ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DR. JORGE DAVID NASSER
PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

RIVAIL FARIAS SANTANA

GRUPO DA AMIZADE: COMPARTILHANDO E ACOLHENDO PESSOAS EM SOFRIMENTO MENTAL

CAMPO GRANDE/MS
2023

RIVAIL FARIAS SANTANA

GRUPO DA AMIZADE:
COMPARTILHANDO E ACOLHENDO PESSOAS EM SOFRIMENTO MENTAL

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para obtenção do título de especialista em saúde mental e atenção psicossocial pela Escola de Saúde Pública Dr. Jorge David Nasser.

CAMPO GRANDE (MS)

2023

Agradecimentos

Primeiramente, quero agradecer a Fernando Pierette Ferrari , meu tutor, pela orientação dedicada, pelos valiosos insights e pelo apoio constante ao longo desta jornada. Sua orientação foi fundamental para o desenvolvimento desta intervenção.

Aos colegas de turma, cuja troca de ideias e experiências enriqueceu meu aprendizado, agradeço pela colaboração e apoio mútuo ao longo desses meses.

Aos participantes do "Grupo da Amizade", quero expressar minha sincera gratidão. Vocês não apenas compartilharam suas experiências e desafios, mas também criaram um espaço seguro e solidário para todos. Suas contribuições foram o coração pulsante deste grupo, tornando cada encontro significativo e enriquecedor. A jornada que percorremos juntos foi repleta de aprendizado e crescimento mútuo. Suas histórias, reflexões e o apoio uns aos outros foram fundamentais para o sucesso do grupo. Agradeço por confiarem em mim como facilitador e por permitirem que este grupo se tornasse uma comunidade de apoio verdadeira.

Aos membros da UBS do distrito de Vista Alegre, meu sincero agradecimento pela colaboração e pela disponibilização de informações cruciais para a realização deste projeto.

Ao Centro de Convivência do Idoso (Conviver) de Vista Alegre, expresso minha gratidão pela generosidade ao fornecer o espaço necessário para a realização dos encontros do grupo. Agradeço também pela oferta dos lanches, que contribuíram significativamente para a atmosfera acolhedora e confortável dos encontros.

À minha companheira Vitória Brandão, agradeço pelo suporte incondicional, paciência e compreensão durante os momentos desafiadores desta jornada. Seu apoio foi a luz que me guiou nos momentos mais difíceis.

Às instituições e profissionais que colaboraram com informações e recursos necessários para a realização deste trabalho, meu sincero agradecimento. Sem a contribuição de cada um de vocês, este trabalho não teria alcançado seus objetivos.

Por fim, expresso minha gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para este projeto. Este trabalho é também de vocês.

Muito obrigado!

Rivail Farias Santana

Turma de saúde mental e atenção psicossocial

RESUMO

Rivail Farias Santana. **Grupo da Amizade: Grupo terapêutico com usuários do SUS.** Pós-graduação lato sensu em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Tutoria. Fernando Pierette Ferrari. Escola de Saúde Pública Dr. Jorge David Nasser. 2023.

A justificativa para este projeto está fundamentada na importância de oferecer ajuda e suporte a pessoas que estão enfrentando sofrimento mental. O aumento significativo na procura por serviços de saúde mental no distrito de Vista Alegre, acompanhado do crescimento dos casos de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais, reflete a urgência de abordar essa questão de forma efetiva e acessível. Os grupos terapêuticos foram escolhidos por se apresentarem como uma abordagem eficaz, capaz de oferecer suporte e compartilhamento de experiências entre indivíduos que enfrentam desafios semelhantes. Esse tipo de ambiente seguro e de apoio promove a resiliência e melhora o bem-estar mental dos participantes. O objetivo foi desenvolver ações grupais que levassem à produção de um espaço seguro de compartilhamento e acolhimento. O projeto de intervenção incluiu uma palestra sobre saúde mental e a formação do "Grupo da Amizade", que teve 17 encontros de maio a dezembro de 2023. A avaliação geral destacou a positividade da experiência, com sugestões de ajustes no horário e questões relacionadas à privacidade. A dificuldade de manter a adesão e a participação de outros profissionais foram desafios identificados, apontando para a necessidade de envolvimento contínuo para garantir a continuidade do grupo no futuro.

Descritores: Grupo Terapêutico; Saúde Mental; Saúde Pública.

SUMÁRIO

1. Tema de interesse, necessidade de mudança e justificativa 7
2. OBJETIVOS 9
2.1. Objetivo principal da intervenção 9
2.2. Objetivos relacionados 9
3. Ações realizadas durante a intervenção para o alcance dos objetivos – seu percurso na intervenção 10
4. Resultados observados durante e após a intervenção e os autores que o ajudou a refletir sobre a realidade e mudança 13
5. Impacto da formação para o desenvolvimento de competências para o trabalho e a vida 15
6. Expectativa da continuidade da intervenção após o término da formação 17
Referências Bibliográficas utilizadas para apoio à intervenção 19
APÊNDICES 20
ANEXOS 32

1. Tema de interesse, necessidade de mudança e justificativa

O primeiro tema que me interessei e que pretendia utilizar no projeto de intervenção, era voltado Promover a participação ativa e a gestão autônoma da medicação pelos pacientes no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) onde trabalhava por meio da educação popular em saúde.

Iria realizar oficinas utilizando metodologias participativas, como teatro, rodas de conversa e dinâmicas de grupo, para abordar temas relacionados à saúde mental, tratamento medicamentoso e gestão autônoma da medicação. Estabelecer um grupo regular de troca de experiências, para que os pacientes compartilhassem histórias, desafios e estratégias bem-sucedidas relacionadas ao tratamento e à gestão da medicação e também organizar sessões regulares de diálogo aberto entre pacientes, familiares e profissionais de saúde, proporcionando um espaço para esclarecimento de dúvidas, discussão de preocupações e colaboração na definição de metas terapêuticas.

Infelizmente esse projeto teve de ser engavetado após a uma troca de funcionários dentro da prefeitura, não tive opção a não ser sair do CAPS o que inviabilizou completamente o projeto, isso aconteceu em dezembro após o segundo encontro da pós-graduação.

Sai do CAPS e fui pra "rede", realizar atendimentos da fila de espera para atendimento psicológico do município em sala cedida no espaço da academia da saúde em maracaju e uma vez por semana atender no distrito de Vista Alegre.

De uma maneira geral a saude no municipio de Maracaju é bem organizada e com uma ampla gama de serviços ofertados, entretanto ainda tem algumas limitações quanto a grande demanda por alguns atendimentos específicos como os atendimentos de saúde mental e de atendimentos que demandam grande complexidade e precisam ser encaminhados para atendimentos em outros municípios maiores.

Vista Alegre é um distrito afastado, com muitas limitações devido a dificuldade de acesso a recursos e a serviços, que se localiza a quase 50 km da cidade a qual pertence. já foi mais prospera quando a uma usina de açúcar e álcool ainda funcionava no distrito, após a falência da usina muitos moradores foram embora ou tiveram de encontrar outros meios de garantir o sustento. Hora ou outra os moradores relatam como se sentem esquecidos ou do quanto é difícil conseguir as coisas para o distrito no meio político.

As dificuldades para receber atendimento psicológico e a falta de espaços seguros para falar sobre saúde mental foi o que mais me causou desconforto em Vista Alegre, um distrito cuja única referência de saúde é um único posto de saúde. Vista Alegre fica a quase 50 km de Maracaju e atende cerca de 2000 pessoas. Considerando a distância e a quantidade de moradores do distrito o

ideal seria que existissem mais recursos no próprio distrito para aumentar a facilidade de acesso aos serviços de saúde mental necessários no território. Quando se trata de Vista Alegre todas as dificuldades existentes na saúde do município são de certa forma multiplicadas.

Estimular o diálogo e fornecer um espaço de discussão sobre saúde mental que pudesse propiciar que a própria comunidade se organizasse, se apoiasse e criasse suas próprias soluções para os problemas pessoais e da comunidade.

Os principais obstáculos a que foram enfrentados foram: 1. Consolidar a participação da população, 2. Conseguir o apoio dos colegas de trabalho, da secretaria de saúde e garantir a efetividade das intervenções para promover de fato um espaço seguro e acolhedor para a discussão sobre saúde mental.

Foram fatores determinantes para a escolha de se trabalhar com grupos o crescente aumento da procura pelos serviços de saúde mental, o aumento dos casos de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais e a sobrecarga da rede de saúde mental do município. Com os grupos terapêuticos essa demanda por serviços de saúde mental pode ser reduzida e também reduzir o tempo de espera na fila por atendimento psicológico, já que o atendimento em grupo permite que os psicólogos atendam um número maior de pacientes individualmente.

Os grupos terapêuticos são uma abordagem de tratamento eficaz e baseada em evidências, que permite que os pacientes recebam apoio e compartilhem experiências com outros indivíduos que enfrentam desafios semelhantes. Um grupo terapêutico tem a capacidade de promover o bem-estar mental e a resiliência em um nível comunitário. Ao fornecer um ambiente seguro e de apoio para os participantes, o grupo terapêutico pode ajudar a melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas.

Os profissionais da unidade básica de saúde do distrito de Vista Alegre e do Conviver de Vista Alegre além da coordenadora dos psicólogos foram os profissionais que mais participaram direta ou indiretamente da elaboração do projeto de intervenção.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo principal da intervenção

- Desenvolver ações que levem a produção de saúde mental e a um espaço seguro de compartilhamento e acolhimento de experiências.

2.2. Objetivos relacionados

- Fortalecer a rede de saúde mental e implantar ações que levem a diminuição do sofrimento das pessoas em condição de sofrimento mental.
- Apoiar os participantes a lidar com os transtornos mentais mais comuns, como ansiedade, depressão, estresse e transtornos de personalidade.
- Estimular os participantes a desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmos e de seus relacionamentos interpessoais.

3. Ações realizadas durante a intervenção para o alcance dos objetivos – seu percurso na intervenção

Após o plano inicial ser descartado por conta da mudança de local de trabalho, iniciamos com uma análise da realidade dos novos locais de trabalho em Maracaju e em Vista Alegre suas dificuldades e potencialidades. A partir daí foram identificadas duas situações que poderiam ser abordadas, uma em cada localidade. E os possíveis atores que poderiam colaborar com o projeto. Até aí a ideia era escolher se faria uma intervenção em Maracaju ou em Vista Alegre.

Foi primeiramente elaborado um projeto de grupo com enfoque nas necessidades do distrito de Vista Alegre, um grupo aberto, com foco em acolher as demandas de transtornos mentais comuns da população do distrito.

No distrito de Vista Alegre, através de conversas com o enfermeiro da unidade foi identificada a necessidade de realizar ações que fossem para além do atendimento psicológico individual. A partir daí, colhi informações com outros funcionários da unidade de saúde e com o Médico que atende na unidade, que foi quem apontou a ansiedade e a depressão como os transtornos mais comuns no distrito.

