

GRUPO DE PSICOEDUCAÇÃO PARA ANSIEDADE E DEPRESSÃO: AÇÕES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

EDUARDA PIZARRO DE MAGALHÃES¹; LUISE OLIVEIRA²; ELSON BUSATTO JUNIOR³; JÚLIA BOANOVA BÖHM⁴; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – magalhaesdudoca@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – luiseliveira97@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas (UFPel)- elsonbusatto@hotmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) - juliaabohm@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) - tiago.munhoz@ufpel.edu.br*

INTRODUÇÃO

A alta prevalência de ansiedade e depressão no Brasil é uma realidade que abrange todo o país e exerce um impacto significativo na saúde dos sujeitos. A modalidade de intervenção terapêutica mais reconhecida para redução dos sintomas depressivos e ansiosos é a psicoterapia individual. No entanto, NEUFELD; RANGÉ (2017) apontam uma outra possibilidade de tratamento: a psicoterapia em grupo baseado nos princípios da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), que pode ser tão potente quanto o atendimento individual. CUIJPERS et al. (2023) analisaram uma série de meta-análises publicadas nos últimos 16 anos sobre psicoterapias para depressão. A maioria das psicoterapias foram conduzidas pela abordagem da TCC e em diferentes modalidades, demonstrando que o tratamento para depressão orientado pela TCC pode ser tão eficaz individualmente quanto em grupo.

A Terapia Cognitivo Comportamental sustenta que a forma como os indivíduos interpretam e percebem o mundo influencia nos seus pensamentos, comportamentos e emoções (BECK, 2021). Esse princípio é mantido tanto na modalidade de psicoterapia individual quanto na em grupo, pois é a base que fundamenta a abordagem.

A prática da Terapia Cognitivo Comportamental em Grupos (TCCG) tem ganhado cada vez mais reconhecimento no Brasil, com diversas propostas: grupos de apoio, de psicoeducação, de treinamento e/ou orientação e terapêuticos. Os objetivos podem também variar, abrangendo promoção de saúde, prevenção ou tratamento (NEUFELD, 2011).

Considerando as ideias levantadas, o projeto de extensão do Núcleo de Saúde Mental, Saúde e Comportamento (NEPSI) desenvolveu, durante o primeiro semestre de 2023, um grupo de psicoeducação destinado a jovens adultos com o objetivo de promover saúde mental e abordar temáticas relacionadas à depressão e à ansiedade. Nesse sentido, pretende-se apresentar o planejamento e execução da atividade de extensão realizada pelo projeto, além de promover discussões pertinentes sobre o tema.

METODOLOGIA

As atividades do projeto iniciaram no primeiro semestre do calendário da UFPel 2023. O planejamento da atividade foi realizado por meio de reuniões presenciais e online. Nestas reuniões foram definidas as atividades que se deram tanto nas redes sociais quanto no desenvolvimento do grupo de psicoeducação.

A captação dos participantes do grupo foi realizada em fevereiro por meio de um formulário online elaborado pelos integrantes do NEPSI e pelo coordenador, contendo perguntas de rastreio para ansiedade e depressão, utilizando as escalas PHQ-9 e GAD-7 (SANTOS, 2013; MORENO, 2016). Além disso, constava no formulário perguntas sobre comportamentos de violência, uso de drogas e/ou álcool e se os participantes haviam ou não consultado com um profissional da saúde (psiquiatra e/ ou psicólogo). No primeiro e no último encontro do grupo, também foram aplicadas as escalas PHQ-9 (SANTOS, 2013) e GAD-7 (MORENO, 2016) para mensurar a evolução ou diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão nos participantes do grupo.

