

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE OBSERVAÇÃO EM GRUPO DE CAPACITAÇÃO PSICOEDUCATIVA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE

MAISA EDUARDA NOVACK DIAS¹; EDUARDO LOCH²; CAROLINE NUNES MARQUES³; HELEN BEDINOTO DURGANTE⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas – novackmaisa@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – duds.loch@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – carolinenunes5002@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas helen.durgante@ufpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

De acordo com NEUFEL; RANGÉ (2017) grupos psicoeducativos têm como objetivo oferecer informações e autoconhecimento sobre demandas, transtornos, ou sintomas dos participantes e costumam ocorrer em um período curto de tempo, de quatro a seis semanas. Grupos psicoeducativos têm sido amplamente utilizados como estratégias de capacitação profissional e desenvolvimento de competências no campo da promoção da saúde. Tais intervenções buscam não apenas transmitir conhecimentos teóricos, mas também promover mudanças comportamentais, desenvolver habilidades socioemocionais e fortalecer a autonomia dos participantes (KNOP *et al.*, 2024). Assim, a capacitação por meio de grupos psicoeducativos é uma prática que favorece a construção coletiva de saberes, estimula o pensamento crítico e possibilita a reflexão sobre a prática profissional (MACIEL, 2009).

No contexto de saúde, tais estratégias estão alinhadas às diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1986), que destacam a educação em saúde como um dos pilares fundamentais para o fortalecimento das políticas de promoção da saúde. Ainda, é válido salientar que de acordo com DEMARZO (2011) a promoção da saúde na atualidade tem como objetivo melhorar a saúde e o bem-estar de forma geral, estimulando transformações nas condições de vida e trabalho que favoreçam a saúde de um número maior de pessoas. Em outras palavras, busca-se tornar mais acessíveis e saudáveis as condições de vida, mas, para isso, é necessário adotar abordagem ampla e abrangente, levando em consideração fatores biopsicossociais dos indivíduos.

Assim, é válido salientar que a observação de grupos de capacitação, durante a formação profissional, permite análise criteriosa de aspectos relacionados à metodologia utilizada, à participação dos envolvidos e à eficácia das estratégias pedagógicas adotadas. Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de observação de um grupo psicoeducativo de capacitação em promoção da saúde constituído por seis encontros, com foco na identificação e análise de pontos positivos e negativos da intervenção. Para tal análise serão avaliados dados qualitativos de um questionário respondido pelos participantes após a última sessão da capacitação.

2. METODOLOGIA

Esta é uma análise qualitativa de conteúdo do tipo temática (BRAUN; CLARKE, 2006) de dados de formulário preenchido por alunos participantes de uma capacitação psicoeducativa focada em promoção de saúde. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário com perguntas abertas, disponibilizado logo após a finalização da capacitação. O instrumento foi composto por questões que buscavam captar: a percepção dos participantes sobre os conteúdos abordados; aspectos mais significativos da capacitação; dificuldades ou pontos a melhorar; sentimentos e reflexões gerados pela participação no grupo; sugestões para futuras edições da capacitação. O questionário foi aplicado de forma digital, garantindo confidencialidade das respostas.

Posteriormente, as respostas dos questionários foram organizadas e analisadas por meio da análise temática de conteúdo, conforme o método proposto por BRAUN; CLARKE (2006). O processo de análise seguiu as seguintes etapas: leitura e familiarização com o material – leitura cuidadosa das respostas para apreender o conjunto dos dados; codificação inicial – identificação de trechos significativos e criação de códigos descritivos; agrupamento dos códigos em temas – reunião dos códigos em categorias que expressassem padrões de significado comuns; revisão e definição dos temas – refinamento das categorias para assegurar clareza e consistência; elaboração do relatório final – descrição dos resultados com apoio de falas exemplificativas, garantindo o anonimato dos participantes.

O grupo em questão é manualizado, constituído por seis encontros semanais (1h30-2h cada), onde são trabalhadas forças/virtudes de caráter, de acordo com a Psicologia Positiva e Terapia Cognitivo-Comportamental, conforme manual do programa (DURGANTE;DELL'AGLIO, 2019), sendo: valores e autocuidado/prudência, otimismo, empatia, gratidão, perdão e significado de vida e trabalho. Ao todo, foram analisados dados de 13 participantes com idades entre 19 e 24 anos (Média=20,92; DP=1,56), estudantes de graduação do curso de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas, entre o terceiro e sétimo semestre de formação. Ademais, foi utilizado como método de análise as vivências da autora como observadora das seis sessões do grupo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aprendizados obtidos

Os participantes relataram ganhos significativos relacionados aos seus próprios desenvolvimentos pessoais e emocionais. Alguns dos temas que emergiram nas respostas foram a '**Ampliação de Perspectivas**', onde a capacitação proporcionou "*uma outra forma de ver as coisas*" (P6, 20 anos). Outras respostas abordaram o aspecto do '**Autoconhecimento e Reflexão**', a exemplo de relato sobre passar a realizar "*reflexões sobre minha vida e como tenho levado ela*" (P2, 19 anos). Ainda, outro aspecto recorrente nas vinhetas analisadas tem relação com a '**Valorização de aspectos positivos da vida (otimismo)**', sobretudo com ter "*um olhar mais amplo e positivo sobre a vida*" (P4, 21 anos). '**Regulação emocional**' foi detectado como resposta aos conhecimentos adquiridos: "*momentos em que eu estava me cobrando demais*" (P6, 20 anos).