Em um segundo momento, elaborei as linhas iniciais do que seria um grupo de saúde mental específico para Vista Alegre. Conversei com o clínico geral da unidade e também com o médico especialista em saúde mental que atende na unidade uma vez por mês para que eles fizessem um convite aos usuários com sofrimento mental para participar do grupo.|

Quanto ao local para a realização do grupo, a unidade de saúde não dispunha de um espaço adequado para acomodar o grupo nem para que as condições mínimas de privacidade fossem atingidas. Para solucionar esse impasse o coordenador da unidade sugeriu uma parceria com o Conviver (espaço de convivência de idosos) do distrito pois em outras ocasiões eles já haviam disponibilizado o espaço, ele entrou em contato com a coordenadora do Conviver de Vista alegre e agendou com ela um horário para que o projeto fosse apresentado a ela. A coordenadora do conviver prontamente disponibilizou o local, porém até o final do mês em que estávamos não seria possível usar o espaço interno do Conviver por o mesmo já estava sendo utilizado para outros fins, optamos então por iniciar o grupo no mês seguinte. O Conviver também ofereceu a disponibilização de lanche para os participantes do grupo a cada encontro. A pedido da coordenadora do Conviver foi realizada uma palestra antes do início dos grupos no espaço do Conviver porém aberta a

população em geral com o tema “A importância da saúde mental” ao final da palestra foram abertas também inscrições para a participação do grupo, a ficha de inscrição utilizada está disponível no

APÊNDICE B.

A coordenadora dos psicólogos apresentou ao secretário de saúde o projeto do grupo, sendo que o mesmo elogiou o projeto e sugeriu que os primeiros encontros fossem realizados semanalmente para uma maior adesão dos participantes. Inicialmente o grupo seria realizado em semanas alternadas.

Um dos motivos de iniciar o projeto de intervenção em Vista Alegre foi o apoio da equipe da UBS e o interesse da comunidade em participar do projeto. O enfermeiro também contou que existia a possibilidade de usar o espaço do espaço de convivência do idoso (CONVIVER) de Vista Alegre para realização dos grupo, já que na UBS não existia espaço adequado para a realização de encontros em grupo além de que poderia dar uma visibilidade não desejada para os participantes do grupo. Ele me passou o contato da coordenadora do CONVIVER e quando entrei em contato ela já sabia um pouco do que se tratava, então combinamos um encontro presencial para discutirmos os detalhes. Nesse encontro presencial pude perceber uma grande potencialidade para o trabalho em Vista Alegre, mesmo o conviver sendo pertencente a uma outra secretaria da prefeitura (Assistência Social) isso não atrapalhou em nada no projeto. A coordenadora além de oferecer o espaço, se prontificou a ajudar a divulgar o grupo, convidar os idosos e a fornecer lanche para os encontros. Além disso, me pediu para que antes de iniciar os grupos que eu fizesse uma palestra com os idosos para falar de saúde mental na terceira idade. Essa ideia da palestra foi planejada e executada e serviu como também como uma forma de divulgação do grupo. Foram também criados materiais de divulgação do grupo terapêutico (APÊNDICE C). O planejamento dos encontros iniciais encontra-se disponível nos APÊNDICES.

Após a palestra foram iniciados os grupos semanais, com duração de duas horas cada no CONVIVER. Cada encontro seguiu um formato ou os com temas definidos anteriormente ou com os com temas definidos durante os encontros e que foram encontros inspirados nos preceitos da Terapia Comunitária Integrativa (TCI).

Inicialmente foram pensados 10 encontros, porém o grupo se estendeu para tratar temas além dos planejados e totalizou 17 encontros. O grupo iniciou seus encontros em maio de 2023 e seguiu até dezembro de 2023. O nome escolhido pelos participantes para designar o grupo foi “grupo da amizade”.

Por solicitação espontânea dos participantes, houve alteração no horário do grupo, inicialmente realizado às sextas feiras de manhã, o grupo mudou para as sextas feiras à tarde, pois assim a maioria dos participantes teria mais facilidade para participar.

Uma dificuldade encontrada foi manter a adesão do grupo mesmo após o distanciamento de alguns encontros. em alguns casos o intervalo entre encontros foi de até 21 dias. Outra dificuldade encontrada foi a respeito da participação de outros profissionais no grupo. O enfermeiro da unidade apesar de muito solícito, não conseguiu participar de nenhum dos encontros, por conta dos afazeres da unidade.

Pensando no futuro do grupo é imprescindível que mais profissionais sejam envolvidos para que se garanta uma continuidade do grupo independente do psicólogo idealizador. Algumas possibilidades surgiram, como a participação de uma nova psicóloga da assistência social que poderia participar do projeto e a participação da equipe do eMulti.

As avaliações do grupo da amizade ,foram realizadas de 2 formas, presencialmente e por mensagem de áudio para aqueles que não puderam participar do encontro de avaliação.

As perguntas utilizadas foram as mesmas para todos, e o critério de avaliação foi a participação em ao menos 3 encontros. as perguntas foram:

- Como foi a sua experiência com o grupo?
- O que poderia melhorar?
- Teve algo que você não gostou?

Como as respostas no geral foram muito similares, elas foram sintetizadas e agrupadas abaixo.

- Como foi a sua experiência com o grupo?

“Foi muito bom o grupo, não tem nada do que reclamar” 7 respostas.
“Eu gostei muito do grupo, poder vir, compartilhar, rir, brincar” 5 respostas.

- O que poderia melhorar?

“Poderia mudar o horário, para evitar o sol quente” 6 respostas.
“Teve muito barulho em alguns encontros, ou falta de privacidade” 4 respostas.

- Teve algo que você não gostou?

“Tava tudo bom, as pessoas podiam faltar menos” 4 respostas.

4. Resultados observados durante e após a intervenção e os autores que o ajudou a refletir sobre a realidade e mudança

O trabalho com grupos vem sendo o grande meio pelo qual os psicólogos têm facilitado a inclusão dos sujeitos no mundo, que não se restringe ao subjetivo, embora o constitua e seja por ele constituído. Em uma nova saúde, buscam-se as amplas e heterogêneas relações, muito mais curativas e, fundamentalmente, preventivas das condições do mal-estar psicológico presentes na etiologia das disfunções mentais (Lemos e Cavalcante Júnior, 2009).

Além de abranger um número maior de usuários, desafogando os consultórios e os horários abarrotados na agenda dos profissionais, o grupo atende a demandas outras, não direcionadas à psicoterapia individual. São exemplos disso: situações pontuais, inter-relacionais, problemas de ordem social-comunitária, patologias leves a moderadas diagnosticadas em usuários sem comprometimento severo da personalidade.

Os alcances do grupo também atendem à demanda institucional da estabilização ou melhora do quadro apresentado pelo portador do transtorno e se aproxima dos pressupostos do conceito de saúde como bem-estar biopsicossocial. Proporcionando, baseado na teoria Humanista, um clima de aceitação, autenticidade e empatia, o indivíduo passa a implicar-se no processo de tornar-se pessoa, de ser o que é, para que a vida siga seu curso natural. E o curso mesmo da vida é direcionado para a auto-realização, para a experiência de satisfação e voltado para a plenitude no campo inter-relacional,. como uma corrente favorável de esperança, o movimento da vida discorre e se multiplica, perpassando suas experiências legítimas, superando a dor e privilegiando espaços de bem-estar na construção de uma coletividade que também venha a se auto-atualizar. A orientação positiva faz-se presente em abordagens individuais e de grupos.(Rogers, 1997)

O grupo constitui lugar privilegiado da troca de experiências. Os participantes auxiliam-se mutuamente na compreensão do sofrimento e em sua superação. O processo grupal permite o envolvimento dos participantes por meio de um elo que se estabelece nas interações, no espaço intersubjetivo(Lane et al., 1991). A condição de implicação mútua na esfera do ***entre*** é o que possibilita a transformação pessoal e mobiliza a mudança social. Ao criar laços de solidariedade entre os participantes, o grupo constitui uma comunidade que se relaciona a partir das lentes da cultura pelas quais as pessoas enxergam o mundo (Cavalcante, 1999).

Saúde psicológica significa flexibilidade, opondo-se à rigidez (Forghieri, 1993). Ao fixar-se numa postura patológica repetitiva e paralisada, o portador se vê impedido de exercer as múltiplas

possibilidades de uma vida boa. Em alguns transtornos, ele nem sequer pode reconhecê-las, por se perceber inteiramente absorto em seu sofrimento e nos demais desdobramentos desagradáveis que ele determina à sua vida.

Após o início do “grupo da amizade” em uma reunião com a coordenadora dos psicólogos do município a coordenadora comentou que por solicitação do secretário municipal de saúde, estava pensando em maneiras de lidar com a fila de espera, através de uma nova triagem das pessoas em espera e teve a ideia de que nessa triagem as pessoas que se encaixassem nos critérios para participação nos grupos fossem então convidadas a participar dos grupos.

E posteriormente foi elaborado um projeto de grupo com enfoque na grande quantidade de pessoas com transtornos mentais comuns aguardando atendimento na fila de espera para atendimento psicológico do município de Maracaju com base nos mesmos princípios de Vista Alegre, mas voltado em específico para as pessoas em espera para atendimento individual, porém, após o inicio do grupo devido a baixa adesão das pessoas na fila de espera o grupo foi aberto para quem quisesse participar. O grupo de Maracaju pode ser considerado um grupo secundário fruto das experiências em Vista Alegre, ele recebeu o nome de “Reacreditar” por seus participantes, teve seu início em julho de 2023 e totalizou 22 encontros até dezembro de 2023

5. Impacto da formação para o desenvolvimento de competências para o trabalho e a vida

Minha experiência ao longo deste curso de pós-graduação foi enriquecedora e impactante em diversos aspectos, influenciando não apenas meu conhecimento acadêmico, mas também minha atitude, meu trabalho, habilidades e até mesmo minha vida pessoal.

Durante o curso, percebi uma transformação significativa em minha atitude. Tornei-me mais proativo e engajado no processo de aprendizagem, questionando mais expondo minhas dúvidas e falando sobre meus incômodos, sempre aberto a diferentes perspectivas e disposto a buscar soluções.

Minha base de conhecimento expandiu consideravelmente. Através das discussões e das pesquisas realizadas para responder as questões de aprendizagem, adquiri uma compreensão mais profunda dos conceitos, teorias e práticas que envolvem minha área de estudo. Além disso, aprendi a questionar, analisar e aplicar o conhecimento de forma mais crítica e eficaz.

O desenvolvimento de habilidades foi um aspecto crucial dessa jornada. Aprimorei minhas habilidades de pesquisa, comunicação, análise crítica e resolução de problemas. Aprendi a utilizar ferramentas e tecnologias de cuidado que não conhecia.

Em comparação com minha condição na entrada do curso e ao final, acredito que meu desenvolvimento tenha sido mais notável na área de habilidades sociais e de compreensão do SUS.

