

GRUPO DE SENTIMENTOS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA REGULAÇÃO EMOCIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM PSICOLOGIA

Transtornos por uso de substâncias psicoativas; Psicologia; Regulação emocional; Saúde mental

Introdução

A dependência química constitui um importante problema de saúde pública, caracterizado por repercussões biopsicossociais que afetam significativamente o funcionamento emocional dos indivíduos. Dificuldades na identificação, expressão e regulação das emoções estão frequentemente relacionadas ao início, à manutenção e às recaídas no uso de substâncias psicoativas (SPAs). Nesse contexto, a atuação da Psicologia durante a internação desempenha papel fundamental na promoção do autoconhecimento, da elaboração dos conflitos emocionais e do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Entre as intervenções utilizadas, o Grupo de Sentimentos configura-se como uma ferramenta terapêutica que favorece a expressão emocional, o fortalecimento de vínculos e a construção coletiva de recursos para o cuidado em saúde mental.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência referente à condução de um grupo de sentimentos por uma psicóloga residente em uma unidade de internação especializada no tratamento da dependência química. Os encontros foram realizados semanalmente, em formato de grupo aberto, com pacientes em diferentes momentos da internação. As atividades foram conduzidas por meio de rodas de conversa, utilizando perguntas disparadoras, dinâmicas e técnicas de identificação e expressão das emoções, estimulando a reflexão sobre os sentimentos vivenciados durante o tratamento e sua relação com o uso de substâncias. A condução do grupo fundamentou-se nos princípios da escuta qualificada, do acolhimento, da participação ativa e do respeito às singularidades de cada participante.

Resultados / Discussão

Observou-se que o grupo possibilitou aos pacientes ampliar a consciência sobre seus estados emocionais, favorecendo a identificação e a verbalização de sentimentos como ansiedade, culpa, medo, tristeza, frustração e raiva, frequentemente associados ao comportamento aditivo. O compartilhamento das experiências promoveu identificação entre os participantes, fortalecimento do vínculo terapêutico e redução da sensação de isolamento, além de estimular o reconhecimento de estratégias mais saudáveis para o manejo das emoções. A intervenção mostrou-se um espaço seguro para elaboração de vivências, ressignificação de experiências e fortalecimento de recursos psíquicos, contribuindo para o desenvolvimento da regulação emocional. Esses achados dialogam com a literatura, que reconhece a regulação das emoções como fator protetivo para a adesão ao tratamento e para a prevenção de recaídas.

Considerações Finais

A experiência evidencia que o Grupo de Sentimentos, conduzido pela Psicologia, constitui uma estratégia terapêutica relevante no contexto da internação para tratamento da dependência química. Ao favorecer a expressão, a elaboração e a regulação das emoções, a intervenção fortalece o autoconhecimento, amplia o repertório de enfrentamento e contribui para um cuidado integral, humanizado e centrado nas necessidades dos pacientes. A inserção dessa prática na rotina assistencial reforça o papel da Psicologia na promoção da saúde mental e na reabilitação psicossocial de pessoas com transtornos relacionados ao uso de álcool e outras drogas.

Referência Bibliográfica

LIMA, Diellison Layson dos Santos et al. Pessoas em situação de rua: uso de álcool e/ou outras drogas, sofrimento mental e violência. *Texto & Contexto - Enfermagem*, v. 35, 2026. DOI: 10.1590/1980-265X-TCE-2025-0204pt; STELLERN, J. et al. Emotion regulation in substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, v. 118, n. 1, p. 30-47, 2023. DOI: 10.1111/add.16001; SEMOLINI, F. F. et al.. Psychobiological aspects of emotional regulation in alcohol use disorders. *Psicologia USP*, v. 37, p. e250001, 202