

## **SATISFAÇÃO COM A VIDA EM PARTICIPANTES DE PROGRAMA PSICOEDUCATIVO ON-LINE PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE**

**ALEXANDRE ROVEDA FIALHO<sup>1</sup>; DIOGO ALVES BUBOLZ<sup>2</sup>; GABRIEL MARQUES<sup>3</sup>;  
GABRIEL LIMA DE ALMEIDA<sup>4</sup>; CAROLINE VERGARA RODRIGUES  
FACHINELLO<sup>5</sup>, HELEN BEDINOTO DURGANTE<sup>6</sup>**

*<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – alexandrerrfialho@gmail.com*

*<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – diogobubolz15@gmail.com*

*<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas - gabrielcmarques03@gmail.com*

*<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – gabriellimars012@gmail.com*

*<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – fachinello.carol@gmail.com*

*<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – helen.durgante@ufpel.edu.br*

### **1. INTRODUÇÃO**

A psicoeducação é uma abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que visa ampliar os conhecimentos do indivíduo sobre suas condições de saúde, tanto física quanto mental, proporcionando, assim, participação mais ativa em seu tratamento (LUKEN; MCFARLANE, 2004). Para melhor entendimento do método de aplicação da psicoeducação é imprescindível ressaltar a necessidade da adaptação à capacidade de compreender e processar de cada indivíduo. O fornecimento de explicações breves e explícitas, o incentivo à participação, a solicitação de *feedback* e a recomendação de leituras, pesquisas e atividades educativas são possíveis exemplos de práticas psicoeducativas (WALCKOFF; SZYMANSKI, 2012).

Nesse contexto, faz-se necessário salientar práticas de psicoeducação como importantes ferramentas para o desenvolvimento da promoção de saúde. Delgadillo (2016), efetuou análises em 163 grupos de psicoeducação e verificou que a execução de técnicas grupais podem ser extremamente vantajosas para redução de sintomas ansiosos, preponderantemente em função do entendimento de que, o que o indivíduo está passando não é um problema único dele (NEUFELD; RANGÉ, 2017). Levando em consideração os preocupantes dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre o aumento dos sintomas psicopatológicos pós-pandemia de COVID-19, faz-se necessário o desenvolvimento de programas de saúde mental que consigam ir além do escopo preventivo (IBGE, 2020). Portanto, o presente estudo investiga efeitos de um programa psicoeducativo, grupal, on-line, na satisfação com a vida de profissionais de saúde/educação durante a pandemia de COVID-19. O programa utiliza abordagens da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da Psicologia Positiva.

### **2. METODOLOGIA**

Estudo longitudinal quase-experimental com 187 profissionais de saúde/educação/assistência de 11 estados do Brasil, 87,2% com ensino superior completo ou pós-graduação. 109 participaram do Grupo Experimental (GE), idades de 19-87 ( $M=41,54$ ;  $DP=17,75$ ); 78 no Grupo Controle (GC), idades de 18-74

( $M=39,31$ ;  $DP=16,03$ ). Os instrumentos utilizados foram: Questionários sociodemográficos e Escala de Satisfação com a Vida.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Análises basais com testes-t para amostras independentes e Chi quadrado indicaram não haver diferenças significativas entre grupos em T1 para dados demográficos e satisfação com a vida ( $p>0,05$ ). Análise de Variância, modelo fatorial (ANOVA Fatorial) demonstrou efeito principal significativo para tempo ( $F=34,15$ ,  $p=0,001$ ) e interação tempo-fator ( $F=7,47$ ,  $p=0,007$ ), o que significa que houve mudanças entre e dentro grupos, ou seja, há diferenças entre T1-T2 nos grupos quanto aos seus níveis basais, mas também quando comparados ao grupo controle. Testes-t para amostras repetidas indicou melhora significativa na média de Satisfação com a Vida no GE entre T1 ( $M=21,65$ ,  $DP=6,08$ ) e T2 ( $M=24,32$ ,  $DP=5,49$ ;  $t=-5,75$ ,  $p=0,001$ ); para amostras independentes, média de Satisfação com a Vida significativamente melhor no GE em T2 em relação ao GC (T1  $M=21,04$ ,  $DP=6,28$ ; T2  $M=21,93$ ,  $DP=6,25$ ;  $t=-2,26$ ,  $p=0,02$ ).

O fato de ser indispensável investir em promoção de saúde para se ter melhor satisfação e consequentemente, qualidade de vida, tanto em aspectos sociais, como profissionais, já é consenso científico. Mesmo assim, ainda é mínima a parcela da população que conhece os benefícios que podem ser explorados a partir de práticas de promoção de saúde e, até mesmo os que conhecem, têm dificuldades em aplicar na sua individualidade (SANTOS *et al.*, 2010).

Além disso, recursos de promoção de saúde que favoreçam a satisfação com a vida para profissionais da linha de frente, ainda são segundo plano na agenda nacional de saúde, em relação àqueles relacionados à saúde primária (HAJE, 2022). Esse contexto revela uma conjuntura brasileira, onde os órgãos públicos deixam a desejar em relação aos cuidados em saúde mental daqueles que cuidam. Ainda segundo Haje (2022), de acordo com o psiquiatra Pedro Gabriel Delgado existe um subfinanciamento de saúde mental no Brasil, uma vez que há apenas 2% do orçamento do SUS para saúde mental, enquanto deveria receber no mínimo 5%.

Cabe lembrar que práticas psicoeducativas grupais representam recursos em saúde de baixo custo (tecnologias leves), conforme preconizado na Política Nacional de Promoção da Saúde de 2009, de alta capilaridade e abrangência, quando comparados aos atendimentos predominantemente individuais, o que favorece dispositivos de atenção em saúde na Atenção Básica, por exemplo.