Reconheço que ainda tenho espaço para melhorias, especialmente em questões de gestão do tempo e equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal. Preciso aprimorar minha capacidade de estabelecer prioridades, gerenciar o estresse de maneira mais eficaz e evitar a procrastinação.

Além do impacto na minha formação acadêmica e profissional, essa jornada também trouxe mudanças positivas em minha vida pessoal. Desenvolvi uma maior capacidade de empatia, compreensão e respeito pelas diferentes perspectivas, o que fortaleceu minhas relações interpessoais e meu crescimento pessoal.

Tenho o compromisso de aproveitar as conquistas deste curso para contribuir de maneira mais eficaz para a transformação da realidade do Sistema Único de Saúde (SUS). Pretendo aplicar meu conhecimento, habilidades e atitude para melhorar os serviços de saúde, promovendo maior eficiência e acessibilidade.

No futuro, planejo continuar minha pesquisa e trabalho na área de saúde, dando continuidade a intervenção e colaborando com instituições e profissionais para promover mudanças positivas no SUS. Pretendo também buscar oportunidades para compartilhar meu conhecimento e

experiência, Acredito que neste curso, pude adquirir as ferramentas necessárias para impactar positivamente minha área de atuação e minha vida pessoal. Estou determinado a aplicar essas habilidades e conhecimentos para fazer uma diferença significativa no SUS e em minha comunidade.

6. Expectativa da continuidade da intervenção após o término da formação

É preciso destacar a importância de fornecer serviços de saúde mental acessíveis e de qualidade para a comunidade. A demanda crescente por esses serviços ressalta a necessidade de buscar abordagens eficazes e baseadas em evidências para ajudar aqueles que sofrem com transtornos mentais comuns, como ansiedade, depressão, estresse e transtornos de personalidade.

Os grupos terapêuticos são uma alternativa valiosa para atender a essa demanda, permitindo que os psicólogos atendam a um número maior de pacientes individualmente, reduzindo o tempo de espera na fila por atendimento psicológico. Além disso, esses grupos proporcionam um ambiente seguro e de apoio para os participantes, onde eles podem compartilhar experiências e obter suporte mútuo.

A estrutura do grupo terapêutico utilizada neste projeto inclui atividades cuidadosamente planejadas e temas relevantes para ajudar os participantes a lidar com seus desafios mentais, desenvolver autoconhecimento, habilidades sociais e melhorar sua qualidade de vida. A avaliação regular da eficácia do grupo terapêutico também é essencial para garantir que ele esteja atendendo às necessidades dos participantes e fazendo a diferença na vida deles.

Para garantir a sustentabilidade do grupo, é essencial que outros profissionais também participem e estejam alinhados com as abordagens e práticas introduzidas. Isso envolve convidar diversos profissionais para conhecer o grupo e participar das atividades, visando criar de uma rede colaborativa e o compartilhamento de conhecimentos e experiências entre profissionais.

Além disso, a conscientização sobre o potencial do grupo e suas conquistas deve ser promovida, de modo que todos compreendam o valor dos como ferramentas de promoção de cuidado.

Em minha ausência, é fundamental que haja lideranças ou profissionais para supervisionar e manter os grupos. Além disso, promover a capacitação contínua e o treinamento de novos profissionais é essencial para garantir que as mudanças sejam transmitidas e sustentadas ao longo do tempo.

O envolvimento de outros profissionais e a conscientização do potencial do grupo são fatores-chave na manutenção das conquistas. A colaboração e o comprometimento coletivo são fundamentais para garantir que práticas inovadoras sejam sustentáveis e beneficiem um número cada vez maior de pessoas no campo da saúde mental.

Em resumo, o grupo terapêutico proposto neste projeto tem o potencial de ajudar a reduzir a carga sobre a rede de saúde mental do município e fornecer serviços de saúde mental acessíveis e eficazes para a comunidade. Esperamos que esta iniciativa possa ser implementada em outros municípios e que tenha um impacto positivo significativo na vida das pessoas que participam dos grupos terapêuticos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS UTILIZADAS PARA APOIO À INTERVENÇÃO

Figueiredo LCM. ***Matrizes do pensamento psicológico.*** Petrópolis: Vozes; 1991.

Bock AMB, Gonçalves MGM, Furtado O, organizadores. ***Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia*** 2a ed. São Paulo: Cortez; 2002.

Lane STM, Raffaelli R, Naffah A, Rahal LA, Sivieri LH, Almeida SA, Fregni G, Zugueib J, Luz W. **Uma análise dialética do processo grupal**. *Cadernos de Psicologia PUC* 1981; 11:79-98.

Tellegen TA. ***Gestalt e grupos: uma perspectiva sistêmica.*** São Paulo: Summus; 1994.

Rogers CR, Wood JK, O'Hara MM, Fonseca AHL. ***Em busca de vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa.*** 2Ş ed. São Paulo: Summus; 1983.

Rogers CR. ***Um jeito de ser.*** São Paulo: EPPU; 1993.

Rogers CR. ***Tornar-se pessoa*** 5Ş ed. São Paulo: Martins Fontes; 1997.

Rogers CR. ***Psicoterapia e relações humanas.*** Belo Horizonte: Interlivros; 1997.

Cavalcante Jr FS. Círculos de letramentos: uma prática de terapia cultural. ***Revista de Psicologia UFC*** 1999; 17/18:14-22.

Maslow AH. ***Introdução à psicologia do ser.*** 2Ş ed. Rio de Janeiro: Eldorado; 1973

Forghieri YC. **Psicologia fenomenológica: fundamentos, métodos e pesquisa**. São Paulo: Pioneira; 1993.

Lemos PM, Cavalcante Júnior FS. **Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental**. Ciência & Saúde Coletiva 2009; 14: 233–242.

APÊNDICES

APÊNDICE A

PROJETO MUNICIPAL PARA IMPLANTAÇÃO DE GRUPO DE SAÚDE MENTAL

PROJETO MUNICIPAL PARA IMPLANTAÇÃO DE GRUPO DE SAÚDE MENTAL

Prefeitura Municipal de Maracaju
Secretaria Municipal de Saúde

2023

José Marcos Calderan

Prefeito de Maracaju

Thiago Olegário Caminha

Secretário Municipal de Saúde

Jéssica Lima de Oliveira

Coordenadora dos Psicólogos

RESPONSÁVEL TÉCNICO PELA ELABORAÇÃO DO PROJETO

Rivail Farias Santana

Psicólogo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 4
2. JUSTIFICATIVA 4
3. OBJETIVOS 4
4. DESENVOLVIMENTO 5
5. MATERIAIS NECESSÁRIOS 7
6. CRONOGRAMA 7
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS 8

1. INTRODUÇÃO

Este projeto tem como objetivo criar um grupo terapêutico para lidar com a crescente demanda de serviços de saúde mental na cidade, devido ao aumento dos casos de transtornos mentais como depressão e ansiedade. A ideia é que esse grupo possa ajudar a reduzir a sobrecarga na rede de saúde mental, bem como reduzir o tempo de espera para atendimento psicológico individual. O grupo terapêutico será aberto para pessoas em diferentes estágios de sua jornada de recuperação e terá atividades como discussões em grupo, reflexões pessoais, treinamento em habilidades sociais e exercícios terapêuticos. Além disso, serão estabelecidas regras e diretrizes claras para garantir a segurança e a confidencialidade dos participantes. Cada encontro terá um tema específico, e a eficácia do grupo será avaliada por meio de medidas de sintomas, avaliações de qualidade de vida e feedback dos participantes.

2. JUSTIFICATIVA

O crescente aumento da procura pelos serviços de saúde mental na cidade, com aumento dos casos de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais sobrecarrega a rede de saúde mental do município. Com os grupos terapêuticos essa demanda por serviços de saúde mental pode ser reduzida e também reduzir o tempo de espera na fila por atendimento psicológico, já que o atendimento em grupo permite que os psicólogos atendam um número maior de pacientes individualmente.

Os grupos terapêuticos são uma abordagem de tratamento eficaz e baseada em evidências, que permite que os pacientes recebam apoio e compartilhem experiências com outros indivíduos que enfrentam desafios semelhantes. Um grupo terapêutico tem a capacidade de promover o bem-estar mental e a resiliência em um nível comunitário. Ao fornecer um ambiente seguro e de apoio para os participantes, o grupo terapêutico pode ajudar a melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas.

3. OBJETIVOS

a. Ajudar os participantes a lidar com os transtornos mentais mais comuns, como ansiedade, depressão, estresse e transtornos de personalidade.

b. Ajudar os participantes a desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmos e de seus relacionamentos interpessoais.

4. DESENVOLVIMENTO

O grupo terapêutico será aberto, mas terá um enfoque voltado para aqueles que sofrem dos transtornos mentais mais comuns, incluindo pessoas que estejam em tratamento ou não, e aqueles que estão em diferentes estágios de sua jornada de recuperação. Sendo a quantidade de participantes de no máximo 15 pessoas.

As atividades do grupo vão incluir discussões abertas, reflexões pessoais, atividades em grupo, treinamento em habilidades sociais e outros exercícios terapêuticos, como meditação e relaxamento.

O grupo terá regras e diretrizes claras para garantir a segurança e a confidencialidade dos participantes. As regras e diretrizes vão ser estabelecidas no início do grupo e revisadas periodicamente.

Cada encontro terá um tema, e seguirá uma estrutura previamente planejada. Os encontros não seguirão rigidamente a ordem de planejamento, mas sim a de interesse dos participantes, com a possibilidade de novos temas serem acrescentados caso emerjam durante os encontros.

Para avaliar a eficácia do grupo terapêutico, será estabelecido um plano de avaliação, incluindo medidas de sintomas, avaliações de qualidade de vida e feedback dos participantes.

