

ATIVIDADES TERAPÊUTICAS COM ÊNFASE NA PROMOÇÃO DE AUTONOMIA E ESCUTA QUALIFICADA NO GRUPO DE OUVIDORES DE VOZES

KELEN FERREIRA RODRIGUES¹; MICHELE NUNES GUERIN STURBELLE²;
THAYLLINE REIS OSVALD³; LUCIANE PRADO KANTORSKI⁴;

¹Universidade Federal de Pelotas–ferreirarodrigueskelen@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas– guerinmn@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – thayllinereis@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – kantorskiluciane@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O Movimento Internacional dos Ouvidores de Vozes (Hearing Voices Movement - HVM) teve sua origem na colaboração entre o psiquiatra holandês Marius Romme, sua paciente Patsy Hage e a pesquisadora em psiquiatria social Sandra Escher (HIGGS, 2020). Iniciado na década de 1980, o movimento reuniu ouvintes de vozes, familiares, pesquisadores e estudiosos para questionar, criticar e reformular os entendimentos biomédicos tradicionais sobre a experiência de ouvir vozes (TREVISAN, 2020).

Dentro desse contexto, foram criados grupos de mútua ajuda e workshops para ajudar os ouvintes a conviverem com as vozes. Alguns indivíduos conseguiam controlar as vozes, mas a maioria tinha dificuldade em controlá-las. No Brasil, o movimento ganhou força em 2015, e, em 2017, foi criado o Projeto de Extensão Ouvidores de Vozes, na Universidade Federal de Pelotas. Este projeto ocorre no CAPS Fragata a cada 15 dias, oferecendo encontros terapêuticos para usuários que escutam vozes e veem vultos.

O objetivo deste trabalho é apresentar as atividades propostas para os usuários, visando ajudá-los a se reconhecerem como seres humanos, independente dessas experiências, com autonomia e capacidade de conviver em sociedade. O projeto também destaca a importância da escuta ativa e qualificada, do compartilhamento de experiências e da liberdade de expressão. Além disso, busca envolver os familiares, promovendo o entendimento de como esses usuários percebem a vida e vivenciam essas experiências.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência da bolsista de extensão do Projeto Ouvidores de Vozes, que acontece em forma de apoio a cada 15 dias, no CAPS Fragata. O grupo procura enfatizar a participação do usuário como protagonista da sua vida, trazendo atividades que vão ajudá-lo com sua autonomia de escolhas, além de auxiliá-lo com seus desafios diários. Segundo Nunes (2022), as dinâmicas de autonomia em grupos terapêuticos têm como objetivo promover a independência, a autogestão e o fortalecimento das capacidades dos participantes para tomarem decisões e gerirem suas próprias vidas. Essas dinâmicas são especialmente importantes em contextos terapêuticos porque permitem que os indivíduos desenvolvam habilidades de resolução de problemas, aprimorem a comunicação e fortaleçam o senso de responsabilidade pessoal e coletiva.

Dessa forma, foram realizadas três dinâmicas. A primeira foi sobre emoções, onde os usuários receberam emoções negativas e positivas em forma de emojis, e tiveram que escolher aquelas com as quais mais se identificavam ao escutar as vozes (Figura 1). A segunda dinâmica foi realizada de forma grupal coletiva, onde os usuários receberam um cordão amarrado a uma caneta e precisavam encaixar a caneta dentro de uma garrafa, em conjunto (Figura 2). A terceira atividade foi realizada através de técnicas de foco e concentração, denominada Mindfulness, prática de atenção plena e consciente ao momento presente, sem julgamentos. Envolve observar pensamentos, sentimentos e sensações corporais com aceitação. Essa prática pode promover maior autoconsciência e reduzir o estresse (BRASIL, 2022).

