Human Behavior**. New York: Macmillan, 1953.



ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL: UMA REFLEXÃO PARA ALUNOS DA EJA

Prof^a Vitoria Barbosa Mancini

Aline Lucas Goncalves Dall'Oglio

Debora Martins Teixeira Leite

Renato Antonio da Silva Andre

Roberto Carlos da Silva Junior

Sabrina de Cassia Lina dos Santos

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

O presente trabalho intitulado Uma reflexão aos alunos da EJA teve como objetivo relatar e analisar uma experiência de intervenção desenvolvida por estudantes do curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha/ES, no âmbito da disciplina de Orientação Profissional, sob supervisão da professora Vitoria Barbosa Mancini. A proposta consiste em promover uma roda de conversa reflexiva com alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA) da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio (UMEF) Leonel de Moura Brizola, no turno noturno, buscando compreender as vivências, desafios e motivações desses sujeitos em seu processo de escolarização e construção de projetos de vida. A Educação de Jovens e Adultos é um espaço plural que acolhe indivíduos com trajetórias marcadas por interrupções no percurso escolar, decorrentes, muitas vezes, de fatores socioeconômicos, familiares ou culturais. De acordo com Souza (2021), o retorno à escola na vida adulta carrega um significado simbólico de resistência e de busca por pertencimento social, sendo também um ato de ressignificação da própria identidade. No contexto da EJA, encontram-se adolescentes em defasagem idade-série, jovens que ingressaram precocemente no mercado de trabalho e adultos que retomaram os estudos após longos períodos de afastamento. Esses estudantes, em sua maioria, conciliam o ambiente escolar com responsabilidades familiares e profissionais, demonstrando perseverança diante das adversidades cotidianas. A intervenção proposta parte da compreensão de que o processo educativo na EJA vai além da alfabetização e da



formação acadêmica; ele se configura como um espaço de emancipação, de construção de autoestima e de ampliação das possibilidades de futuro. Nesse sentido, a roda de conversa busca favorecer o diálogo sobre temas como autoconhecimento, trajetória de vida, valores pessoais e metas profissionais, incentivando a reflexão sobre o papel da educação na realização de sonhos e na transformação social. Segundo Freire (2019), a educação libertadora parte da escuta e do reconhecimento do sujeito como protagonista do seu próprio aprendizado, o que se alinha à proposta deste projeto. O público participante é composto por cerca de vinte estudantes, com faixa etária variando entre 15 e 60 anos. Essa diversidade geracional contribui para a riqueza das trocas, uma vez que cada participante traz consigo um repertório de experiências, saberes e expectativas distintas. As discussões e atividades propostas durante a roda de conversa são conduzidas de forma dialógica, respeitosa e acolhedora, valorizando as narrativas individuais e promovendo um espaço de escuta ativa e empatia. A metodologia adotada prioriza dinâmicas de grupo, reflexões guiadas e atividades de autoconhecimento, considerando o contexto e o ritmo de cada aluno. Além da dimensão educativa, o projeto possui um caráter social e psicológico, na medida em que visa fortalecer a autoestima e o senso de pertencimento dos participantes. Espera-se que, ao compartilhar suas histórias e reflexões, os alunos possam ressignificar suas trajetórias, reconhecendo o valor do esforço pessoal e a importância da continuidade dos estudos. A ação também contribui para a formação dos estudantes de Psicologia, oferecendo-lhes uma vivência prática de intervenção em contexto educacional e comunitário, favorecendo o desenvolvimento de competências como empatia, escuta e mediação de grupos. O projeto conta com a parceria institucional entre a Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha/ES, responsável pela execução acadêmica e científica, e a UMEF Leonel de Moura Brizola, que disponibiliza o espaço físico, a autorização e o contato direto com os alunos. Essa articulação entre universidade e escola evidencia a relevância da integração entre teoria e prática, contribuindo para o fortalecimento do compromisso social da Psicologia e para a promoção da cidadania por meio da educação. Como resultado



esperado, busca-se despertar nos alunos o sentimento de valorização pessoal, a percepção de suas potencialidades e o reconhecimento de que a educação é um instrumento de transformação individual e coletiva. A atividade também pretende instigar a reflexão sobre os projetos de vida e a importância do autoconhecimento na escolha profissional e nas decisões futuras. Dessa forma, o projeto “Uma reflexão aos alunos da EJA” reafirma o papel da escola como espaço de acolhimento e construção de sentido, e o papel da Psicologia como mediadora de processos de crescimento humano e social. Em suma, a proposta pretende contribuir para o fortalecimento do vínculo entre os estudantes e o ambiente escolar, ampliando o olhar sobre o valor do conhecimento e da trajetória educacional. Através do diálogo, da escuta e da partilha de experiências, pretende-se incentivar o protagonismo dos participantes e o reconhecimento de suas histórias como parte essencial da construção de uma sociedade mais justa e igualitária. Assim, a intervenção se configura como um exercício de cidadania e empoderamento, reafirmando o potencial transformador da educação ao longo da vida. de citação indireta (SOUZA, 2021).