Aplicações práticas dos conteúdos

Com relação à este eixo de análise, os principais conteúdos transferidos para uso cotidiano dos participantes foram: ‘**Prática da gratidão**’; “*tento realizar um Diário da Gratidão antes de dormir*” (P1, 19 anos). Além deste, maior ‘**Regulação emocional**’ foi detectado como resposta aos conhecimentos adquiridos: “*momentos em que eu estava me cobrando demais*” (P6, 20 anos). Outra prática utilizada no dia a dia foi o uso de ‘**Técnicas de relaxamento**’, treinadas durante as sessões; “*utilizei técnicas de relaxamento aprendidas*”(relato de participante P3).

Avaliação dos temas abordados e sugestões para futuras capacitações

De modo geral, os participantes ($n=8$) afirmaram que todas as temáticas foram importantes, com **avaliação positiva da estrutura da capacitação**, onde um dos participantes afirmou “não diria que nenhum foi menos ou mais importante, pois todos se completam” (P6, 20 anos). Os temas mais valorizados nas avaliações foram: **otimismo, perdão e sentido da vida**, por exemplo: “Acredito que todas foram importantes, mas, pra mim, os temas mais marcantes foram otimismo, gratidão, perdão e sentido da vida” (P1, 19 anos), “Otimismo, perdão, gratidão e sentido da vida” (P2, 19 anos). Com relação às sugestões de temas para futuras capacitações, foram sugeridos os seguintes temas: **perspectiva, resiliência e coragem**. Ademais, alguns comentários e sugestões de melhorias apontaram a **valorização da metodologia participativa e o desejo por maior aprofundamento e trocas entre os participantes**. Quanto a estes aspectos, aumento de dinâmicas interativas, maior tempo de fala entre os participantes e manutenção de abordagem acolhedora e prática foram tópicos de melhoria sugeridos pelos participantes.

Grupos psicoeducativos têm se mostrado eficazes em diversos contextos clínicos e sociais, promovendo benefícios significativos tanto no manejo de sintomas quanto na melhora da qualidade de vida dos participantes (LUKENS; MCFARLANE, 2004). Essas intervenções combinam elementos informativos com estratégias terapêuticas e de apoio social, proporcionando aos indivíduos maior compreensão sobre suas condições, fortalecimento do autocuidado e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento. Em um ensaio clínico com pacientes deprimidos, DEMARZO et al. (2013) observaram que 12 sessões de psicoeducação em grupo resultaram em altas taxas de remissão dos sintomas aos nove meses de acompanhamento. Dessa maneira, é possível salientar a importância desse tipo de intervenção durante a formação profissional para o manejo clínico.

Tendo em vista os dados obtidos, a capacitação foi avaliada como sendo majoritariamente benéfica aos participantes. Os relatos demonstram a aplicação dos conteúdos aprendidos no cotidiano e a importância dos temas abordados. No entanto, tanto as avaliações dos participantes quanto às observações durante as sessões do grupo apontam para baixa interação entre os participantes, fato que pode ser aprimorado nas próximas capacitações, conforme sugestões de melhorias (**valorização da metodologia participativa, maior aprofundamento e trocas entre os participantes**).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os aspectos discutidos, conclui-se que a capacitação realizada em grupo psicoeducativo voltado à promoção da saúde proporcionou aos participantes a ampliação de conhecimentos e o desenvolvimento de

repertórios teóricos e práticos sobre temas fundamentais, especialmente no que se refere às competências socioemocionais. A análise dos pontos positivos/negativos evidenciados permite identificar aspectos gerados pela intervenção, enquanto feedbacks e sugestões apontadas oferecem subsídios valiosos para o aprimoramento das futuras capacitações. Ademais, a vivência no grupo, por parte da autora principal, configurou-se como espaço fértil de articulação entre teoria e prática, possibilitando compreensão mais aprofundada sobre aspectos grupais, quanto ao engajamento e a interação dos participantes. Essa experiência favoreceu não apenas a análise crítica da atuação grupal, mas também contribuiu significativamente para o crescimento pessoal e profissional, especialmente no processo de formação enquanto estudante de Psicologia.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRAUN, V.; CLARKE, V. (2006) **Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology**, v.3 , n.2 p. 77-101. ISSN 1478-0887
- DEMARZO, M. M. P. **Reorganização dos sistemas de saúde: promoção da saúde e Atenção Primária à Saúde**. Revisão de Celso Zilbovicius e Daniel Almeida Gonçalves. São Paulo: UNASUS / UNIFESP, 2011.
- DURGANTE, H.; DELL'AGLIO, D. D. **Programa Vem Ser: programa de psicologia positiva para a promoção de saúde de aposentados: manual de implementação**. Porto Alegre: UFRGS, 2019.
- KNOP, R. G. et al. A PSICOEDUCAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE. **ANALECTA-Centro Universitário Academia**, v. 10, n. 1, 2024. <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/view/4307>
- LUKENS, E. P.; MCFARLANE, W. R. (2004). Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. **Brief Treatment and Crisis Intervention**, v. 4, n. 3, p. 205–225.
<https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- MACIEL, Marjorie Ester Dias. Educação em saúde: conceitos e propósitos. **Cogitare Enfermagem**, v. 14, n. 4, p. 773-776, 2009. <https://www.redalyc.org/pdf/4836/483648977026.pdf>
- NEUFELD, C. B., RANGÉ, B. P. **Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos**. Porto Alegre, Artmed, 2017.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Carta de Ottawa para a promoção da saúde**. In: **1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde**. Ottawa, 1986.