



VIVÊNCIA PSICOLÓGICA NA APAE: ATIVIDADES EXPRESSIVAS E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL

Matheus Tavares

Bacharel em Psicologia 10º semestre – mdlstavares@gmail.com

Msc. Guilherme Duarte
Docente

O presente trabalho discute a experiência de estágio supervisionado em Psicologia, realizado na APAE (associação de Pais e Amigos dos Excepcionais) que é uma organização não governamental e sem fins lucrativos que atua em defesa aos direitos das pessoas com deficiência intelectual e múltiplas, as APAEs, presentes em mais de 2 mil municípios no Brasil, oferecem serviços de educação, saúde e assistência social, visando a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas e de suas famílias. As ações da APAE são fundamentadas em uma perspectiva interdisciplinar, contando com profissionais de diversas áreas – como psicologia, fonoaudiologia, fisioterapia, pedagogia, entre outras – que trabalham de forma integrada para favorecer o bem-estar, a autonomia e a qualidade de vida dos assistidos. Além disso, a instituição também se dedica ao apoio às famílias e à luta por políticas públicas que promovam a equidade e o respeito à diversidade humana.

Para Vigotski (1997), é essencial enxergar a pessoa com deficiência para além do déficit, valorizando os recursos internos e o apoio social como fatores de desenvolvimento, e com isso temos que a instituição realmente cuida dos seus assistidos com muito apoio e encorajamento, vejo que cada vez mais os assistidos estão em constante evolução no aprendizado, os professores valorizam o aprendizado estimulando da cognição e a parte motora, no estágio fiz boas amizades com alguns assistidos que no começo não conseguiam se expressar com palavras mas sempre demonstravam com gestos que se importavam conosco, alguns evoluíram tanto que ao decorrer do semestre conseguiram até escrever o próprio nome, nos casos mais complexos vemos que a assistência social e a psicologia fazem efeito quando se vê melhoras nitidas no sujeito, alguns assistidos com diagnóstico de síndrome de Down foram os que eu mais percebi que tiveram um avanço na parte cognitiva conseguindo até mesmo escrever o próprio nome e montar palavras.

Com o objetivo de estimular a expressão de afetos e promover o fortalecimento de vínculos afetivos e sociais, foi realizada com os assistidos da instituição uma atividade baseada na representação gráfica de memórias felizes. A proposta consistiu em entregar duas folhas em branco para que desenhassem lembranças positivas, permitindo o acesso simbólico ao universo emocional dos participantes. A atividade revelou memórias ligadas à família, à natureza e à convivência na própria instituição, como amigos, professores e o ambiente da APAE. Ao longo do estágio, os desenhos se tornaram ponto de partida para conversas que aprofundaram a escuta terapêutica, evidenciando o quanto os laços afetivos e o sentimento de pertencimento à instituição contribuem significativamente para o bem-estar emocional dessas pessoas.

Nesse sentido, é possível compreender que a APAE, para além de um espaço de cuidado funcional, representa um local de acolhimento e identidade, essencial à saúde mental dos assistidos. De acordo com Silva e Oliveira (2019), atividades expressivas e afetivas possibilitam a elaboração de experiências internas e promovem a autoestima, funcionando como recurso terapêutico especialmente eficaz em contextos de deficiência intelectual e barreiras cognitivas.

Do ponto de vista da psicologia humanista, Carl Rogers (1997) destaca a importância do ambiente acolhedor, empático e não julgador para o crescimento psicológico. Durante o estágio, percebi que muitos dos assistidos evoluíram justamente porque sentiam-se aceitos e compreendidos. A escuta ativa e a valorização da expressão emocional – como aconteceu na atividade dos desenhos – são elementos fundamentais nesse processo.

Com o objetivo de fortalecer a compreensão sobre o corpo, os limites e o respeito ao outro, foi desenvolvida uma atividade em alusão à campanha Maio Laranja, voltada à prevenção do abuso e da exploração sexual de crianças e adolescentes. A problemática observada está relacionada à vulnerabilidade psicossocial das pessoas com deficiência intelectual atendidas pela instituição, especialmente no que tange à compreensão dos limites do próprio corpo, do consentimento e da capacidade de se proteger contra situações de abuso. Essa vulnerabilidade é amplificada pela falta de acesso a informações acessíveis e pela dificuldade de comunicação de sentimentos e experiências, o que impacta diretamente na saúde mental desses indivíduos.

A atividade teve como objetivo promover a autonomia corporal, reforçar a autoestima e incentivar a autorregulação emocional diante de situações potencialmente abusivas, além de contribuir para a prevenção de traumas psicológicos associados à violação de direitos. Para isso, utilizamos a dinâmica conhecida como “Semáforo do Toque”, proposta por órgãos de proteção à infância e à adolescência e adaptada para o público com deficiência. A metodologia consistiu na utilização de um cartaz com a imagem de um corpo humano e três cores (verde, amarelo e vermelho), representando, respectivamente, os toques permitidos, os que exigem atenção e os proibidos. Durante a atividade, os participantes foram convidados a refletir coletivamente sobre os significados de cada tipo de toque, colando adesivos coloridos nas partes correspondentes do corpo, de acordo com o que foi discutido. Em seguida, foram abordadas formas de identificar situações de abuso, estratégias para pedir ajuda e os canais de denúncia disponíveis. A prática foi conduzida em linguagem acessível e respeitosa, considerando as necessidades específicas dos assistidos.

Segundo Costa, Teles e Santos (2020), a promoção da educação sexual no contexto da saúde mental deve considerar aspectos emocionais e cognitivos das pessoas com deficiência, a fim de fortalecer sua capacidade de se proteger, reconhecer abusos e comunicar suas emoções de maneira segura. A abordagem preventiva, quando realizada em espaços terapêuticos ou educativos, contribui significativamente para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e para a prevenção de traumas psicológicos que, se não tratados, podem gerar impactos duradouros na saúde mental. A atividade foi bem acolhida pelos participantes, que demonstraram sensibilidade e compreensão dos conteúdos abordados, reafirmando a importância de ações educativas contínuas que integrem cuidado, escuta e empoderamento

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As vivências proporcionadas pelo estágio permitiram não apenas o desenvolvimento de habilidades técnicas, mas também reflexões profundas sobre o papel da psicologia na promoção da saúde mental em contextos de vulnerabilidade. Observou-se a importância do acolhimento institucional e das práticas interdisciplinares como elementos de cuidado



integral, favorecendo o fortalecimento da identidade, da autoestima e da autonomia dos assistidos. A APAE revelou-se um espaço de proteção e pertencimento, essencial à construção subjetiva e à inclusão social de pessoas com deficiência. As intervenções realizadas confirmam o potencial das atividades expressivas e educativas na prevenção de traumas e na construção de redes afetivas de apoio.

Palavras-chave: Psicologia; Deficiência Intelectual; Saúde Mental; Atividades Expressivas; Prevenção.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. (2005). Política Nacional de Saúde Mental. Brasília.

Vygotsky, L. S. (1997). Fundamentos da Defectologia. São Paulo: Ática.

COSTA, R. A.; TELES, L. L.; SANTOS, M. B. Educação sexual e saúde mental: estratégias de prevenção ao abuso sexual em pessoas com deficiência intelectual. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 12, n. 1, p. 45-58, 2020.

ROGERS, C. (1997). Tornar-se Pessoa. São Paulo: Martins Fontes

SILVA, T. L.; OLIVEIRA, J. M. O papel das atividades expressivas na saúde mental de pessoas com deficiência intelectual. **Revista Psicologia e Cuidado**, v. 7, n. 2, p. 33-47, 2019.