



## AUTOESTIMA EM MULHERES DA TERCEIRA IDADE

Joana D'arc Figueiredo Machado <sup>1</sup>  
Hyalle Abreu Viana <sup>2</sup>

### RESUMO

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivida por estagiários de psicologia com mulheres idosas durante o período de estágio da disciplina de Prática integrativa II. As atividades foram realizadas em um Centro de Desenvolvimento Comunitário de João Pessoa/PB, com um grupo de mulheres idosas que já frequentavam o local antes das intervenções psicológicas darem início. Este relato de experiência foi construído com base em observações durante os encontros, bem como a partir da percepção dos estagiários sobre como foi montar as estratégias de intervenção e executá-las. Dessa forma, o grupo de estagiários construiu e executou 4 dinâmicas de grupo, com temas que foram surgindo de demandas que partiam das idosas participantes, tais como autoestima, autoconhecimento, autovalorização e autossabotagem. Esses encontros foram extremamente relevantes pois entre os principais resultados relatados pelas participantes ao final do estágio destacaram-se o fato das dinâmicas terem proporcionado uma nova visão de si e a reflexão sobre o investimento de tempo em atividades que ocasionem auto realização, qualidade de vida e saúde mental.

**Palavras-chave:** Mulheres idosas, Saúde Mental, Autoestima, Autorealização.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Psicologia da UNINASSAU - PB, joana.figueiredo@yahoo.com;

<sup>2</sup> Professor orientador: Doutora, Universidade Federal da Paraíba, hyalleabreu.psyco@gmail.com.