Encontro 1: Introdução e acolhimento

- Apresentação dos participantes e do terapeuta
- Explicação do funcionamento do grupo e das regras básicas
- Discussão sobre os objetivos do grupo e o que cada um espera alcançar
- Atividade de acolhimento para estabelecer conexões entre os membros do grupo

Encontro 2: Autoconhecimento

- Discussão sobre a importância do autoconhecimento na terapia humanista
- Atividade de reflexão sobre as próprias emoções, pensamentos e comportamentos
- Discussão em grupo sobre o que foi observado na atividade e como isso pode ajudar no processo terapêutico

Encontro 3: Comunicação

- Discussão sobre a importância da comunicação clara e efetiva na terapia humanista
- Atividade de treinamento em habilidades de comunicação

- Discussão em grupo sobre os desafios de se comunicar de forma clara e como isso pode afetar a relação com os outros

Encontro 4: Ansiedade

- Discussão sobre a ansiedade e seus sintomas mais comuns
- Atividade de relaxamento e meditação
- Discussão em grupo sobre as estratégias para lidar com a ansiedade no dia a dia

Encontro 5: Depressão

- Discussão sobre a depressão e seus sintomas mais comuns
- Atividade de identificação dos próprios pensamentos negativos
- Discussão em grupo sobre como lidar com a depressão e os recursos disponíveis para buscar ajuda profissional

Encontro 6: Autoestima

- Discussão sobre a importância da autoestima na terapia humanista
- Atividade de reflexão sobre as próprias qualidades e pontos fortes
- Discussão em grupo sobre os desafios de se manter uma autoestima saudável e como isso pode afetar a vida cotidiana

Encontro 7: Relacionamentos

- Discussão sobre os relacionamentos interpessoais e a importância de conexões saudáveis
- Atividade de reflexão sobre os próprios relacionamentos e as expectativas em relação aos outros
- Discussão em grupo sobre os desafios de se construir relações saudáveis e como isso pode afetar a vida cotidiana

Encontro 8: Traumas

- Discussão sobre os traumas e suas consequências na vida das pessoas
- Atividade de identificação de possíveis traumas pessoais
- Discussão em grupo sobre como lidar com os traumas e a importância de buscar ajuda profissional se necessário

Encontro 9: Autocuidado

- Discussão sobre a importância do autocuidado na terapia humanista
- Atividade de reflexão sobre as próprias necessidades de autocuidado
- Discussão em grupo sobre os desafios de se manter uma rotina de autocuidado saudável e como isso pode afetar a vida cotidiana

Encontro 10: Encerramento

- Reflexão sobre o processo terapêutico e as mudanças ocorridas ao longo dos encontros
- Avaliação do grupo.

5. MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel
- Caneta
- Impressora .
- Sala com cadeiras
- Data Show
- Notebook
- Bolo
- Café
- Chá
- Frutas da época

6. CRONOGRAMA

Ano 2023	**JAN**	**FEV**	**MAR**	**ABR**	**MAI**	**JUN**	**JUL**	**AGO**	**SET**	**OUT**	**NOV**	**DEZ**
Elaboração do Projeto	**x**	**x**	**x**									
Apresentação do Projeto				**x**								
Implantação				**x**								
Atendimento em Grupo				**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É preciso destacar a importância de fornecer serviços de saúde mental acessíveis e de qualidade para a comunidade. A demanda crescente por esses serviços ressalta a necessidade de buscar abordagens eficazes e baseadas em evidências para ajudar aqueles que sofrem com transtornos mentais comuns, como ansiedade, depressão, estresse e transtornos de personalidade.

Os grupos terapêuticos são uma alternativa valiosa para atender a essa demanda, permitindo que os psicólogos atendam a um número maior de pacientes individualmente, reduzindo o tempo de espera na fila por atendimento psicológico. Além disso, esses grupos proporcionam um ambiente seguro e de apoio para os participantes, onde eles podem compartilhar experiências e obter suporte mútuo.

A estrutura do grupo terapêutico proposto neste projeto inclui atividades cuidadosamente planejadas e temas relevantes para ajudar os participantes a lidar com seus desafios mentais, desenvolver autoconhecimento, habilidades sociais e melhorar sua qualidade de vida. A avaliação regular da eficácia do grupo terapêutico também é essencial para garantir que ele esteja atendendo às necessidades dos participantes e fazendo a diferença na vida deles.

Em resumo, o grupo terapêutico proposto neste projeto tem o potencial de ajudar a reduzir a carga sobre a rede de saúde mental do município e fornecer serviços de saúde mental acessíveis e eficazes para a comunidade. Esperamos que esta iniciativa possa ser implementada e tenha um impacto positivo significativo na vida das pessoas que participam do grupo terapêutico.

APÊNDICE B – FICHA DE INSCRIÇÃO PARA GRUPO TERAPÊUTICO

FICHA DE INSCRIÇÃO PARA GRUPO TERAPÊUTICO

Nome completo:_____DN:___/___/_____

Endereço:_____

Telefone:_____ E-mail:_____

Você já recebeu tratamento para algum problema de saúde mental? Sim ( ) Não ( ) Se sim, qual? Psicólogo ( ) Psiquiatra ( ) Grupo ( ) Outro: _____ Quais sintomas mentais você experimenta com mais frequência? Ansiedade ( ) Depressão ( ) Transtorno bipolar ( ) Transtornos alimentares ( ) Insônia ( ) Falta de ar ( ) Pensamento acelerado ( ) Dificuldade de concentração ( ) Irritabilidade ( ) Alucinação visual/auditiva ( ) Outros_____

_ Há quanto tempo você experimenta esses sintomas?

_____

Assinatura:_____

APÊNDICE C – MATERIAL DE DIVULGAÇÃO PARA VISTA ALEGRE

APÊNDICE D – PLANEJAMENTOS

PLANEJAMENTO PRIMEIRO ENCONTRO VISTA ALEGRE
PRIMEIRO ENCONTRO

1. **Introdução e acolhimento:**

- Iniciar a sessão com uma saudação calorosa para todos os participantes.
- Explicar a importância do acolhimento e da criação de um espaço seguro e confidencial para o grupo.
- Pedir aos participantes para desligarem os celulares e se concentrarem no momento presente.

2. **Apresentação dos participantes e do terapeuta:**

- Pedir aos participantes que se apresentem, incluindo seus nomes, profissões e o motivo pelo qual estão participando do grupo.
- Me apresentar, incluindo formação, experiência e abordagem terapêutica.

3. **Explicação do funcionamento do grupo e das regras básicas:**

- Explique como o grupo será conduzido, incluindo a frequência das sessões, duração e expectativas.
- Discuta as regras básicas, como confidencialidade, respeito mútuo, pontualidade e compromisso.

4. **Discussão sobre os objetivos do grupo e o que cada um espera alcançar:**

- Incentive os participantes a compartilhar seus objetivos para o grupo e o que esperam alcançar.
- Ajude-os a entender que seus objetivos pessoais podem ser diferentes, mas o grupo pode ajudá-los a alcançá-los.

5. **Atividade de acolhimento para estabelecer conexões entre os membros do grupo:**

- Proponha uma atividade simples que permita aos participantes conhecer uns aos outros, como um jogo de perguntas e respostas ou um exercício de empatia.
- A atividade deve ser projetada para incentivar a conexão e a confiança entre os membros do grupo.

6. **Encerramento:**

- Fazer um resumo das principais discussões, objetivos e conclusões alcançados durante a sessão. Isso pode ajudar a consolidar os principais pontos abordados e garantir que todos

estejam na mesma página.

- Peça aos participantes para compartilhar o que aprenderam ou descobriram durante o encontro e como se sentiram em relação a isso. Isso pode ajudar a promover a reflexão e o engajamento pessoal no processo terapêutico.
- Termine com uma atividade de relaxamento ou meditação, como uma respiração consciente ou uma visualização guiada. Isso pode ajudar a encerrar a sessão de maneira calma e tranquila, e permitir que os participantes saiam do encontro se sentindo mais relaxados e centrados.
- Finalmente, reforce as regras e objetivos do grupo e informe aos participantes sobre a data e horário do próximo encontro. Também é uma boa oportunidade para responder a quaisquer perguntas ou dúvidas que os participantes possam ter sobre o grupo ou a terapia humanista em geral.

7. Avaliação do grupo

- Avaliação do encontro por parte dos participantes a partir das seguintes perguntas:
    - Que bom?
    - Que pena?
    - Que tal?
- Avaliação geral do encontro**:**
    - Ótimo
    - Bom
    - Ruim

ANEXOS

ANEXO I

Atividade de acolhimento: “Eu também"

Neste exercício, cada participante compartilha uma declaração sobre si mesmo, começando com as palavras "Eu também". Por exemplo, "Eu também gosto de cozinhar" ou "Eu também já experimentei ansiedade".

Depois que cada pessoa compartilhar sua declaração, os outros membros do grupo que se identificarem com a mesma afirmação podem levantar as mãos ou fazer um gesto para mostrar que se conectam com a experiência.

Essa atividade ajuda a criar um senso de pertencimento e identificação entre os membros do grupo, permitindo que eles se sintam compreendidos e apoiados. É também uma forma eficaz de iniciar a conversa sobre questões pessoais e emocionais que podem ser relevantes para o grupo.

Lembrete I: Valorizar a autenticidade, a empatia e a conexão humana. Portanto, certifique-se de criar um ambiente acolhedor e encorajador para que os participantes se sintam confortáveis para compartilhar e crescer juntos.

Lembrete II: A chave para encerrar um encontro é garantir que os participantes se sintam ouvidos, respeitados e apoiados. Ao promover um ambiente seguro e acolhedor, você pode ajudar a construir uma base sólida para o sucesso do grupo.

ANEXO II

FICHA DE AVALIAÇÃO DO ENCONTRO DO GRUPO DE SAÚDE MENTAL
Que bom?

_____
_____Que pena?

_____
_____Que tal?

_____
_____

Avaliação geral do encontro:

Ótimo ( ) Bom ( ) Ruim ( )

PLANEJAMENTO SEGUNDO ENCONTRO VISTA ALEGRE

SEGUNDO ENCONTRO: LUTO

1. **Introdução e acolhimento:**

- Dar as boas-vindas aos participantes e introduzir o propósito do encontro, destacando que será um espaço seguro para compartilhar experiências e emoções relacionadas ao luto.

- Estabelecer uma atmosfera acolhedora e encorajar os participantes a se apresentarem, compartilhando seus nomes e brevemente como o luto afetou suas vidas caso se sintam confortáveis com isso.

2. **Apresentação dos participantes e do terapeuta:**

- pedir para que cada participante se apresente, compartilhando seu nome e um pouco sobre sua experiência pessoal com o luto.

3. **Explicação do funcionamento do grupo e das regras básicas:**

- Explicar como o grupo funcionará, incluindo a importância da confidencialidade, respeito mútuo e escuta atenta.
- Estabelecer as regras básicas do grupo, como permitir que todos tenham oportunidades iguais de falar, evitar interrupções e manter a privacidade das histórias compartilhadas.

4. **Discussão do tema/ O que é o luto:**

- Apresentar uma breve explicação sobre o que é o luto, suas diferentes manifestações emocionais e o impacto que pode ter na vida das pessoas.
- Discutir as diferentes fases do luto, como negação, raiva, negociação, tristeza e aceitação, destacando que cada pessoa pode vivenciar o luto de maneira única.

5. **Como lidar com o luto:**

- Oferecer estratégias e dicas práticas para lidar com o luto, como expressar emoções, buscar apoio social, estabelecer rituais de despedida e procurar aconselhamento profissional, se necessário.
- Encoraje os participantes a compartilharem suas próprias estratégias de enfrentamento e o que tem sido útil em suas jornadas de luto.

6. **A importância do autocuidado durante o luto:**

- Explicar a importância do autocuidado durante o processo de luto e como ele pode ajudar a fortalecer a resiliência emocional.
- Discutir práticas de autocuidado que podem ser benéficas durante o luto, como cuidar da saúde física, praticar atividades relaxantes, buscar momentos de descanso e honrar as próprias necessidades emocionais.

