

## PSICOEDUCAÇÃO PARA MÃES DE ADOLESCENTES COM SINTOMAS DE ANSIEDADE GENERALIZADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**RIÃ OLIVEIRA FURTADO<sup>1</sup>; LUÍSE VANZIN DE FIGUEIREDO<sup>2</sup>; JÚLIA BOANOVA BÖHM<sup>3</sup>; TIAGO NEUFELD MUNHOZ<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – [ria.o.furtado@gmail.com](mailto:ria.o.furtado@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – [luisevanzin@hotmail.com](mailto:luisevanzin@hotmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – [juliabbohm@gmail.com](mailto:juliabbohm@gmail.com)

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas – [tiago.munhoz@ufpel.edu.br](mailto:tiago.munhoz@ufpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), de acordo com WRIGHT et al. (2008), destaca-se como uma abordagem que, por meio de técnicas, capacita os indivíduos a adquirirem habilidades para reestruturar cognições, regular estados de humor e efetuar mudanças construtivas em seu comportamento. Um método crucial dentro da abordagem da TCC é a psicoeducação, que busca incentivar que o paciente compreenda mais da sua condição psicológica, tendo assim um viés educativo durante a psicoterapia (LEMES; ONDERE NETO, 2017). Dessa forma, uma maneira eficaz de auxiliar as pessoas é ensinando habilidades autoaplicáveis e fornecendo recursos para promover autonomia e compreensão (AUTHIER, 1977). Além disso, o método auxilia a reconhecer e ajustar distorções cognitivas, tornando os pensamentos mais adequados à realidade. Neste contexto, a modalidade de rodas de conversa emerge como um espaço amplo de cuidado do outro, promovendo diálogo e reflexão e podem contribuir para a concretização de novas formas de fazer saúde (COSTA, 2015).

Portanto, a iniciativa do projeto objetivou atender um conjunto de mães que aguardavam na sala de espera o retorno das filhas em processo terapêutico. Com o enfoque na psicoeducação das mães a respeito de ansiedade e depressão, a intenção era auxiliá-las a compreender com maior clareza as necessidades das filhas e os próprios processos psicológicos, de maneira informal e acolhedora. Este relato de experiência tem como objetivos compartilhar a implementação bem-sucedida da roda de conversa com psicoeducação para as mães, promovendo reflexões sobre papéis parentais, redução da ansiedade materna e gerando efeitos positivos na esfera comunitária.

### 2. METODOLOGIA

A metodologia deste estudo se baseia no relato de experiência, embasado na aplicação de técnicas da TCC. As etapas metodológicas envolveram atividades grupais, realizadas em sessões de roda de conversa entre os meses setembro e novembro de 2022, nas quais foram empregadas técnicas de psicoeducação. Inspirando-se em DATTILIO (2011), adotou-se o questionamento socrático como abordagem central nos encontros. A ênfase metodológica residia na promoção da participação ativa das mães, que eram convidadas a compartilhar situações cotidianas e a refletir coletivamente, proporcionando apoio mútuo. O grupo de roda de conversa era composto por três mães e dois terapeutas (estudantes de Psicologia). Ao total, ocorreram 8 encontros presenciais no Serviço Escola de Psicologia (SEP). Os temas centrais de cada

encontro emergiram conforme os coordenadores compreendiam o perfil psicológico das mães. Como o método adotado foi no formato de roda de conversa e não um grupo terapêutico, as temáticas eram selecionadas em grande parte com base nas necessidades das participantes e a outra parcela dos temas abordados era pré definida sob a orientação do responsável pelo projeto.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram realizados um total de 8 encontros presenciais, relatados com maiores detalhes na Tabela 1, nos quais a psicoeducação sobre a ansiedade teve um papel central. O propósito era fornecer às mães uma compreensão mais aprofundada dos sintomas que suas filhas estavam experimentando.

**Tabela 1: Estrutura das Sessões, conteúdos e percepção dos coordenadores**

<b>Sessão</b>	<b>Conteúdo trabalhado</b>	<b>Percepção dos coordenadores</b>
1°	Explicar a proposta do grupo, abordar a questão do sigilo e conhecer as participantes.	As mães se mostraram extremamente participativas, o que resultou em um encontro inteiro para as apresentações.
2°	Psicoeducação para ansiedade (principais aspectos e sintomas), e para as distorções cognitivas relacionadas ao transtorno.	Percebeu-se um desejo por parte das mães em compreender sua possível influência nas dificuldades enfrentadas por suas filhas. Isso trouxe à tona uma das principais necessidades: desmistificar e fornecer informações educativas sobre a origem das psicopatologias, por meio da psicoeducação.
3°	Questionamento “O que é ser mãe?” e culpa materna.	O engajamento com a temática trouxe reflexões interessantes sobre o exercício das funções, abrangendo também a temática da Maternidade e Paternidade.
4°	Inteligência emocional	Aquisição de autoconhecimento, um clima descontraído, um ambiente saudável.
5°	Inteligência emocional e culpa materna.	Apresentaram dificuldade em aplicar os conceitos vistos no encontro passado.
6°	Questionamento “Quem eu sou sem ser mãe?”	Dificilmente as mães falavam delas sem estarem associadas às filhas. O questionamento central ajudou.
7°	Discussão breve sobre alienação parental	As participantes ficaram interessadas em entender mais sobre o assunto.
8°	Recapitulação dos assuntos trabalhados	A vontade de continuar em acompanhamento. As mães demonstraram certa relutância em finalizar a roda de conversa.