Os critérios de inclusão para formação do grupo de psicoeducação foram ter entre 18 e 25 anos, com sintomas moderados de ansiedade e depressão, disponibilidade de horário às segundas de tarde e sem ideação suicida. Inicialmente, foi realizada a busca dos participantes através do Serviço Escola de Psicologia da UFPel, que resultou em poucos sujeitos aptos para formação do grupo. Devido a isso, o projeto decidiu elaborar uma publicação para as redes sociais e para o e-mail dos colegiados dos cursos da UFPel a fim de divulgar o grupo de psicoeducação. Os interessados eram direcionados para um link que continha o questionário para responder. Por meio desse questionário foi possível selecionar os sujeitos que atendiam aos critérios de elegibilidade do grupo.

Cinquenta pessoas se inscreveram e sete foram selecionadas. O grupo foi composto por dois homens brancos e cinco mulheres - 3 brancas, 1 parda e 1 preta -, com idades de 20 a 24 anos, que estudavam na Universidade Federal de Pelotas em diferentes cursos: odontologia, arquitetura e urbanismo, direito, educação física, enfermagem, filosofia, design digital e ciências biológicas. Foram realizadas cinco sessões que aconteceram do dia quatro de abril à oito de maio. As sessões foram planejadas e supervisionadas pelo orientador do projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os 7 participantes selecionados, seis estiveram presentes em todas as intervenções, totalizando 5 sessões. A estrutura das sessões está descrita na Tabela 1. Vale ressaltar que, ao final de todos encontros, eram recomendadas algumas tarefas de casa, tais como leituras de livros, visualização de vídeos, podcasts, preenchimento da folha de Registro de Pensamentos Automáticos (RPD) e o uso do aplicativo COGNI para controle de humor e pensamentos. Tais atividades visam complementar e reforçar o aprendizado obtido durante o grupo e promover a continuidade do processo terapêutico individual.

Embora o grupo tenha sido inicialmente concebido como um espaço de psicoeducação, onde aparentemente existiria uma relação unidirecional, a interação entre o profissional e o paciente foi caracterizada por uma relação horizontal e uma troca profunda de experiências. Essa abordagem mais colaborativa e empática permitiu que os participantes se sentissem mais acolhidos e compreendidos, possibilitando um maior engajamento no processo terapêutico e enriquecendo a experiência do grupo como um todo. Observou-se que, em apenas alguns encontros, os participantes do grupo sentiram-se confortáveis para compartilhar seus sentimentos mais íntimos, vivências pessoais e questões profundas. Para isso, a postura dos coordenadores do grupo se mostrou um aspecto relevante visto que uma boa relação terapêutica foi estabelecida no grupo. Utilizou-se como base o modelo de BECK (2013), o qual propõe características essenciais a uma boa



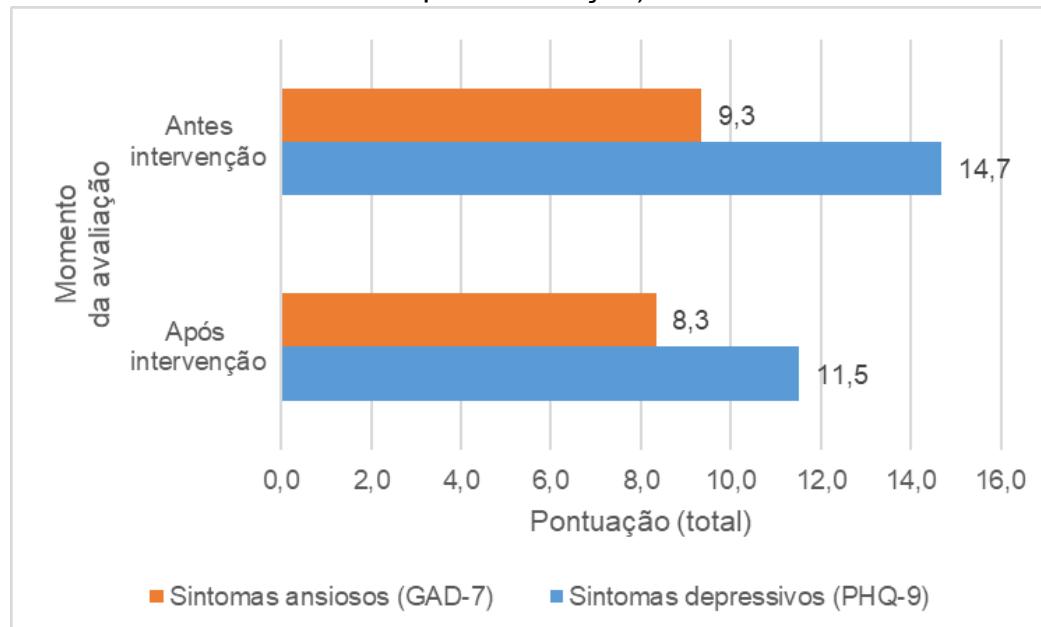
relação, como obter e responder ao feedback, trabalhar colaborativamente e demonstrar boas habilidades de aconselhamento.

