

## **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 – alexandrerfialho@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-BasedPractice: 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.](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 intervencionistas, **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, V. 93, N. 235, p. 594-611, 2012.