Quanto ao aspecto on-line, facilita o alcance e a acessibilidade para participantes, apesar das limitações quanto ao fornecimento de internet em diversos locais do Brasil e de recursos socioeconômicos para a participação de grande parte da população, pois segundo Rodrigues (2023), no Brasil, 36 milhões de pessoas não têm acesso à internet.

Contudo, mesmo com barreiras e dificultadores inerentes à realidade brasileira, investir em práticas de promoção de saúde para profissionais da linha de frente pode ser considerado extremamente benéfico e fundamental, tanto para o indivíduo, em termos de qualidade de vida, como para o Estado, reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde, abrandando, por consequência, afastamentos e

gastos em tratamentos de patologias que podem ser evitadas por meio da promoção de saúde (BUSS, 2000).

Além disso, quanto aos efeitos da satisfação com a vida na saúde, observou-se diminuição significativa em doenças cardiovasculares em indivíduos que se munem de alta vitalidade emocional e satisfação com a vida (KUBZANSKY, 2007). Semelhantemente, ainda de acordo com Kubzansky (2007), aqueles com mais satisfação com a vida tendem a apresentar maior autocuidado quanto à saúde mental e física.

Tendo em vista a impossibilidade ou, muitas vezes, negligência quanto aos aspectos de autocuidado por parte de profissionais de saúde, de educação e de assistência, faz-se necessário investir esforços em práticas e estratégias factíveis e viáveis, para que estes possam atuar em prol de seu autocuidado. Neste sentido, intervenções que trabalhem forças/virtudes, sob a lógica de promoção de saúde para maior satisfação com a vida desses profissionais, podem ser recursos indispensáveis para o fortalecimento da saúde pública no país.

#### **4. CONCLUSÕES**

O trabalho enfatiza a relevância da psicoeducação e da abordagem da Psicologia Positiva como estratégias cruciais para promover satisfação na vida e, consequentemente, qualidade de vida de profissionais de linha de frente. A psicoeducação destaca a importância de adaptar práticas educacionais conforme a capacidade individual de compreensão e processamento.

A pesquisa conduzida durante o contexto da pandemia de COVID-19, apresentou resultados promissores em indicadores de saúde dos profissionais participantes. Isso enfatiza a necessidade de investir em programas de promoção da saúde que foquem a satisfação com a vida como elemento importante para o bem-estar psicológico, a partir do desenvolvimento de forças e virtudes humanas. Destaca-se também a necessidade de políticas públicas abrangentes e recursos destinados à promoção da saúde mental de profissionais da linha de frente, público ainda negligenciado na agenda nacional de saúde. O subfinanciamento da saúde mental no Brasil é uma preocupação crítica que demanda atenção urgente.

Este estudo ressalta a interconexão entre satisfação com a vida como variável potencial promotora de saúde, destacando que indivíduos que desfrutam de alta satisfação tendem ao autocuidado, tanto da saúde mental, quanto física. Isso sublinha a importância de promover estratégias de promoção de saúde direcionadas a profissionais de saúde, educação e assistência, com o objetivo de fortalecer a saúde pública como um todo.

Em resumo, práticas de psicoeducação com base na Psicologia Positiva têm o potencial de significativamente aprimorar a satisfação com a vida e saúde mental. Portanto, investir em programas e políticas de promoção de saúde que integrem essas abordagens é fundamental para abordar os desafios atuais em saúde mental e contribuir para o bem-estar geral da sociedade.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUSS, P.M. Promoção da saúde e qualidade de vida, **Ciência e Saúde Coletiva** P. 163-170, 2000.

COLOM, F.; VIETA, E. Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder. [s.l.] **Cambridge University Press**, 2006.

HAJE, L. **Especialistas defendem mais investimento em saúde mental no Brasil, mas discordam sobre prioridades**. Agência Câmara Notícias, Brasília. Acessado em 19 set 2024. Online. Disponível em:  
<<https://www.camara.leg.br/noticias/918838-especialistas-defendem-mais-investimento-em-saude-mental-no-brasil-mas-discordam-sobre-prioridades>>.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal, Brasil e grandes regiões**. Rio de Janeiro, 2020.

KUBZANSKY, Laura. Emotional Vitality and Incident Coronary Heart Disease, **Arch Gen Psychiatry**, Vol. 64, No. 12, Pp 1393-1400, 2007.

LUKENS, E.P.; MCFARLANE, W.R. Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. **APA Psycnet**. Vol.4, No.3, p. 205-225, 2004.

NEUFELD, C. B.; RANGÉ, B. P. **Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos**. [s.l.] Artmed Editora, 2017.

RODRIGUES, J. **Desconectados: 36 milhões de pessoas sem internet refletem a desigualdade no Brasil**. Brasil de fato, Rio de Janeiro. Acessado em 23 set 2024. Disponível em:  
<<https://www.brasildefato.com.br/2023/09/01/desconectados-36-milhoes-de-pessoas-sem-internet-refletem-a-desigualdade-no-brasil#:~:text=No%20Brasil%2C%2036%20milh%C3%B5es%20de,lugar%20com%2028%25%20dos%20casos.>>

SANTOS, K. L.; QUINTANILHA, B. C.; DALBELLO-ARAUJO, M. A atuação do psicólogo na promoção da saúde. **Psicologia: teoria e prática**, v. 12, n. 1, p. 181–196, 2010.

SELIGMAN, M. Positive psychology: An introduction. [s.l.] **American Psychologist**, Vol. 55 No. 1, Pp. 5-14, 2000.

WALCKOFF, S.D.B.; SZYMANSKI, H. A reflexão e a ação vistas a partir de práticas psicoeducativas em pesquisas interventivas, **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, V. 93, N. 235, p. 594-611, 2012.