7. **Atividade para estimular lembranças positivas e celebrar a vida:**

- Propor uma atividade que estimule os participantes a compartilharem lembranças positivas sobre a pessoa falecida, como criar um mural de memórias, escrever uma carta ou compartilhar histórias engraçadas.
- Incentive-os a focar nas qualidades e momentos especiais que vivenciaram com a pessoa falecida, criando um espaço de celebração da vida.

8. **Conclusão:**

- Fazer um resumo das principais discussões, objetivos e conclusões alcançados durante a sessão. Isso pode ajudar a consolidar os principais pontos abordados e garantir que todos estejam na mesma página.
- Pedir aos participantes para compartilhar o que aprenderam ou descobriram durante o encontro e como se sentiram em relação a isso. Isso pode ajudar a promover a reflexão e o engajamento pessoal no processo terapêutico.

9. **Avaliação do encontro e encerramento:**

- Avaliação do encontro por parte dos participantes a partir das seguintes perguntas:
    a. Que bom?
    b. Que pena?
    c. Que tal?
- Avaliação geral do encontro**:**
    - Ótimo
    - Bom
    - Ruim
- Terminar com uma atividade de relaxamento ou meditação, como uma respiração consciente ou uma visualização guiada. Isso pode ajudar a encerrar a sessão de maneira calma e tranquila, e permitir que os participantes saiam do encontro se sentindo mais relaxados e centrados.
- Reforçar as regras e objetivos do grupo e informe aos participantes sobre a data e horário do próximo encontro. Também é uma boa oportunidade para responder a quaisquer perguntas ou dúvidas que os participantes possam ter sobre o grupo ou a terapia em geral.

ANEXO III

Atividade para estimular lembranças positivas e celebrar a vida:

1. Exercício de memória: Divida os participantes em pares e peça que eles compartilhem uma memória feliz que tiveram com sua mãe falecida. O objetivo é que cada um conte para o outro uma história sobre a mãe que seja significativa para eles. Se necessário, forneça exemplos de memórias, como o nascimento de um filho, um feriado em família ou uma realização pessoal importante.
2. Compartilhamento em grupo: Peça que cada participante compartilhe com o grupo uma breve história sobre a memória que foi compartilhada com seu parceiro. Depois, abra espaço para que os outros participantes possam fazer comentários ou perguntas sobre as histórias que foram compartilhadas.
3. Atividade criativa: Para finalizar a atividade, proponha que os participantes criem uma pequena homenagem visual para suas mães, como um desenho ou colagem. Isso pode ser feito com materiais simples, como lápis de cor, papel e tesoura.
4. Fechamento: Encerre o encontro com uma breve reflexão sobre o que foi discutido e vivenciado durante a atividade e ofereça recursos adicionais para os participantes, como artigos, livros, vídeos ou outros materiais que possam ajudá-los em seu processo de luto.

PLANEJAMENTO TERCEIRO ENCONTRO VISTA ALEGRE

TERCEIRO ENCONTRO: ANSIEDADE

1. **Introdução e acolhimento:**
- Dar as boas-vindas aos participantes, criando um ambiente acolhedor e seguro.
- Explicar o propósito do encontro, destacando que estamos aqui para compartilhar e aprender sobre a ansiedade, buscando apoio mútuo.
2. **Apresentação dos participantes e do terapeuta:**
- Pedir aos participantes que se apresentem, compartilhando seus nomes e um pouco sobre sua experiência com a ansiedade.
- Apresentar-se como terapeuta facilitador, compartilhando sua formação e experiência em saúde mental e ansiedade.
3. **Explicação do funcionamento do grupo e das regras básicas:**
- Explicar como o grupo funcionará, enfatizando a importância do respeito, confidencialidade e escuta atenta.
- Estabelecer as regras básicas do grupo, como dar oportunidade a todos de falar, evitar interrupções e respeitar as diferentes opiniões.
4. **O que é a ansiedade:**
- Apresentar uma breve explicação sobre a ansiedade, destacando que é uma reação natural do corpo e mente diante de situações de estresse.
- Discutir os sintomas comuns da ansiedade, como preocupação excessiva, tensão muscular e dificuldade de concentração.
5. **Como lidar com a ansiedade:**
- Oferecer estratégias práticas para lidar com a ansiedade, como técnicas de respiração, exercícios de relaxamento, prática regular de atividades físicas e busca de apoio profissional.
- Incentivar os participantes a compartilharem suas próprias estratégias e o que tem funcionado para eles no enfrentamento da ansiedade.
6. **Atividade de relaxamento:**
- Realizar uma atividade prática de relaxamento, como uma breve meditação guiada, exercícios de alongamento ou prática de mindfulness.
- Permitir que os participantes experimentem técnicas de relaxamento e compartilhem suas experiências e sensações após a atividade.
7. **Avaliação do encontro:**
- Fazer uma breve reflexão sobre o encontro, convidando os participantes a compartilharem suas impressões, aprendizados ou questões que surgiram durante a sessão.
- Encorajar a oferecer feedback sobre a dinâmica do grupo e sugestões para melhorias.
8. **Encerramento:**
- Agradecer a participação de todos e reforçar a importância do autocuidado contínuo no processo de lidar com a ansiedade.
- Oferecer recursos adicionais, como livros, artigos ou indicações de profissionais, para aqueles que desejam aprofundar seu conhecimento sobre o tema.

ANEXO IV

MEDITAÇÃO GUIADA

Passo 1: Preparação
Encontre um local tranquilo e confortável onde você possa se sentar ou deitar. Feche os olhos suavemente e respire profundamente algumas vezes para relaxar.
Passo 2: Foco na respiração
Traga sua atenção para a sensação da sua respiração. Observe a entrada e saída do ar pelo seu nariz ou a expansão e contração do seu abdômen. Concentre-se totalmente nas sensações da sua respiração, permitindo que elas guiem sua atenção.
Passo 3: Observação das sensações no corpo
Comece a explorar as sensações físicas em seu corpo. Sinta a pressão do seu corpo contra a superfície em que você está sentado ou deitado. Observe qualquer tensão ou desconforto presente e, à medida que você expira, libere essas tensões, permitindo que seu corpo relaxe gradualmente.
Passo 4: Observação dos pensamentos e emoções
Esteja ciente dos pensamentos, emoções ou preocupações que possam surgir. Não julgue ou tente resistir a eles, apenas observe-os como nuvens passando no céu. Deixe-os vir e ir, direcionando sua atenção de volta para sua respiração sempre que sua mente se distrair.
Passo 5: Visualização de um lugar seguro
Imagine-se em um lugar seguro e tranquilo. Pode ser uma praia, um jardim, uma floresta ou qualquer lugar que lhe traga sensações de calma e segurança. Explore os detalhes desse lugar em sua mente, notando as cores, sons e aromas ao seu redor.
Passo 6: Afirmações positivas
Mentalmente, repita algumas afirmações positivas para si mesmo, como: "Eu sou calmo(a) e tranquilo(a)". "Eu tenho o poder de lidar com a ansiedade". "Eu me sinto seguro(a) e protegido(a)". Repita essas afirmações com convicção, permitindo que elas fortaleçam sua confiança e bem-estar.
Passo 7: Retorno à respiração e abertura dos olhos
Volte sua atenção para a sua respiração, trazendo gradualmente sua consciência de volta ao presente. Quando se sentir pronto, abra os olhos suavemente e leve alguns momentos para se ajustar à sala ao seu redor.

PLANEJAMENTO QUARTO ENCONTRO VISTA ALEGRE

Tema: DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

1. **Introdução e acolhimento:**
- Dar as boas-vindas aos participantes, criando um ambiente acolhedor e seguro.
- Estabelecer uma conexão inicial, transmitindo empatia e respeito.
2. **Apresentação dos participantes e do terapeuta:**
- Permitir que cada participante se apresente, compartilhando seus nomes e uma breve descrição de si mesmos.
- Apresentar-me como terapeuta facilitador, mencionando minha formação e experiência na área.
3. Explicação do funcionamento do grupo e das regras básicas:
- Explicar como o grupo funcionará, destacando a importância do respeito, da confidencialidade e da escuta atenta.
- Estabelecer as regras básicas do grupo, como dar espaço para todos falarem, evitar interrupções e respeitar as opiniões divergentes.
4. O que é dependência emocional:
- Fornecer uma explicação clara e objetiva sobre a dependência emocional, destacando que é uma dinâmica de relacionamento pouco saudável em que uma pessoa depende excessivamente da outra para sua felicidade e bem-estar emocional.
- Discutir os principais sinais e sintomas da dependência emocional, como a dificuldade em estabelecer limites, a busca constante por aprovação e a tendência de colocar as necessidades do outro antes das suas próprias.
5. Como lidar com a dependência emocional:
- Oferecer estratégias e técnicas para lidar com a dependência emocional, como o desenvolvimento da autoestima e autoconfiança, o estabelecimento de limites saudáveis, o cultivo de relacionamentos equilibrados e a busca de apoio profissional, quando necessário.
- Incentivar os participantes a compartilharem suas experiências e estratégias pessoais para lidar com a dependência emocional.
6. Atividade de relaxamento:
- Realizar uma atividade prática de relaxamento, como uma breve meditação guiada,
- exercícios de respiração profunda ou alongamento suave.
- Permitir que os participantes experimentem técnicas de relaxamento e compartilhem suas experiências e sensações após a atividade.
7. Avaliação do encontro:
- Promover uma discussão aberta sobre o encontro, convidando os participantes a expressarem suas opiniões, aprendizados e sugestões para melhorias.

- Estimular a reflexão sobre os temas discutidos e sua relevância para a vida pessoal dos participantes.

8. Encerramento:

- Agradecer a participação de todos e reforçar a importância do autocuidado contínuo na jornada de superação da dependência emocional.
- Oferecer recursos adicionais, como indicação de livros, artigos ou profissionais especializados, para aqueles que desejarem aprofundar seu conhecimento e buscar suporte adicional.

PLANEJAMENTO QUINTO ENCONTRO VISTA ALEGRE

TCI

1. Acolhimento:

- Ambientar o grupo, criando um espaço confortável e acolhedor, preferencialmente em círculo.
- Apresentar uma síntese da Terapia Comunitária, explicando suas características e as regras ou condições para o funcionamento do grupo.

2. Escolha do Tema:

- Permitir que os participantes apresentem, de forma sucinta, os problemas ou situações que estão gerando preocupação.
- Ouvir as exposições dos problemas e facilitar a escolha do tema para aquela roda, com o grupo expressando brevemente o motivo da escolha.

