

SERENAMENTE: GRUPO PSICOTERÁPICO PARA ADULTOS COM SINTOMAS DE ANSIEDADE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Grupo psicoterápico; Promoção a saúde; Ansiedade; Nervosismo

Introdução

A ansiedade constitui uma das principais demandas em saúde mental na Atenção Primária à Saúde (APS), apresentando elevada prevalência entre adultos e impactando significativamente a qualidade de vida, o bem-estar emocional e o funcionamento social dos indivíduos. Na rotina dos serviços de saúde, esses sintomas frequentemente estão associados a queixas de nervosismo, preocupações excessivas, tensão e dificuldades no manejo do estresse cotidiano. Diante desse cenário, destaca-se a importância de estratégias de cuidado que ultrapassem o modelo individualizado e ampliem as possibilidades de intervenção em saúde mental no território. As intervenções grupais, especialmente os grupos psicoterápicos, configuram-se como ferramentas potentes na APS, pois favorecem a escuta qualificada, a troca de experiências, o fortalecimento de vínculos e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, contribuindo para a promoção da saúde mental e o cuidado integral. Nesse contexto, justifica-se a realização do grupo psicoterápico na Unidade Básica de Saúde (UBS) como forma de ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental, reduzir o sofrimento psíquico e fortalecer a rede de apoio dos usuários no território. Com o objetivo de relatar a experiência de um grupo psicoterápico realizado em uma Unidade Básica de Saúde com adultos que apresentavam sintomas de ansiedade e nervosismo.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde, por uma residente de Psicologia e seu preceptor. Foi realizado um grupo psicoterápico fechado, composto por adultos com idade igual ou superior a 30 anos, selecionados por meio das fichas de referência da unidade, que apresentavam sintomas de ansiedade e nervosismo. Foram conduzidos dez encontros semanais, com duração aproximada de duas horas, em espaço cedido por uma associação comunitária localizada ao lado da UBS. As sessões foram estruturadas com base na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), contemplando acolhimento, psicoeducação sobre ansiedade, modelo cognitivo, identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais, técnicas de questionamento socrático, práticas de atenção plena (mindfulness), treino de respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo e estratégias de prevenção de recaídas. Ao final de cada encontro, eram propostas tarefas de casa com o objetivo de favorecer a generalização das habilidades aprendidas para o cotidiano dos participantes.

Resultados / Discussão

Observou-se boa adesão dos participantes ao longo dos encontros, com envolvimento nas atividades propostas e participação ativa nas discussões. O grupo favoreceu a compreensão dos sintomas de ansiedade por meio da psicoeducação, o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, o fortalecimento do autocuidado e a troca de experiências entre os participantes, promovendo apoio mútuo e redução do sentimento de isolamento. Além dos benefícios percebidos pelos usuários, a intervenção contribuiu para a organização do processo de trabalho da equipe, ampliando o acesso ao cuidado psicológico ao possibilitar o atendimento simultâneo de vários usuários, reduzindo a demanda por atendimentos individuais e fortalecendo as ações de saúde mental na Atenção Primária.

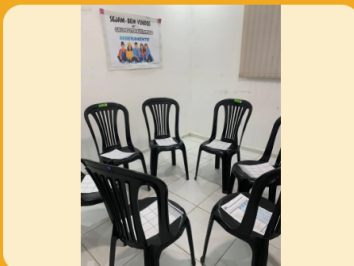
Considerações Finais

O grupo psicoterápico mostrou-se uma estratégia factível para o cuidado em saúde mental na APS, fortalecendo a atuação da Psicologia por meio de intervenções grupais baseadas em evidências. A experiência reforça a Terapia Cognitivo-Comportamental como ferramenta para promoção da saúde mental.

Imagens Anexas



Pdo grupo



Local de realização do grupo



Última sessão do grupo

Referência Bibliográfica

BRASIL. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília, 2017. BECK, J. S. Terapia Cognitivo-Comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2022.