

CAPÍTULO 5

GRUPO TERAPÊUTICO BEM-ESTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA VIVÊNCIA DE UMA PSICÓLOGA RESIDENTE EM UM CAPS

Geovana Santos Ferreira

URL lattes: <http://lattes.cnpq.br/3912571752490434>

Marian da Silva Queiroz Silva

URL lattes: <http://lattes.cnpq.br/9952411383821859>

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo relatar a experiência de uma psicóloga que, durante as diversas práticas desempenhadas enquanto estava residente no Programa Estadual de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, pode transitar em diversos pontos da Rede de Atenção à Saúde, incluindo a Rede de Atenção Psicossocial e contribuir na formação de um grupo terapêutico no CAPS – Centro de Atenção Psicossocial no município de Una/BA. Sabe-se que grupos terapêuticos bem conduzidos podem trazer diversos benefícios para as pessoas em sofrimento mental que são usuárias desse serviço e também para os trabalhadores que geralmente estão sobrecarregados. A metodologia aplicada foi a participativa, que consistiu numa interação dialógica e interativa com o público-alvo através de rodas de conversa, dinâmicas, oficinas artesanais, recursos multimídias com vídeos, atividades corporais, junto a equipe de profissionais do CAPS I. Foram realizados cinco encontros do grupo que obteve em média a participação de vinte usuários. Observou-se o fortalecimento de vínculos desses com a equipe e entre si, ambos puderam compartilhar vivências e expressar emoções, com melhoria também na comunicação. Ressalta-se a significativa importância de espaços para à promoção da saúde, bem como a intersecção entre as ações de cuidado da atenção primária e secundária.

Palavras-Chave: Grupo Terapêutico; Residência em Saúde; RAPS; Promoção em Saúde.

INTRODUÇÃO

Para Rey (2004, p.1), uma maneira de se pensar a saúde é entendê-la como um processo e não como um produto. Ele define a saúde como sendo “um processo qualitativo complexo que define o funcionamento complexo do organismo, integrando o somático e o psíquico de maneira sistêmica, formando uma unidade em que ambos são inseparáveis”. Assim, ao entender a saúde como um processo, torna-se possível pensar está de

uma forma dinâmica, ou seja, não estável e também como o indivíduo ativo em seu processo de saúde.

O SUS, sem sombra de dúvida, é uma proposta em construção permanente, e, portanto, a avaliação sistemática deste processo é fundamental para que possamos avançar. O princípio da integralidade da atenção à saúde é um dos princípios que está sempre em foco no sentido de aperfeiçoamento da sua aplicação.

O cuidado entendido na lógica da atenção básica, traz uma ideia territorial de um sujeito. A Atenção Básica considera o sujeito em sua singularidade e inserção sociocultural, buscando produzir a atenção integral (BRASIL, 2013, p. 19). Sabe-se que Atenção Básica é a porta de entrada preferencial ao SUS, atua também na atenção à saúde mental em parceria com os CAPS. Essa lógica de tratamento é resultado de uma longa construção que busca priorizar o cuidado em liberdade visando a inserção do usuário na sociedade. Uma mobilização de usuários, familiares e trabalhadores da Saúde iniciada por volta da década de 1970, tendo resultado a atual política de saúde mental do país (BRASIL, 2013).

A RAPS surge do movimento chamado de Reforma Psiquiátrica Brasileira que teve início nos anos 70, e se caracterizou por um novo começo para se pensar a saúde mental no país. Com o avanço da Reforma, se observou uma ampliação da Rede de Saúde Mental, enfatizando a territorialidades de um cuidado em liberdade, com a paralela desvalorização de um tratamento manicomial. (BERNARDI et al., 2015, p.2). Os CAPS emergem do advento desse movimento, como forma de responder a esse novo jeito de atenção à saúde mental no Brasil, e também a valorização da pessoa e sua família como protagonistas do seu tratamento.

Uma das estratégias de cuidado usadas nos CAPS, são os grupos terapêuticos, que são os espaços em que juntos os usuários tem a possibilidade de discutir e ouvir sobre as diferentes vivências de cada participante, elaborando assim seus anseios e expectativas. O grupo terapêutico potencializa as trocas dialógicas, o compartilhamento de experiências e a melhoria na adaptação ao modo de vida individual e coletivo (BENEVIDES, 2010, p.2). É nesse contexto que surge o Grupo terapêutico Bem-estar no CAPS de Una/BA, bem como da necessidade de aproximar a Atenção Básica e a Atenção Especializada.

METODOLOGIA

A metodologia aplicada foi a participativa, que consistiu numa interação dialógica e interativa com o público-alvo através de rodas de conversa, dinâmicas, oficinas artesanais, recursos multimídias com vídeos, atividades corporais, junto a equipe de profissionais do CAPS I.