Palavras-chave: Educação de jovens e adultos; Orientação profissional; Autoconhecimento; Projeto de vida; Transformação social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.** Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão (SECADI). **Educação de Jovens e Adultos: princípios e práticas pedagógicas.** Brasília: MEC, 2013.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa.** 68. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2019.



SOUZA, Maria Aparecida. **Educação de Jovens e Adultos:** caminhos de inclusão e desafios contemporâneos. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2021.

TAVARES, José Cláudio. **Orientação profissional:** teoria e prática em diferentes contextos. Rio de Janeiro: Vozes, 2018.

VASCONCELOS, Celso dos Santos. **Planejamento:** projeto de ensino-aprendizagem e projeto político-pedagógico. 21. ed. São Paulo: Libertad, 2014.



A PSICOLOGIA NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO: AÇÕES DE CONSCIENTIZAÇÃO E O PAPEL DA TCC

Profª Vitoria Pollesi Santana

Bianca Silva de Freitas

Leticia Soares Lopes

Lucas Nogueira Alcantara

Maria Eduarda Smiderli Melo

Renan Fialho Rosa de Souza

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: Há um aumento considerável de casos de suicídios no Brasil. Entre 2005 e 2015, o total de suicídios no Brasil passou de 8.550 para 11.178 revelando um aumento de 31%. Já em uma comparação entre 2015 e 2018, as taxas de mortes por suicídios passaram de 5,5 mortes a cada 100 mil habitantes para 6,1 mortes. Ao analisar a evolução da mortalidade por suicídio em ambos os sexos foi constatado o aumento das taxas. Comparando os dados dos de 2010 e 2019 ocorreu um aumento de 29% nas taxas de suicídios no sexo feminino e 26% das taxas do sexo masculino. Dessa forma reforça-se a importância da divulgação de formas/programas de prevenção/tratamento ao suicídio. Nossa ação consistiu em realizar uma panfletagem no Bairro Centro de Vila Velha, no dia 30 de novembro, nas proximidades do terminal de Vila Velha e de instituições de ensino como Colégio Darwin e a Faculdade Estácio de Sá, o grupo optou pela distribuição de panfletos por transmitir informação de forma rápida e objetiva. Com a finalidade de alcançar uma quantidade maior de pessoas, considerando que há uma grande quantidade de pessoas indo e vindo no local.

Objetivos: Dentre os objetivos deste trabalho estão: Promover, junto aos usuários do terminal de vila velha, informações a respeito da prevenção ao suicídio; conscientizar a população sobre espaços de cuidado à saúde mental; promover maior busca de ajuda em casos de pensamentos suicidas. **Referencial Teórico:** A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025) informa que cerca de 727.000 pessoas cometem



suicídio anualmente, sendo esse ato influenciado por diversos fatores, como “experiências de perda, solidão, discriminação, conflitos de relacionamento, problemas financeiros, dores e doença crônicas, violência, abuso e conflitos ou outras emergências” (OMS, 2025). O Brazilian journal of psychiatry (2021) diferencia fatores de risco para tentativas e suicídios consumados, como humor deprimido, desesperança e ruminação, e alerta que nenhum fator isolado pode prever esses comportamentos (BRAZILIAN JOURNAL OF PSYCHIATRY, 2021). A depressão está fortemente relacionada ao suicídio, segundo pesquisa de Assumpção; Oliveira e Souza (2018), que apontam sintomas como desesperança e apatia como influências na ideação suicida (ASSUMPÇÃO; DE OLIVEIRA E DE SOUZA, 2018). A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), criada por Aaron Beck nos anos 1960-70, destaca cognições negativas como características da depressão (BECK, 2013). Gatti e Mendes (2020) explicam que o modelo cognitivo foca na interpretação dos eventos e, no caso da depressão, essa interpretação é distorcida em relação a si, ao mundo e ao futuro. A TCC tem eficácia comprovada no tratamento de diversos transtornos, muitos deles associados ao risco de suicídio (BECK, 2013; BRAZILIAN JOURNAL OF PSYCHIATRY, 2021). Gatti e Mendes (2020) destacam contribuições da TCC no tratamento de ideações suicidas, como psicoeducação, promoção de esperança e reestruturação cognitiva. Conclui-se que o suicídio é um fenômeno complexo e multidisciplinar, sendo a Psicologia, especialmente a TCC, uma aliada importante na prevenção e tratamento, reforçando a necessidade de programas preventivos.

