

OS GRUPOS DE CONVIVÊNCIA: Relato de experiência em Prevenção e Promoção em saúde mental.

Elisângela Scalcon Bonness ¹

Jucilena Zeonara Feldmann Dias ²

Juliane Schulz ³

Tatiane Feijó ⁴

Luiz Felipe Bastos Duarte ⁵

O objetivo deste trabalho é a descrição de atividades de um estágio curricular em Psicologia, vinculado ao Serviço de Prevenção e Promoção em Psicologia Social Institucional e Comunitária (SEPCOM), no período de fevereiro a setembro de 2018. Essas práticas transcorreram em duas Unidades Básicas de Saúde (UBSs), nos municípios de Guaíba e Sertão Santana. Utilizou-se como metodologia o relato de experiência. Segundo Cavalcante & Lima (2012), este método é uma ferramenta da pesquisa descritiva, que possibilita uma reflexão sobre uma ação, ou um conjunto de ações, aproximando situações vivenciadas no âmbito profissional e de interesse para comunidade científica. Na Atenção Básica os encadeamentos provenientes dos processos grupais são altamente recomendados e prósperos quando a aderência é efetiva. O grupo operativo segundo Menezes e Avelino (2016) vem sendo utilizado para diferentes objetivos e vem obtendo resultados positivos na promoção, prevenção e educação em saúde. A maior parte dos participantes dos grupos apresenta depressão e ansiedade, além de hábitos de vida não saudáveis. As atividades descritas são as desenvolvidas nos grupos de Mindfulness e de obesidade, e pretende-se refletir sobre a adesão dos usuários a um dos grupos, e ao outro não. *MINDFULNESS* ou atenção plena, segundo Santos e Labisa (2013) é uma prática e um estado de consciência que tem sido alicerce para intervenções inovadoras no cuidado e promoção da saúde. Nesse grupo foram realizados, quinzenalmente, exercícios de Atenção Plena, através da meditação, escaner corporal, exercícios de respiração e relaxamento, entre outros. Mas é salutar destacar que anteriormente ao grupo todos os

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba
email: elisangelabonnes@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba
email: jucilena.dias@gmail.com

³ Acadêmica do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba
email: juliane.schulz@hotmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba
email: tatianemoura1@yahoo.com.br

⁵ Psicólogo, Professor e Orientador do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba
email: fipo.ez@terra.com

usuários participaram de atendimentos individuais, no mínimo duas vezes, antes de serem encaminhados ao grupo pela própria interventora. Os relatos posteriores a participação no grupo indicavam amenização ou extinção dos sintomas que apresentavam inicialmente. No que tange ao grupo de obesidade, esse acabou por extinguir-se, tendo se realizado apenas um encontro, onde compareceram apenas quatro participantes, sendo realizado com eles uma palestra para falar sobre a importância da alimentação saudável antes da prática de exercícios físicos e em seguida uma caminhada. A dificuldade de adesão dos usuários desse tipo de grupo, já foi apontada por estudos como os da pesquisa realizada por Bueno (2011). Nesse mesmo estudo o autor refere que, apesar da grande desistência, os participantes que permanecem, acabam apresentando bons resultados como uma perda de peso mais duradoura. Concluímos que, embora seja uma prática que apresenta alguns desafios, o trabalho com grupos apresenta resultados bastante satisfatórios, sendo necessária a busca de estratégias de resolução para as dificuldades que surgem, criando intervenções que atendam às necessidades dos usuários. Além disso, possibilitar uma preparação e um vínculo prévio para a inserção do usuário ao grupo também pode ser um facilitador na eficácia e aderência grupal.