3. Contextualização:

- Solicitar à pessoa cujo tema foi escolhido que explique o problema ou situação apresentada.
- Permitir que a pessoa em foco detalhe a situação, enquanto todos, incluindo os terapeutas, podem fazer perguntas para obter um melhor esclarecimento.
- Utilizar as perguntas para ajudar na reorganização das ideias, questionar certezas e criar possibilidades de mudanças.
- Extrair dos depoimentos da pessoa escolhida o mote, que é uma pergunta chave que permitirá a reflexão do grupo durante a terapia.
- O terapeuta deve estar atento para identificar o mote, que será um instrumento de transformação do problema da dimensão individual para a dimensão grupal, representando o ponto de encontro entre os participantes.

4. Problematização:

- Solicitar que o grupo se coloque em relação ao mote, falando de suas próprias experiências.
- Envolver o grupo com o problema, permitindo que as alternativas apresentadas sejam do próprio grupo.
- Compreender que o grupo alcança uma compreensão diferenciada do problema, assim como a pessoa que o expôs, visualizando-o em diferentes perspectivas e compreensões.

5. Encerramento:

- Proporcionar um ambiente de interiorização e clima afetivo, onde as pessoas se sintam apoiadas pelos outros membros do grupo.
- Fazer conotações positivas para todos que se expuseram ou apresentaram seus sofrimentos.
- Convidar os participantes a compartilhar as coisas boas que mais os tocaram e admiraram durante o encontro.
- Agradecer a participação de todos, tanto os terapeutas como os participantes, e fazer um convite para os próximos encontros.

PLANEJAMENTO SEXTO ENCONTRO VISTA ALEGRE

1. **Introdução e acolhimento:**
- Ambientar o grupo, criando um espaço acolhedor e seguro.
- Dar as boas-vindas aos participantes, transmitindo uma mensagem de apoio e confiança.
2. **Apresentação dos participantes e do terapeuta:**
- Permitir que os participantes se apresentem, compartilhando seus nomes e um pouco sobre si mesmos.
- Apresentar-se como terapeuta facilitador, compartilhando informações relevantes sobre sua formação e experiência.
3. **Explicação do funcionamento do grupo e das regras básicas:**
- Explicar como o grupo será conduzido, ressaltando a importância do respeito, confidencialidade e escuta atenta.
- Estabelecer as regras básicas do grupo, como dar oportunidade a todos de falar, evitar interrupções e respeitar as opiniões divergentes.
4. **O que é assertividade:**
- Vou explicar o que significa ser assertivo e como isso é importante nas nossas relações com outras pessoas.
- Ser assertivo é expressar os nossos sentimentos, opiniões e necessidades de forma clara, mas sempre respeitando os outros.
- Quando somos assertivos, conseguimos nos comunicar de maneira eficaz, ou seja, conseguimos dizer o que pensamos e sentimos de forma tranquila e sem agredir ninguém.
5. **Os principais elementos da assertividade:**
- Um deles é a habilidade de expressar os nossos sentimentos e opiniões de forma clara, sem ficarmos com medo ou ansiosos.
- Além disso, ser assertivo também significa respeitar os direitos pessoais, tanto os nossos quanto os das outras pessoas.

- É importante também aprender a estabelecer limites saudáveis, ou seja, saber dizer "sim" quando queremos e "não" quando precisamos, de uma maneira adequada e sem nos sentirmos culpados.

6. Estratégias práticas para desenvolver a assertividade:

- Vou apresentar algumas dicas práticas que podem nos ajudar a ser mais assertivos no dia a dia.
- Uma delas é aprimorar as nossas habilidades de comunicação, prestando atenção em como falamos e ouvimos os outros.
- Também vamos aprender a dizer "não" de maneira adequada, sem magoar ninguém, mas expressando nossos limites e necessidades:
    a. Seja claro e direto:
        - Em vez de dar desculpas ou rodeios, diga diretamente "Não posso fazer isso" ou "Não consigo atender ao seu pedido".
        - Evite justificar demais sua resposta, pois isso pode abrir espaço para negociações indesejadas.
    b. Mostre compreensão e empatia:
        - Reconheça a solicitação da pessoa e mostre que você entende a importância ou o valor dela.
        - Em seguida, explique suas limitações ou compromissos atuais que o impedem de atender à solicitação.
    c. Ofereça alternativas ou sugestões:
        - Em vez de simplesmente dizer "não", você pode sugerir outras soluções ou opções que possam ajudar a pessoa.
        - Isso demonstra boa vontade e disposição para ajudar dentro das suas possibilidades.
    d. Use a técnica do "sanduíche":
        - Comece com um elogio ou reconhecimento positivo, em seguida, coloque o "não" de forma clara e, por fim, ofereça outra afirmação positiva ou sugestão.
        - Por exemplo: "Eu aprecio sua confiança em mim, mas, infelizmente, não posso assumir esse compromisso agora. No entanto, estou disposto/a a ajudar de outra maneira, se possível".
    e. Pratique a expressão da assertividade:
        - Treine dizer "não" de forma assertiva em situações menos desafiadoras para ganhar confiança.
        - Pense antecipadamente em algumas frases ou respostas que se encaixem nas suas necessidades e repita-as para si mesmo/a.
- Vou mostrar formas de expressar nossos desejos e necessidades de forma assertiva, para que as pessoas ao nosso redor possam nos compreender melhor:
    a. Use "Eu" em vez de "Você":
        - Em vez de dizer: "Você nunca me ajuda em casa", você pode dizer: "Eu gostaria de receber mais ajuda em casa, pois estou me sentindo sobrecarregado/a".

        - Ao usar o pronome "Eu", você está expressando seus sentimentos e necessidades, em vez de culpar a outra pessoa.
    b. Seja específico e claro:
        - Em vez de dizer: "Eu gostaria de mais apoio no trabalho", você pode dizer: "Eu gostaria de receber feedback construtivo e sugestões de melhoria no meu trabalho".
        - Ao ser específico e claro sobre o que você precisa, fica mais fácil para as pessoas entenderem e responderem adequadamente.
    c. Use o elogio construtivo:
        - Em vez de dizer: "Você nunca me elogia", você pode dizer: "Eu aprecio quando você reconhece o meu esforço, isso me motiva a continuar me empenhando".
        - Ao expressar apreciação pelo comportamento desejado, você incentiva a pessoa a repetir esse comportamento no futuro.
    d. Proponha alternativas:
        - Em vez de dizer: "Não quero fazer isso", você pode dizer: "Eu entendo que você quer que eu faça isso, mas será que podemos encontrar uma solução que funcione para nós dois?"
        - Ao propor alternativas, você demonstra disposição para encontrar um meio-termo e mostra que está aberto/a ao diálogo e à negociação.
    e. Utilize o "eu sinto" + "quando" + "porque":
        - Por exemplo, em vez de dizer: "Você sempre me interrompe e isso é irritante", você pode dizer: "Eu me sinto frustrado/a quando sou interrompido/a durante uma conversa importante porque sinto que minha opinião não é valorizada".
        - Essa estrutura ajuda a expressar seus sentimentos de forma clara e a conectar a ação da outra pessoa ao impacto que isso tem sobre você.

7. **Reflexão e discussão em grupo:**

- Vamos ter um momento para compartilharmos nossas experiências e desafios em relação à assertividade.
- Cada um terá a oportunidade de falar sobre situações em que sentiu dificuldade para ser assertivo e como isso afetou suas relações.
- Juntos, vamos refletir sobre essas experiências e buscar soluções e estratégias que possam nos ajudar a lidar melhor com essas situações.

8. **Avaliação do encontro:**

- Conduzir uma breve avaliação do encontro, convidando os participantes a compartilharem suas percepções, aprendizados e sugestões de melhorias.
- Encorajar o feedback construtivo para aprimorar futuros encontros e atender às necessidades do grupo.

9. **Encerramento:**

- Agradecer a participação de todos os membros do grupo, reconhecendo a coragem e abertura em compartilhar suas experiências.

- Reiterar a importância da prática contínua da assertividade e oferecer recursos adicionais, como livros, artigos ou indicações de profissionais, para aprofundar o aprendizado sobre o tema.

PLANEJAMENTO SÉTIMO ENCONTRO VISTA ALEGRE

Tema Transtorno Afetivo Bipolar (TAB):

1. Introdução e acolhimento:
    - Criar um ambiente acolhedor e seguro para todos os participantes.
    - Dar as boas-vindas ao grupo, ressaltando a importância de um espaço de apoio e compreensão mútua.
    - Estabelecer uma atmosfera de confiança e confidencialidade.
2. Apresentação dos participantes e do terapeuta:
    - Convidar cada participante a se apresentar, compartilhando seu nome e um pouco sobre sua experiência.
    - Apresentar-se como terapeuta facilitador, compartilhando sua formação e experiência em saúde mental.
3. Explicação do funcionamento do grupo e das regras básicas:
    - Explicar como o grupo funcionará, destacando a importância do respeito, confidencialidade e escuta atenta.
    - Estabelecer regras básicas para garantir a segurança emocional e o respeito mútuo durante as interações do grupo.
4. O que é Transtorno Afetivo Bipolar (TAB):
    - Oferecer uma explicação clara sobre o TAB, destacando que é uma condição mental caracterizada por oscilações extremas de humor entre episódios de mania e depressão.
    - Discutir a natureza cíclica do transtorno, bem como os fatores que podem desencadear os episódios de humor.
5. Características do Transtorno Afetivo Bipolar (TAB):
    - Aprofundar-se nas características específicas do TAB, como os sintomas de mania, como euforia, energia excessiva, comportamentos impulsivos, e os sintomas de depressão, como tristeza profunda, falta de energia e perda de

interesse em atividades cotidianas.

6. Como é feito o diagnóstico e tratamento do Transtorno Afetivo Bipolar (TAB):
    - Explicar o processo de diagnóstico do TAB, incluindo a avaliação clínica, o histórico de sintomas e a exclusão de outras condições médicas.
    - Discutir as opções de tratamento disponíveis, como medicação estabilizadora de humor, psicoterapia, apoio psicoeducacional e a importância de uma abordagem individualizada.
7. Como lidar com o Transtorno Afetivo Bipolar (TAB):
    - Apresentar estratégias práticas para lidar com o TAB, como criar uma rotina estável, identificar e evitar gatilhos emocionais, buscar apoio emocional, adotar técnicas de relaxamento e práticas de autocuidado.
8. Atividade de relaxamento:
    - Realizar uma atividade prática de relaxamento, como uma meditação guiada, exercícios de respiração ou prática de mindfulness.
    - Permitir que os participantes experimentem técnicas de relaxamento e compartilhem suas experiências e sensações após a atividade.
9. Avaliação do encontro:

Fazer uma avaliação do encontro, convidando os participantes a compartilharem suas impressões, aprendizados ou questões que surgiram durante a sessão.

Encorajar o feedback sobre a dinâmica do grupo e sugestões para melhorias, visando aprimorar a experiência dos participantes.

O Transtorno Afetivo Bipolar (TAB), também conhecido como transtorno bipolar, é uma condição psiquiátrica caracterizada por mudanças extremas de humor, que variam entre episódios de mania e episódios de depressão. Essas oscilações podem ser intensas e afetar significativamente a vida do indivíduo.