Tabela 1: Estrutura das sessões e respectivos conteúdos trabalhados

Sessão	Conteúdo
Sessão 1	Exposição de regras para o funcionamento do grupo; assinatura de contrato de participação dos membros; psicoeducação do modelo cognitivo proposto pela TCC.
Sessão 2	Psicoeducação para depressão (principais aspectos e sintomas), e para as distorções cognitivas relacionadas ao transtorno.
Sessão 3	Psicoeducação para ansiedade, diferenciando medo de ansiedade; explicação do funcionamento de um indivíduo ansioso segundo o modelo cognitivo.
Sessão 4	Leitura do livro “A Falta que a Falta faz” de Shel Silverstein como disparador para se pensar como a ansiedade e a depressão podem afetar nossas vidas; retomada dos outros encontros.
Sessão 5	Exposição de material digital elaborado pelos membros do projeto sobre procrastinação, ruminação e perfeccionismo; Realização de dinâmica para avaliar a experiência dos participantes e foi solicitado um feedback de cada um.

Para os resultados, as escalas de depressão e ansiedade foram auto aplicadas pelos participantes no primeiro e no último encontro. Percebeu-se uma redução nos sintomas dos participantes, conforme observado na Figura 1.

Figura 1: Pontuação dos sintomas de depressão (PHQ-9) e ansiedade (GAD-7) no início (03/04/2023) e ao final (08/05/2023) do período de intervenção (grupo de psicoeducação)



CONCLUSÕES

Considerando o exposto acima, torna-se evidente que a atividade elaborada pelo grupo NEPSI UFPel cumpriu com sua proposta de extensão ao promover saúde à comunidade e ao utilizar de uma abordagem inovadora baseada nos princípios da TCC. O grupo de psicoeducação foi planejado e executado com base em referências bibliográficas de qualidade e em evidências científicas sobre depressão e ansiedade. Os resultados foram bastante positivos e promissores, demonstrando redução nos sintomas de depressão e ansiedade após a intervenção grupal, o que abre novas perspectivas para a criação de futuros grupos pelo projeto, ampliando, assim, sua oferta para a comunidade em geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- NEUFELD, C. B. (2011). **Intervenções em grupos na abordagem cognitivo-comportamental.** In B. Rangé (Org.), Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria (2. ed., pp. 737-750). Porto Alegre: Artmed.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 2 Porto Alegre: Artmed, 2013
- CUIJPERS, P. et al. Psychological treatment of depression: A systematic overview of a 'Meta-Analytic Research Domain. **Journal of affective disorders**, 335, 141–151, 2023.
- MORENO, A. et al. Factor Structure, Reliability, and Item Parameters of the Brazilian-Portuguese Version of the GAD-7 Questionnaire. **Trends in Psychology.** Vol. 24, n1, 367-376, 2016
- NEUFELD, C.B.; RANGÉ, B.P. **Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos: Das Evidências à Prática.** Artmed, 1^a ed, Porto Alegre, 2017.
- SANTOS, I. et al. Sensibilidade e especificidade do Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) entre adultos da população geral. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 29(8):1533-1543, ago, 2013