Metodologia: Foi realizada uma abordagem de rua em frente ao terminal de Vila Velha, com o objetivo de conscientização quanto ao setembro amarelo, onde houve a distribuição de panfletos que continham informações relevantes para prevenção ao suicídio e opções gratuitas para tratamento e ajuda psicológica.

Resultados e Discussão: Constatou-se o quão importante é transmitir informação, pois pode de se salvar vidas, vimos que existe uma necessidade de informar as pessoas para ficarem atentas aos sinais dados pelas pessoas, e não só no setembro amarelo, pois a cada ano que passa as taxas de mortes aumentam e é necessário muito mais que um mês



de divulgação. Deveria haver mais divulgação e falar mais sobre o assunto e incentivar a busca por tratamento, pois as taxas de suicídios crescem a cada ano. **Conclusões:** Ao final da ação pudemos observar que houve a disseminação de informação quanto ao tema e obteve uma recepção favorável por parte do público.

Palavras-Chave: Suicídio; Saúde mental; Conscientização; Terapia Cognitivo-Comportamental; Prevenção.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUMPÇÃO, Gláucia Lopes Silva; de OLIVEIRA, Luciele Aparecida; de SOUZA, Mayra Fernanda Silva. **Depressão e suicídio: uma correlação.** [20 jan. 2018]. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/view/15973/13041>. Acesso em: 08 out. 2025.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental.** 2. ed. São Paulo: Artmed Editora, 2013. 21-31p. ISBN 9781609185046. Acesso em: 08 out. 2025.

BRAZILIAN JOURNAL OF PSYCHIATRY (BJP). **Brazilian Psychiatric Association guidelines for the management of suicidal behavior.** Part 1. Risk factors, protective factors, and assessment. [set. - out. 2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/cmpMjxk5QTgVfxk7GzTysZN/?lang=en#>. Acesso em: 16 set. 2025.

GATTI, Priscila Vargas; MENDES, Ana Irene Fonseca. **As contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a prevenção do suicídio em pacientes com depressão: revisão narrativa.** [27 ago. 2020]. Disponível em: https://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=306. Acesso em: 13 out. 2025.



PROJETO DE VIDA: ORIENTAÇÃO E INFORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Prof^a Vitória Barbosa Mancini

Maria da Penha Machado de Souza

Di Ana Maria Moreira Bispo

Josiane Duarte Silva

Noélia Paixão Oliveira do Nascimento

Ana Lúcia Gomes da Silva

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O período da adolescência é marcado por intensas transformações pessoais e sociais e, frequentemente, pelas primeiras decisões sobre o futuro profissional. Entretanto, para estudantes de escolas públicas, esse processo é permeado por limitações de acesso a informações consistentes sobre cursos e profissões, o que reforça a necessidade de intervenções qualificadas. Nesse contexto, o projeto de extensão “Projeto de Vida: Orientação e Informação Profissional para Estudantes do Ensino Médio”, desenvolvido pelas acadêmicas da Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha, buscou aproximar o ambiente universitário da comunidade escolar por meio de ações formativas que estimulassem o autoconhecimento, o protagonismo juvenil e a construção consciente de trajetórias acadêmicas e profissionais. **Objetivos:** Compreender como os alunos do Ensino Médio da escola pública realizam suas escolhas profissionais e auxiliá-los na compreensão das possibilidades de ingresso no Ensino Superior, promovendo reflexão crítica, autoconhecimento e apoio à construção de projetos de vida, de modo a favorecer uma tomada de decisão mais consciente. **Referencial Teórico:** A fundamentação teórica está ancorada em autores que abordam a juventude e a escolha profissional em contextos de incerteza e globalização. Conforme Bauman (1999), a “modernidade