Características do Transtorno Afetivo Bipolar (TAB):

Episódios de Mania: Durante os episódios de mania, o indivíduo pode apresentar os seguintes sintomas:

Euforia ou elevação do humor;

Aumento da energia e da atividade;

Comportamentos impulsivos, como gastos excessivos e comportamento sexual desinibido;

Ideias grandiosas ou sensação de invencibilidade;

Dificuldade em dormir;

Fala acelerada e inquietação.

Episódios de Depressão: Durante os episódios de depressão, o indivíduo pode apresentar os seguintes sintomas:

Tristeza profunda e persistente;

Falta de interesse em atividades que antes eram prazerosas;

Fadiga e perda de energia;

Alterações no apetite e peso;

Sentimentos de desesperança e pessimismo;

Dificuldade em concentrar-se;

Ideias ou comportamentos suicidas.

Diagnóstico e tratamento do Transtorno Afetivo Bipolar (TAB):

Diagnóstico:

O diagnóstico do TAB é feito por profissionais de saúde mental, como psiquiatras e psicólogos, por meio de uma avaliação clínica detalhada.

Os critérios diagnósticos estão descritos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) ou na Classificação Internacional de Doenças (CID-10).

É importante considerar o histórico médico e psiquiátrico do indivíduo, bem como a presença de outros fatores que possam influenciar os sintomas.

Tratamento:

O tratamento do TAB é geralmente realizado de forma abrangente, envolvendo abordagens medicamentosas e terapias psicológicas.

A medicação mais comum utilizada são os estabilizadores de humor, que ajudam a controlar os episódios maníacos e depressivos.

A terapia psicológica, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), pode auxiliar na identificação de padrões de pensamentos disfuncionais e no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

A psicoeducação é uma parte importante do tratamento, pois fornece informações sobre a condição, sintomas, gatilhos e estratégias para gerenciar a doença.

Como lidar com o Transtorno Afetivo Bipolar (TAB):

Adesão ao tratamento: É essencial seguir o tratamento prescrito pelo profissional de

saúde, incluindo a medicação e as consultas terapêuticas.

Gerenciamento do estresse: Aprender a lidar com o estresse e evitar situações que possam desencadear episódios de humor é importante.

Estabelecer rotinas: Ter uma rotina estruturada pode ajudar a reduzir a instabilidade de humor e proporcionar mais estabilidade emocional.

Buscar apoio: Ter uma rede de apoio composta por familiares, amigos e profissionais de saúde é fundamental para enfrentar os desafios do TAB.

É importante ressaltar que o tratamento do TAB deve ser individualizado, e cada pessoa pode responder de maneira diferente aos diferentes tipos de intervenção. Por isso, é fundamental buscar orientação profissional para o diagnóstico adequado e um plano de tratamento adequado às necessidades específicas de cada indivíduo.

PLANEJAMENTO OITAVO ENCONTRO VISTA ALEGRE

Tema "Resiliência e Adaptação"

1. Introdução e Acolhimento:
    - Dar as boas-vindas aos participantes, criando um ambiente acolhedor e seguro.
    - Explicar o propósito do encontro, destacando que abordaremos estratégias para desenvolver resiliência e habilidades de adaptação.
2. Apresentação dos Participantes e do Terapeuta:
    - Iniciar o encontro permitindo que cada participante se apresente e compartilhe um pouco sobre sua experiência.
    - Apresentar-se como terapeuta facilitador, destacando sua formação e experiência em saúde mental.
3. Explicação do Funcionamento do Grupo e das Regras Básicas:
    - Explicar como o grupo funcionará, enfatizando a importância do respeito, confidencialidade e escuta atenta.
    - Estabelecer regras básicas para garantir um ambiente de apoio e compreensão.
4. Resiliência e Adaptação - Conceitos Básicos:
    - Resiliência é a capacidade de enfrentar adversidades, superar obstáculos e se recuperar de situações difíceis. Ela envolve a habilidade de se adaptar e aprender com experiências desafiadoras.
    - Adaptação refere-se à capacidade de ajustar-se a mudanças em diferentes aspectos da vida, seja no âmbito pessoal, profissional ou social.

- Vamos explorar como a resiliência e a adaptação estão ligadas, como desenvolver essas habilidades pode beneficiar a nossa saúde mental e como podemos aplicá-las em situações cotidianas.

5. Fatores que Influenciam a Resiliência:
    - Resiliência não é apenas uma característica inata, mas também pode ser cultivada e fortalecida ao longo do tempo.
    - Fatores como o apoio social, a capacidade de enfrentar desafios anteriores e a prática do autocuidado podem contribuir para a resiliência.
    - Vamos explorar como esses fatores podem influenciar a nossa capacidade de lidar com adversidades e como podemos fortalecer esses aspectos em nossas vidas.
6. Estratégias para Desenvolver a Resiliência e Adaptação:
    - Cultivar pensamentos resilientes: Vamos explorar como adotar uma perspectiva mais positiva diante dos desafios pode aumentar nossa resiliência.
    - Fortalecer redes de apoio: Discutiremos a importância de conexões saudáveis com amigos, familiares e comunidade, e como buscar ajuda é um sinal de força.
    - Praticar o autocuidado: Veremos como cuidar de nosso bem-estar físico e emocional, incluindo alimentação equilibrada, atividade física e descanso adequado, contribui para a resiliência.
    - Flexibilidade mental: Vamos explorar como a capacidade de se adaptar a diferentes cenários e encontrar soluções criativas pode nos tornar mais resilientes.
    - Aceitação da mudança: Aprenderemos a abraçar mudanças inevitáveis e a buscar oportunidades de crescimento pessoal mesmo em momentos desafiadores.
    - Atividades para desenvolver resiliência:
        - Histórias de Superando Desafios:
            - Peça aos participantes que compartilhem uma situação desafiadora que enfrentaram e como conseguiram superá-la. Isso pode inspirar os outros e mostrar diferentes abordagens para a resiliência.
        - Círculo de Apoio:
            - Forme um círculo e peça que cada participante compartilhe uma característica ou habilidade que os ajudou a enfrentar desafios. Isso pode destacar a diversidade de recursos de resiliência.
        - Cartas de Gratidão:
            - Peça que os participantes escrevam cartas de gratidão a si mesmos, reconhecendo as suas forças e conquistas passadas. Isso ajuda a construir a autoestima e a resiliência.

- Mudando a Perspectiva:
    - Proponha uma situação desafiadora fictícia e peça que os participantes compartilhem como eles podem ver essa situação de maneira mais positiva e adaptável.
- A Árvore da Resiliência:
    - Peça que os participantes desenhem uma árvore e, em suas raízes, escrevam os fatores que os fortalecem (apoio, valores, hobbies) e nas folhas, escrevam os desafios que enfrentaram.

7. Atividade de Relaxamento:
    - Realizar uma atividade prática de relaxamento, como uma breve meditação guiada, exercícios de respiração ou prática de mindfulness.
    - Permitir que os participantes experimentem técnicas de relaxamento e compartilhem suas experiências após a atividade.
8. Avaliação do Encontro:
    - Fazer uma breve reflexão sobre o encontro, convidando os participantes a compartilharem suas impressões, aprendizados ou questões que surgiram.
    - Encorajar o feedback sobre a dinâmica do grupo e sugestões para encontros futuros.

PLANEJAMENTO NONO ENCONTRO VISTA ALEGRE

Tema " PREOCUPAÇÃO”

1. Introdução e Acolhimento:

- Iniciar o encontro dando boas-vindas aos participantes e criando um ambiente acolhedor.

- Destacar a importância de compartilhar e aprender juntos sobre a preocupação e suas formas de lidar.

2. Apresentação dos Participantes e do Terapeuta:

- Conduzir uma rodada de apresentações, onde cada participante compartilha seu nome e expectativas para o encontro.

- O terapeuta também se apresenta, compartilhando sua formação e experiência em saúde mental.

3. Explicação do Funcionamento do Grupo e das Regras Básicas:

- Explicar como o grupo funcionará, enfatizando o respeito, a confidencialidade e a escuta ativa.

- Estabelecer as regras básicas do grupo, como permitir que todos tenham oportunidade de falar e respeitar as opiniões divergentes.

Com certeza, aqui estão os tópicos 4, 5, 6 e 7 detalhados para o encontro do grupo de saúde mental com o tema "Preocupação":

4. O que é a Preocupação:

- Neste momento, vamos explorar o conceito de preocupação em detalhes. A preocupação é uma resposta emocional e cognitiva natural a situações de estresse, incerteza ou desafios. Pode incluir pensamentos repetitivos e intrusivos sobre possíveis problemas ou eventos futuros.

- Vamos discutir como a preocupação pode ser uma forma de preparação mental para lidar com problemas e como, em certas circunstâncias, ela pode ser útil. No entanto, também vamos abordar quando a preocupação se torna excessiva e perturbadora, interferindo no funcionamento diário e causando angústia.

5. Quando a Preocupação é Patológica:

- Abordaremos em profundidade os sinais de que a preocupação evoluiu para um padrão patológico, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Esses sinais podem incluir:

- Preocupação persistente e desproporcional em relação a várias áreas da vida.

- Dificuldade em controlar a preocupação, mesmo quando há evidências de que ela é infundada.

- Sintomas físicos, como tensão muscular, dificuldade para dormir e irritabilidade.

- Interferência significativa nas atividades cotidianas e no bem-estar emocional.

- Vamos enfatizar a importância de buscar apoio profissional quando a preocupação se torna debilitante.

6. Como é Feito o Diagnóstico e Tratamento:

- Vamos explicar como os profissionais de saúde mental diagnosticam a preocupação

excessiva e transtornos de ansiedade. Geralmente, um diagnóstico envolve uma avaliação clínica abrangente, incluindo entrevistas e questionários específicos.

- Discutiremos diferentes abordagens de tratamento, desde terapia psicológica, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que ajuda a identificar padrões de pensamento disfuncionais e a desenvolver estratégias para lidar com a preocupação, até possíveis intervenções medicamentosas, quando indicado.

7. Como Lidar com a Preocupação Excessiva:

- Vamos explorar estratégias práticas para enfrentar a preocupação excessiva:

- Técnicas de Relaxamento: Incluindo exercícios de respiração profunda, meditação e práticas de relaxamento muscular para reduzir a ansiedade.

- Mindfulness: Focar no presente e observar os pensamentos sem julgamento, diminuindo a intensidade da preocupação.

- Reestruturação Cognitiva: Identificar padrões de pensamentos negativos e substituí-los por pensamentos mais realistas e construtivos.

- Definição de Limites: Aprender a estabelecer limites entre preocupações válidas e pensamentos excessivos.

- Vamos incentivar a participação ativa dos membros ao compartilhar suas próprias estratégias e aprender juntos sobre maneiras eficazes de lidar com a preocupação.

