

AMARAL, ROBERTA¹, DEL NERO, ANA CAROLINA AGUIAR DE CUNTO SCHÜTZER¹, GUERRA, RENATA FARO¹, DANILA, ARTHUR HIRSCHFELD^{1,2}, TAVARES, HERMANO^{1,3},

¹ Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina (FM), Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, SP, Brasil;

² Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV), Brasil;

³ Departamento of Psiquiatria, FM, USP, São Paulo, SP, Brasil.

INTRODUÇÃO

Pesquisas associam o bem estar relacional a confiança, segurança, intimidade, comunicação eficaz, projetos comuns, receptividade a diferenças e semelhanças, habilidade para resolução de conflitos e disposição para perdoar e ser perdoado, mas não existe consenso sobre o que define uma relação como saudável. Frente a esses achados científicos, a equipe do Programa de Mudança de Hábitos e Estilo de Vida (PRO-MEV) desenvolveu um protocolo de intervenção grupal com foco no desenvolvimento de relacionamentos saudáveis.

O objetivo geral promover autoconhecimento para lidar com as dificuldades relacionais pelo prisma da saúde, e a ampliação das habilidades sociais para o manejo das dificuldades relacionais. Para isso, busca-se estabelecer vínculo de confiança e intimidade entre os membros do grupo; definir metas relacionais pessoais e coletivas; conceituar vínculos afetivos positivos; identificar atuais habilidades e limitações nos relacionamentos; desenvolver comunicação eficaz; promover reflexão sobre semelhanças e diferenças; incentivar expressão autêntica dos afetos/emoções e sentimentos e despertar formas distintas e espontâneas de se relacionar.

MÉTODOS

A intervenção consiste em 8 encontros em grupo, com 1 hora e trinta minutos de duração cada. A condução é feita por duas terapeutas, psicólogas com formação em Psicodrama. O Psicodrama pode ser definido como uma via de investigação do ser humano mediante a ação. É um método de pesquisa e intervenção nas relações interpessoais, nos grupos, entre grupos ou de uma pessoa consigo mesma. Essa abordagem mobiliza os indivíduos para ampliar a perspectiva sobre uma determinada situação a partir do reconhecimento das diferenças e dos conflitos, e facilita a busca de alternativas para a resolução do que é revelado, expandindo os recursos disponíveis. Para isso dispõe de um arcabouço teórico e metodológico.

O fato da intervenção ser em grupo tem como vantagem fornecer múltiplos modelos de conduta aos participantes, proporcionando maiores oportunidades de identificação e ampliação do repertório de ação. Além disso, nos grupos seus integrantes tem oportunidade de receber apoio não somente dos terapeutas, mas também de seus companheiros. A vivência em grupo proporciona uma excelente oportunidade para a prova da realidade e, assim, estimula o desenvolvimento de diversos papéis sociais.

Configuram-se grupos terapêuticos heterogêneos, idealmente com cerca de 10 a 12 pacientes, com vistas a estimular interações mais saudáveis, ajudando os mais tímidos, silenciosos, retraídos e por outro lado colocar limites nos mais agitados e agressivos.

A metodologia utilizada para a intervenção grupal são jogos psicodramáticos, que consistem em atividades que possibilitam um processo terapêutico com baixo nível de tensão por não trabalhar diretamente os conflitos dos indivíduos, o que os leva a alcançar um campo relaxado de conduta e proporciona a possibilidade de descobrimento de novas formas de lidar com uma situação, que poderá ser semelhante a outras situações da vida dele. Ao final de cada atividade os integrantes são estimulados a pensarem sobre suas ações nas relações interpessoais, se auto-avaliando e assumindo postura crítica em relação aos próprios saberes. Os participantes também são convidados a traçar paralelos entre as ações vividas no contexto do grupo e as vivências nas relações interpessoais do contexto social.

O processo de intervenção grupal encontra-se dividido em 3 etapas: inicial, intermediária e final. As atividades propostas em cada etapa do protocolo, podem ter sua ordem adaptada de acordo com a demanda e o momento específico do grupo, sem deixar que todos os objetivos sejam contemplados.

Na etapa inicial do programa, utiliza-se jogos que favorecem a apresentação e integração grupal, e a construção do conceito de relacionamento saudável. Os objetivos dessa primeira etapa são apresentar a proposta da equipe do PRO-MEV, ou seja, a proposta do programa, a formulação do contrato de funcionamento do grupo, a apresentação e integração dos integrantes do grupo e a construção do conceito de relacionamentos saudáveis e das metas relacionais. Embora as metas relacionais sejam individuais, tudo isso é construído coletivamente, no grupo.

Na etapa intermediária são utilizados jogos que tem por objetivo refletir e trabalhar observação, escuta, empatia, expressão de afetos e emoções, e da sensualidade. Ainda nessa etapa, utiliza-se recursos que favoreçam a aprendizagem de estratégias de comunicação as quais são postas em prática com vistas a ampliação de repertório de enfrentamento de problemas inter-relacionais.

Por fim, na última etapa do programa, os métodos utilizados tem por objetivo proporcionar reflexão sobre como lidam com o fim de ciclos e a diferença entre ruptura e internalização de vínculos significativos. Também é feito levantamento da instrumentalização adquirida e da aplicabilidade na vida prática.

Após finalizado do protocolo de intervenção com foco no desenvolvimento de relacionamentos saudáveis, os pacientes continuarão em seguimento no PRO-MEV e serão reavaliados semestralmente pelo período de 1 ano.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao final do programa, espera-se que os participantes tenham desenvolvido uma visão mais positiva de si mesmos, dos outros e do mundo, sentindo-se mais confortáveis tanto com a independência quanto com a intimidade, sendo capazes de equilibrar melhor estes dois polos, de forma que consigam ter em suas relações uma satisfação maior de suas necessidades sociais básicas, como respeito, compreensão, apoio, cumplicidade, intimidade e projetos em comum.

Espera-se também que tenham ampliado sua capacidade de resolução de problemas por meio do treino de habilidades como inversão de papéis, empatia, comunicação e criatividade para propor ideias e aplicar soluções, bem como sua resiliência e capacidade de transformar crises em oportunidades de aprendizagem e crescimento.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, W. C. Grupos: a proposta do psicodrama. São Paulo: Ágora, 1999.
2. ALTENFELDER, L. de M. S. F. Psicoterapia de Grupo com Psicóticos: O psicodrama no Hospital Psiquiátrico. São Paulo: Lemos, 2000.
3. LISTOPAD IA et al. Bio-psycho-social-spirito-cultural factors of burnout: a systematic narrative review of the literature. *Frontiers in psychology*, 2021.
4. MOTTA, J. M. C. Jogos: repetição ou criação? Abordagem psicodramática. 2ª. ed. São Paulo: Ágora, 2002.
5. YOUNG MA. Healthy relationships: where's the research? *The Family Journal*, 2004.