A metodologia participativa é entendida como ato interativo entre os atores sociais, na perspectiva de conhecer o contexto no qual se encontram, dessa forma, ela possibilitará maior compreensão da problemática, tornando-

se um parceiro na promoção da saúde e evitando o agravamento do sofrimento psíquico dos usuários do CAPS.

O público-alvo foram os usuários do CAPS I de Una/BA. Houve cinco encontros com duração de uma hora e meia de duração cada, no espaço do CAPS, de Julho/2023 a Setembro/2023.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizados cinco encontros com temas como: A importância das emoções; O uso correto da medicação; Autoestima; Prevenção ao suicídio e por último, o tema, resiliência. Houve a participação de em média 20 usuários por encontro, nos meses de Julho/2023 a Setembro/2023.

Na primeira oficina, que teve como temática “a importância das emoções”, o objetivo foi psicoeducar sobre a importância das emoções, como identificá-las, a regulação emocional, como manejá-las e o impacto dessas nas relações interpessoais. Santana e Gondim (2016) explicam que as emoções ajudam os seres humanos em diversas áreas da vida, como na escolha de respostas assertivas frente a desafios, na manutenção das relações sociais e também do próprio bem-estar (apud LAZARUS,1991). Os mesmos autores também abordam que o ato envolvido no processamento, compreensão, equilíbrio, escolha e decisão de quais emoções sentir e demonstrar é definido como regulação emocional (apud GROSS, 1998^a). Considerando então a relevância das emoções na vida e no bem-estar dos sujeitos, assim como a regulação emocional, que não costuma ser ensinada pela família, escolas e em outros espaços de educação na sociedade, foi proposto uma oficina lúdica, artística e expressiva para abordar tais temáticas. Para isso, a princípio foi exibido um trecho do filme “Divertidamente”, posteriormente foi realizado uma atividade ao qual foi pedido aos usuários que pintassem no papel como eles estavam se sentindo naquele dia. Para finalizar o encontro foi feito um momento onde os usuários faziam entre si automassagem.

Já na segunda oficina foi realizada uma roda de conversa sobre o uso correto da medicação. Sabe-se que o uso inadequado e a automedicação de psicofarmacólos são graves problemas de Saúde Pública e que, comumente ocorrem devido à falta de acesso à informação de forma adequada para aquele que a recebe, podendo gerar consequências como interações perigosas com outros fármacos e demais substâncias psicoativas, dependência física e psicológica (DE FREITAS BRITO et al, 2023). Durante a oficina a princípio a psicóloga residente iniciou com a dinâmica “do papel amassado” cujo o objetivo é oferecer uma metáfora visual que mostra aos membros do grupo que, uma vez que acontece uma ação errada, é impossível voltar no tempo e tentar consertá-la, pois nada será como antes, mas é possível ressignificar situações. Por fim, eles confeccionaram caixinhas para guardar e orientar os horários corretos das medicações, utilizando recursos visuais que levaram em consideração o público não alfabetizado ou que não sabe ver as horas em relógios analógicos.

O tema da terceira oficina foi a autoestima. Para Aprille e Schultheisz (2013), “a autoestima corresponde à valorização intrínseca que o indivíduo faz de si mesmo em diferentes situações e eventos da vida a partir de um determinado conjunto de valores”, tais valores podem ser positivos ou negativos e corresponder a determinados conceitos correlatos ao da autoestima como o autoconceito e autoimagem, por exemplo. No início foi realizada a “dinâmica do espelho” que foi utilizada com o objetivo de promover o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal dos usuários, a Dinâmica do Espelho através da reflexão sobre suas próprias características, comportamentos e ações em diferentes contextos, que identifiquem pontos fortes e áreas de melhoria e assim trabalhar em seu próprio aprimoramento. Posteriormente foi exibido um vídeo sobre o que é autoestima e como esta se desenvolve, e por fim realizada uma atividade de colagem sobre a percepção deles sobre sua autoestima.

A quarta oficina teve como tema Setembro Amarelo, mês dedicado a prevenção do Suicídio. O suicídio é um importante problema de saúde pública, com impactos na sociedade como um todo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde - OMS, todos os anos, mais pessoas morrem como resultado de suicídio do que HIV, malária ou câncer de mama - ou guerras e homicídios. A roda de conversa foi iniciada com uma acolhida e posteriormente com a exibição de um vídeo sobre suicídio, com o objetivo de psicoeducar sobre o tema. Neste encontro os usuários participaram e falaram um pouco de suas vivências e suas estratégias de enfrentamento principalmente nos momentos mais difíceis das suas vidas. Por fim, foi exibido um vídeo motivacional e distribuídas lembrancinhas.