Lembre-se de permitir espaço para discussões e reflexões durante o encontro, adaptando as etapas conforme a dinâmica do grupo e as necessidades individuais dos participantes. Isso promoverá um ambiente de apoio e aprendizado mútuo.

8. Atividade de Relaxamento:

- Realizar uma atividade de relaxamento, como uma meditação guiada ou exercícios de respiração, para promover a calma e o bem-estar.

9. Avaliação do Encontro:

- Conduzir uma avaliação, permitindo que os participantes expressem seus sentimentos em relação ao encontro e compartilhem se atingiram os objetivos.

10. Encerramento:

- Agradecer a participação de todos, enfatizando a importância de compreender e manejar a preocupação.

- Oferecer informações sobre o próximo encontro e encorajar a aplicação das estratégias discutidas.

PLANEJAMENTO DÉCIMO ENCONTRO VISTA ALEGRE

Tema: "ECA, Papel dos Conselhos Tutelares, Educação não Violenta e Trabalho Infantil":

1. Introdução e Acolhimento:

- Iniciar o encontro dando boas-vindas aos participantes e criando um ambiente acolhedor e seguro.
- Destacar a importância de compartilhar e aprender juntos sobre os temas relacionados à infância e adolescência.

2. Apresentação dos Participantes e do Terapeuta:

- Conduzir uma rodada de apresentações, onde cada participante compartilha seu nome, expectativas para o encontro e qualquer experiência pessoal relacionada aos temas.
- O terapeuta também se apresenta, compartilhando sua formação e experiência em saúde mental.

3. Explicação do Funcionamento do Grupo e das Regras Básicas:

- Explicar como o grupo funcionará, enfatizando o respeito, a confidencialidade e a escuta ativa.
- Estabelecer as regras básicas do grupo, como permitir que todos tenham oportunidade de falar e respeitar as opiniões divergentes.

4. O que é o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) e seus Principais Pontos:

- O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) é uma legislação brasileira que foi promulgada em 1990. Ele foi criado com o objetivo de garantir os direitos das crianças e adolescentes e assegurar que eles cresçam em um ambiente seguro e saudável. Alguns de seus principais pontos incluem:

Princípios Fundamentais: O ECA estabelece princípios como o direito à vida, saúde, educação, liberdade, dignidade e não discriminação.

- Definição de Criança e Adolescente: O ECA define criança como indivíduos até 12 anos de idade, e adolescentes são aqueles entre 12 e 18 anos incompletos.

- Direitos Básicos: O ECA reconhece os direitos básicos das crianças e adolescentes, incluindo o direito à convivência familiar e comunitária, à educação, à saúde e à cultura.

- Medidas de Proteção: Ele também prevê medidas de proteção, como o acolhimento institucional, que é a garantia de um lar substituto para crianças e adolescentes em situações de risco.

- Esses são apenas alguns dos pontos-chave do ECA, e ele desempenha um papel fundamental na promoção e proteção dos direitos infantojuvenis no Brasil.

5. Qual o Papel dos Conselhos Tutelares (com mais detalhes):

- Os Conselhos Tutelares são órgãos municipais responsáveis por zelar pelo cumprimento dos direitos das crianças e adolescentes, conforme estabelecido pelo ECA. O papel dos Conselhos Tutelares inclui:

- Receber Denúncias: Os Conselhos Tutelares recebem denúncias de violações dos direitos de crianças e adolescentes, que podem vir de familiares, escolas, profissionais de saúde ou qualquer cidadão.

- Atuar na Proteção e Garantia de Direitos: Eles têm a responsabilidade de tomar medidas imediatas para proteger os direitos das crianças e adolescentes em situações de risco, como abuso, negligência ou exploração.

- Mediação de Conflitos: Os Conselhos Tutelares podem mediar conflitos familiares que afetam crianças e adolescentes, visando a soluções que promovam seu bem-estar.

- Encaminhamentos e Acompanhamento: Quando necessário, os Conselhos Tutelares encaminham casos para serviços especializados, como assistência social ou psicológica, e acompanham o progresso dessas intervenções.

- O trabalho dos Conselhos Tutelares é essencial para garantir a proteção dos direitos infantojuvenis e promover o bem-estar das crianças e adolescentes em suas comunidades.

6. Como Podemos Educar Nossos Filhos de Forma Não Violenta (com mais detalhes):

- Educar de forma não violenta envolve a promoção de uma relação respeitosa e afetuosa entre pais, cuidadores e crianças. Alguns aspectos importantes incluem:

- Comunicação Empática: Ouvir atentamente as crianças, validar seus sentimentos e expressar empatia em vez de usar linguagem ou atitudes punitivas.

- Resolução de Conflitos: Ensinar habilidades de resolução de conflitos para que as crianças aprendam a lidar com desentendimentos de forma pacífica e construtiva.

- Modelagem de Comportamento: Agir como um modelo de comportamento não violento, demonstrando paciência, respeito e autocontrole.

- A educação não violenta é uma abordagem que visa ensinar, guiar e disciplinar sem recorrer à punição física ou verbal.

7. Criança e Adolescente Pode Trabalhar? Mitos e Verdades! (com mais detalhes):

- No Brasil, a legislação trabalhista é rigorosa em relação ao trabalho infantil. Algumas informações importantes incluem:

- Idade Mínima: A Constituição Brasileira estabelece a idade mínima de 16 anos para o trabalho, exceto como aprendiz a partir dos 14 anos.

- Trabalho Aprendiz: O trabalho de adolescentes entre 14 e 16 anos deve ser na condição de aprendiz, com contrato de aprendizagem.

- Proibição de Trabalho Perigoso ou Insalubre: Crianças e adolescentes não podem realizar trabalhos perigosos ou insalubres.

- Prioridade à Educação: A legislação enfatiza a importância da educação e proíbe que o trabalho prejudique a frequência escolar.

- O objetivo é garantir que crianças e adolescentes tenham a oportunidade de uma educação adequada e cresçam em um ambiente seguro.

8. Avaliação do Encontro:

- Conduzir uma avaliação, permitindo que os participantes expressem seus sentimentos em relação ao encontro, compartilhem aprendizados e sugiram tópicos futuros.

REFERÊNCIAS

MOREIRA, Virginia. Grupo de encontro com mulheres vítimas de violência intrafamiliar.Estudos de Psicologia 1999. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 10/09/2023.

PLANEJAMENTO DÉCIMO PRIMEIRO ENCONTRO VISTA ALEGRE

Tema “autocuidado”

1. Introdução e Acolhimento:

- Criar um ambiente caloroso e receptivo para todos os participantes, estabelecendo confiança e conforto desde o início.

2. Apresentação dos Participantes e do Terapeuta:

- Permitir que cada participante se apresente brevemente, compartilhando seus nomes e uma expectativa sobre o tema do autocuidado.

3. Explicação do Funcionamento do Grupo e das Regras Básicas:

- Esclarecer como serão conduzidas as sessões, promovendo a escuta atenta e o respeito às opiniões de todos.

4. O Que é o Autocuidado e Seus Principais Pontos:

- Explorar o conceito de autocuidado como uma prática intencional de manter, melhorar ou restaurar o bem-estar físico, mental e emocional.
- Destacar pontos-chave, como práticas regulares de exercícios, alimentação balanceada, sono adequado, gestão de estresse e busca ativa de momentos de relaxamento e lazer.
- Enfatizar a necessidade de conhecer e respeitar os próprios limites, saber quando pedir ajuda e adotar práticas que promovam equilíbrio e resiliência.

5. Mitos e Verdades sobre Autocuidado:

- Desmistificar mitos comuns, como a ideia de que autocuidado é egoísta ou luxuoso, mostrando que é essencial e alcançável por todos.
- Explicar que o autocuidado vai além de atividades óbvias, como spa, e inclui práticas diárias, pequenos gestos e atitudes que promovem o bem-estar duradouro.
- Salientar que o autocuidado não é exclusivo de certos grupos; todos merecem cuidar de si mesmos, independentemente de gênero, idade ou ocupação.

6. O Papel do Autocuidado:

- Detalhar como o autocuidado é uma base essencial para a saúde mental, contribuindo para a

autoestima, a capacidade de enfrentar desafios e a manutenção de relações saudáveis.
- Abordar como o autocuidado pode atuar como um amortecedor contra o estresse e esgotamento, permitindo uma melhor resposta às demandas diárias e, assim, auxiliando na prevenção de problemas de saúde mental.

7. Como Podemos Exercer o Autocuidado:
- Oferecer estratégias práticas para exercer o autocuidado, incluindo a criação de uma rotina equilibrada, com tempo para atividades que tragam prazer e relaxamento.
- Explorar técnicas de autorreflexão e autoconhecimento para identificar necessidades individuais e adaptar o autocuidado de acordo.
- Incentivar a prática de mindfulness, respiração consciente e outras técnicas de relaxamento para aliviar o estresse e promover o equilíbrio emocional.

Essa abordagem mais detalhada visa proporcionar uma compreensão mais profunda do autocuidado, desmistificando concepções errôneas e incentivando práticas realistas e eficazes para o bem-estar mental e emocional.

8. Avaliação do Encontro:
- Permitir que os participantes expressem suas opiniões sobre o encontro, o que aprenderam e se suas expectativas foram atendidas.
- Coletar sugestões para melhorias e futuros temas de discussão.

Sim, é possível praticar o autocuidado mesmo em situações de crise ou quando faltam recursos básicos. Autocuidado não se trata apenas de luxo ou atividades que demandam tempo e recursos financeiros, mas de atitudes que promovem o bem-estar e a saúde, mesmo nas circunstâncias mais desafiadoras.

Aqui estão algumas formas de praticar o autocuidado em situações difíceis ou quando faltam recursos básicos:

1. Autoreflexão e Aceitação:
- Tire um tempo para refletir sobre suas emoções, necessidades e limitações. Aceite suas

emoções e situação atual sem julgamento.

2.Respiração e Relaxamento:
- Pratique técnicas de respiração profunda, meditação ou relaxamento. Isso pode ser feito em qualquer lugar e a qualquer momento para acalmar a mente.

3. Atividade Física:
- Faça exercícios simples, como alongamentos ou yoga em casa, que não requerem equipamentos especiais. A atividade física libera endorfinas, melhorando o humor.

4. Nutrição Adequada:
- Tente manter uma alimentação balanceada com alimentos acessíveis e nutritivos, mesmo que sejam simples refeições. Beba bastante água para se manter hidratado.

5. Descanso Adequado:
- Priorize o sono e tente manter uma rotina regular de sono, mesmo que as condições sejam desafiadoras.

6. Conexão Social:
- Mantenha contato com amigos e familiares, mesmo que virtualmente. A interação social é crucial para o bem-estar mental.

7. Criatividade e Expressão:
- Envolva-se em atividades criativas, como desenhar, escrever ou tocar um instrumento, para aliviar o estresse e expressar emoções.

8. Acesso a Recursos Comunitários:
- Busque apoio em organizações locais ou comunitárias que possam oferecer assistência em situações de necessidade.