Além do exposto na tabela, se faz necessário pontuar que as participantes frequentemente compartilharam o sentimento de incapacidade em ajudar suas filhas, acompanhado por uma sensação de culpa materna, que também foi debatida, evocando lembranças pessoais. Algumas mães expressaram o temor de que suas filhas repetissem erros do passado, refletindo sobre a possibilidade de um fator "destino". A discussão também abrangeu o conceito de inteligência emocional, proporcionando um encontro único de 2 etapas; onde na primeira foi apresentado o conceito para ambas as filhas e mães; posteriormente, os grupos foram separados e foi aplicado um exercício em que as mães identificaram o tipo de inteligência de suas filhas. Durante esse encontro foi utilizada uma abordagem lúdica para promover a interação, a qual era necessário pedir a bola - elemento utilizado para poder falar durante a sessão -, incentivando assim, que todas participassem da discussão. Na sessão relatada e no decorrer das demais sessões foram utilizadas técnicas de relacionamento interpessoal inspiradas nas propostas de NEUFELD (2017).

Questões sobre o papel da maternidade e seus interesses pessoais foram abordados para trazer um enfoque nas demandas individuais delas, indo além das preocupações com suas filhas. Isso as incentivou a reconhecer seus próprios limites e a valorizar seus esforços. Além disso, essa abordagem reforçou o interesse delas em buscar mais capacitação e validou as angústias que estavam enfrentando. Como estratégia, sugeriu-se que se aproximasse das filhas através de atividades compartilhadas, como jogos ou filmes, pois alegavam que dispositivos como celulares e computadores as afastam e poderiam ser usados, então, como ferramenta de aproximação.

Os encontros finais envolveram feedbacks positivos das mães, destacando a melhoria na compreensão das filhas, mais especificamente sobre como as discussões as aproximam à medida que aprenderam mais sobre a psicopatologia. Além disso, a estratégia permitiu separar o que é da personalidade das meninas e o que eram sintomas, também resultando na redução da angústia, agora que tinham mais recursos para se aproximar e auxiliar as filhas. O feedback emergiu como uma ferramenta valiosa para avaliação dos encontros de forma objetiva, demonstrando os resultados desejados pelas mães. Esses são dados reforçadores e fundamentais para a elaboração de futuras práticas (BECK, 2010).

#### **4. CONCLUSÕES**

Em resumo, este relato de experiência destaca a eficácia da abordagem terapêutica baseada na TCC, empregando técnicas de psicoeducação em rodas de conversa para atender mães de adolescentes com sintomas de ansiedade generalizada e/ou depressão. Além de proporcionar um espaço acolhedor e livre de julgamentos, o projeto inovou ao utilizar o tempo de espera das mães para promover interações construtivas e enriquecedoras. Os resultados indicaram benefícios claros, como a percepção da redução da ansiedade materna e a reflexão sobre papéis parentais. Contudo, fica evidente a importância de abordagens individualizadas para complementar esse formato de intervenção coletiva. A iniciativa não apenas enriqueceu a formação acadêmica dos participantes, mas também contribuiu positivamente para o bem-estar emocional das mães, demonstrando o potencial da universidade em trazer inovação e impacto transformador para a comunidade.

## **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- AMORIM, L. B. et al. A roda de conversa como instrumento de cuidado e promoção da saúde mental: percepção dos usuários dos CAPS. **Nursing (São Paulo)**, v. 23, n. 263, p. 3710–3715, 27 jul. 2020.
- HOEKSEMA, S. N. et al. **INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA**. São Paulo, Cengage Learning, 2017.
- ARAÚJO, N. G.; RUBINO, J. P.; OLIVEIRA, M. I. S. **Avaliação e intervenção na clínica em terapia cognitivo-comportamental**: a prática ilustrada. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2018.
- AUTHIER, J. The Psychoeducation Model: Definition, contemporary roots and content. **Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy**, Canadá, v.12 n.1, p. 15-22, 1977.
- BECK, J. S. Cognitive Therapy. **The Corsini Encyclopedia of Psychology**, 30 jan. 2010.
- COSTA, Raphael Raniere de Oliveira et al. As rodas de conversas como espaço de cuidado e promoção da saúde mental. **Revista Brasileira Ciências da Saúde - USCS**, v. 13, n. 43, p. 30-36, 2015.
- DATTILIO, F. M. **Manual de Terapia Cognitivo-comportamental para casais e famílias**. Tradução: Magda França Lopes ; revisão técnica: Bernard Rangé. Porto Alegre : Artmed, 2011.
- LEMES, C. B.; ONDERE NETO, J. O. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. **Temas em Psicologia**, Brasil, v. 25, n. 1, p. 17–28, 2017.
- NEUFELD, C. B.; RANGÉ, B. P. **TERAPIA COGNITIVO -COMPORTAMENTAL EM GRUPOS das evidências à prática**. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- WRIGHT, J. H., BROWN, G. K., THASE, M. E., & BASCO, M. R. **Aprendendo a Terapia Cognitivo Comportamental**. Porto Alegre, Artmed, 2008.