Na quinta e última oficina foi feita uma reflexão sobre os encontros anteriores e conversado sobre resiliência de forma crítica, pois após enfrentar os desafios e adversidades da vida humana e se recuperar psicológica e emocionalmente, é necessário ter rede de apoio nas mais diversas áreas e um projeto de vida (PINHEIRO, 2004). Para continuar abordando esse tema, a psicóloga residente presenteou o grupo com plantas suculentas e fez uma analogia dessas com a vida. Por fim, foi também exibido um pequeno vídeo com fotos de todas as oficinas afim de lembrar os temas abordados, o que foi vivenciado e obter um *feedback* dos participantes sobre as oficinas.

Foi possível notar que houve usuários mais participativos, comunicativos e outros mais quietos e introvertidos, porém, todos estiveram abertos e curiosos quanto à proposta do projeto. Em muitos momentos os membros trouxeram experiências pessoais para compartilhar com o grupo, falando de suas vivências relacionadas aos temas trabalhados. Em conclusão, observou-se um aumento no fortalecimento de vínculos dos usuários com a equipe de trabalhadores do CAPS e entre si, o grupo pode ser considerado potencialmente terapêutico visto que os membros foram estimulados para a construção de novas pertencas e sujeitos (CARDOSO; SEMINOTTI, 2006). Também foi identificado que grande parte dos

participantes não sabem ler, escrever e manifestaram o desejo de poder aprender, o que foi sugerido para novas propostas de trabalho com o grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ressalta-se a significativa importância de espaços para à promoção da saúde, bem como a intersecção entre as ações de cuidado da atenção primária e secundária.

Além da necessidade e relevância em se ter um local seguro para a expressão de sentimentos e emoções, trocas de experiências e vivências como fatores essenciais para o fortalecimento de vínculos, de proteção da saúde, adesão aos tratamentos e continuidade do cuidado em Saúde. Sugere-se que haja uma intervenção no problema de analfabetismo relatado pelos usuários, visando a maior autonomia desses.

REFERÊNCIAS

APRILE, Maria Rita; SCHULTHEISZ, T. S. V. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013. Disponível em: <https://encr.pw/aEDVF> Acesso em: 09 Dezembro 2024.

BENEVIDES, Daisyanne Soares et al. **Cuidado em saúde mental por meio de grupos terapêuticos de um hospital-dia: perspectivas dos trabalhadores de saúde**. Interface (Botucatu), Botucatu, v.14, n.32, p.127-138, Mar. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jcse/a/sGxSVwVhyjSyhWZXM8txYXS/abstract/?lang=pt>>. Acesso em 27 Maio. 2023.

BERNARDI, Aline Batista. KANAN, Lilia Aparecida. Características dos serviços públicos de saúde mental (Capsi, Capsad, Caps III) do estado de Santa Catarina. **Saúde em Debate** [online]. 2015, v. 39, n. 107., pp. 1105-1116. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/mhRTcSt55ZkSGsvQ35fnqFb/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 30 Maio de 2023

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 176 p. : il. (Cadernos de Atenção Básica, n.34). Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf>. Acesso: 16 de junho 2023.

BRITO, Luanna de Freitas et al. Automedicação de substâncias antidepressivas e benzodiazepínicas no Brasil: um desafio para a saúde mental. In: SILVA, Maria José das Neves (Org.). **Abordagens integrativas**

em Saúde: explorando dimensões físicas e emocionais. Campina Grande: Licuri, 2023, p. 40-50. Disponível em: <https://editoralicuri.com.br/index.php/ojs/article/view/405/310>. Acesso em: 09 de Dezembro de 2024.

CARDOSO, Cassandra; SEMINOTTI, Nedio. O grupo psicoterapêutico no Caps. **Ciência & saúde coletiva**, v. 11, p. 775-783, 2006. Disponível em: < <https://www.scielo.org/pdf/csc/2006.v11n3/775-783/pt>>. Acesso em: 09 Dezembro 2024.

PINHEIRO, Débora Patrícia Nemer. A resiliência em discussão. **Psicologia em estudo**, v. 9, p. 67-75, 2004. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pe/a/hCkq6FLmry946QGxPWFxsGQ/>> Acesso em: 09 Dezembro 2024.

REY, F. G. **Personalidade, saúde e modo de vida.** Capítulo 1: Conceito de saúde, seus determinantes psicossociais. São Paulo: Pioneira. 2004.

SANTANA, Vitor Santos; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia** (Natal), v. 21, p. 58-68, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/GCvs4yKTqq9HrLz6fcMhW4d/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 09 de Dezembro de 2024.