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Nas últimas décadas, as estratégias terapêuticas no campo da saúde mental têm se propagado, com foco no protagonismo e no respeito às singularidades de indivíduos que vivenciam algum tipo de sofrimento mental. Essas abordagens ganham relevância em contextos socioculturais, históricos e políticos específicos, e, em geral, baseiam-se na crítica aos saberes tradicionais, defendendo a possibilidade de criar novas formas de enfrentamento e redução dos sofrimentos pessoais (KANTORSKI, 2017).

As atividades propostas trouxeram resultados importantes, como a compreensão dos usuários sobre suas emoções. Eles acreditavam que esses sentimentos eram exclusivos deles, devido às vozes, porém, sentimentos de raiva, angústia, tristeza, euforia e solidão podem ser vividos por qualquer pessoa, embora, em algumas, com mais intensidade.

A outra dinâmica coletiva demonstrou que, para que o grupo funcionasse de maneira a beneficiar todos os usuários, era necessário trabalhar em grupo e alcançar um objetivo em comum. Observou-se que eles compartilhavam suas experiências para se ajudarem mutuamente e fortalecerem seus vínculos.

A técnica de atenção plena, que envolve meditação e respiração, trouxe efeitos variados. Em alguns casos, os usuários se sentiram mais tranquilos e relaxados ao focar na respiração; em outros, sentiram pressão na cabeça e maior ansiedade. No entanto, essa técnica tem como objetivo aumentar o foco em qualquer ambiente, e não apenas proporcionar relaxamento.

Figura-1



Fonte: Grupo Ouvidores de Vozes na atividade de emoções (RODRIGUES, Kelen Ferreira, 2024)

Figura-2



Fonte: Grupo Ouvidores de Vozes na atividade grupal com cordão, caneta e garrafa (RODRIGUES, Kelen Ferreira, 2024)

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo, demonstra a importância de práticas terapêuticas que valorizam a autonomia dos usuários e a escuta qualificada. As dinâmicas realizadas evidenciam a capacidade dos participantes de compreenderem suas emoções, colaborarem em grupo e desenvolver maior auto consciência, mesmo diante de desafios associados à escuta de vozes e experiências visuais. Embora algumas atividades tenham gerado desconforto, como observado na técnica de mindfulness, o projeto reforça a necessidade de adaptar as intervenções às singularidades de cada indivíduo, promovendo um ambiente terapêutico acolhedor e inclusivo. Dessa forma, o projeto contribui significativamente para a construção de novas formas de convivência e enfrentamento do sofrimento mental, fortalecendo o protagonismo dos usuários em suas trajetórias pessoais.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Mindfulness**. 2022. Disponível em:

https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/acolha-a-vida/cartilhas-fbtc-conteudos/10-min-fulness-dr_cristiano_nabuco.pdf. Acesso em: 27 ago. 2024.

HIGGS, Neil. **Human Rights During a Global Pandemic: the State's Duty to Protect Life and Health**. Health and Human Rights Journal, v. 22, n. 1, p. 37-50, 2020. Disponível em:

<https://www.hhrjournal.org/wp-content/uploads/sites/2469/2020/06/Higgs.pdf>. Acesso em: 13 ago. 2024.

KANTORSKI, L. P. et al.. **Grupos de ouvidores de vozes: estratégias e enfrentamentos**. Saúde em Debate, v. 41, n. 115, p. 1143–1155, out. 2017.

NUNES, F. C. et al.. **Fatores impulsores e restritivos da prática com grupos em serviços comunitários de atenção psicossocial**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 27, n. 1, p. 183–192, jan. 2022.

RODRIGUES, Kelen Ferreira. **Grupo Ouvidores de Vozes na atividade de emoções**. 2024.

RODRIGUES, Kelen Ferreira. **Grupo Ouvidores de Vozes na atividade grupal com cordão, caneta e garrafa**. 2024.

TREVISAN, J. V. S.; BARONI, D. P. M.. **Uma análise de um grupo de ouvidores de vozes enquanto movimento social e potência política**. Saúde em Debate, v. 44, n. spe3, p. 70–81, out. 2020.