líquida” impõe aos indivíduos uma constante sensação de instabilidade, afetando diretamente a tomada de decisão quanto ao futuro. Campos (2022) e Brum e Carlesso (2022) ressaltam que os estudantes de escolas públicas enfrentam limitações de acesso a informações claras sobre o mercado de trabalho, o que gera insegurança e indecisão. Alegria, Moraes e Miazaki (2019) destacam que o processo de orientação profissional promove autonomia e protagonismo, valores essenciais à formação integral. Para Nazar, Bortoli e Andrade (2020), a orientação profissional deve integrar dimensões subjetivas e práticas, estimulando o autoconhecimento e a reflexão sobre projetos de vida. A extensão universitária, regulamentada pela Resolução CNE/CES n.º 7/2018, é compreendida como instrumento de democratização do conhecimento e transformação social. **Metodologia:** A metodologia adotada compreendeu uma palestra informativa sobre cursos de graduação e modalidades de ensino, seguida da aplicação de um questionário e do Teste de Âncoras de Carreira. A atividade ocorreu nas dependências da Faculdade Estácio, envolvendo 132 estudantes matriculados no 3º ano do ensino médio, com idades entre 17 e 18 anos. As etapas do projeto incluíram planejamento, preparação de materiais de apoio (slides, QR Codes e instrumentos de avaliação), execução das atividades e análise dos resultados. Foram empregados tanto recursos humanos, acadêmicos do curso de Psicologia, quanto estruturais, como auditórios, equipamentos multimídia e materiais impressos. **Resultados e Discussão:** Os resultados quantitativos e qualitativos confirmam o impacto positivo da ação. Durante a palestra, os estudantes demonstraram interesse e engajamento. Dos 132 participantes, 85 responderam ao questionário, revelando que 49,4% já possuíam uma profissão em mente e 47,1% estavam em dúvida. O interesse pessoal foi o principal método de escolha (61,2%), seguido de considerações financeiras (34,1%). Em relação à influência, 58,8% afirmaram decidir por conta própria, enquanto 31,8% consideraram influência familiar. Contudo, 62,4% afirmaram sentir-se “mais ou menos seguros” quanto à decisão profissional, manifestando a insegurança típica da fase adolescente. Os resultados evidenciam que a indecisão não resulta apenas de imaturidade, mas também das incertezas estruturais do mundo contemporâneo.



Conforme Bauman (1999), a volatilidade das condições sociais e laborais impõe dificuldades em construir trajetórias negativas. Assim, iniciativas como o Teste de Âncoras de Carreira mostraram iniciativas para promover o autoconhecimento e estimular a reflexão crítica sobre valores, competências e estilos de vida. Além disso, 62,4% dos estudantes consideraram o contato direto com profissionais da área o fator mais importante para apoiar suas decisões, cumprindo a necessidade de ações contínuas e integradas entre escolas e universidades. **Conclusões:** O projeto teve seu objetivo de promover o autoconhecimento, divulgar informações sobre graduações e estimular a reflexão crítica sobre as escolhas profissionais de 132 estudantes da rede pública. Constatou-se que a indecisão e a insegurança predominam entre os adolescentes, o que reforça a relevância das ações extensionistas como espaços privilegiados para o desenvolvimento pessoal e social. Uma vivência proporcionada consolidada a relação entre teoria e prática, tanto para os alunos atendidos quanto para os acadêmicos envolvidos. Como recomendações, sugere-se a ampliação de programas de mentoria, a integração de práticas de orientação profissional ao currículo escolar e o fortalecimento de parcerias entre escolas e universidades.

Palavras-chave: Orientação profissional; Ensino médio; Escolha de carreira; Autoconhecimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEGRIA, ML; MORAIS, LM; MIAZAKI, M. A iminente importância da orientação profissional para uma escolha de carreira assertiva. **Revista Científica do UBM** , 2021.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 1999.

BRUM, PN; CARLESSO, JPP Os desafios da escolha profissional na adolescência. **Disciplinarum Scientia** , v.17, n.2, 2022.



CAMPOS, VB A importância das ações de orientação profissional/vocacional nas escolas públicas brasileiras. **Revista Interdisciplinar em Educação e Pesquisa** , 2022.

FONSECA, FL; PEDROZA, RL Autoeficácia e tomada de decisão profissional em adolescentes. **Psicologia em Pesquisa** , v.16, n.2, 2022.

NAZAR, TCG; BORTOLI, J. de; ANDRADE, CS Avaliação de habilidades sociais, estilos parentais e estresse em adolescentes. **Revista PsicoFAE** , 2020.

SCHEIN, EH Âncoras de Carreira: descobrindo seus reais valores. San Diego: **Pfeiffer & Company**, 1993.

SILVA, JP et al. Eficácia do aconselhamento de carreira no fomento de estratégias de adaptação à carreira. **Internacional J.Educ.** Vocato. Orientação , 2023.

SILVANO, HL; PEREIRA, LCD; PESSINI, MA. **A escolha profissional na adolescência**: influências externas e autoconhecimento. UNIPAR , 2025.