



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM PSICOLOGIA

VIRGÍNIA MARIA BEZERRA SILVA

**INTERVENÇÕES GRUPAIS E PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE
EXPERIÊNCIAS CENTRADAS NA FACILITAÇÃO DO CRESCIMENTO
PESSOAL**

CAMPINA GRANDE -PB

2024

VIRGÍNIA MARIA BEZERRA SILVA

**INTERVENÇÕES GRUPAIS E PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE
EXPERIÊNCIAS CENTRADAS NA FACILITAÇÃO DO CRESCIMENTO
PESSOAL**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso de
Psicologia da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de bacharel em
Psicologia.

Área de concentração: Psicologia

Orientadora: Profa. Dra. Carla De Sant' Ana Brandão Costa

**CAMPINA GRANDE - PB
2024**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586i Silva, Virginia Maria Bezerra.

Intervenções grupais e promoção da saúde [manuscrito] : relato de experiências centradas na facilitação do crescimento pessoal / Virginia Maria Bezerra Silva. - 2024.

28 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia)
- Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências
Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Profa. Dra. Carla de Sant' Ana Brandão Costa,
Departamento de Psicologia - CCBS. "

1. Abordagem centrada na pessoa. 2. Promoção da saúde
mental. 3. Facilitação grupal. 4. Crescimento pessoal. I. Título

21. ed. CDD 150

VIRGÍNIA MARIA BEZERRA SILVA

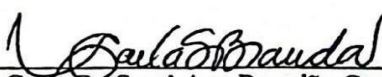
INTERVENÇÕES GRUPAIS E PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE
EXPERIÊNCIAS CENTRADAS NA FACILITAÇÃO DO CRESCIMENTO PESSOAL

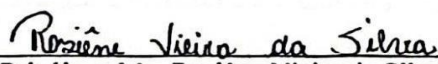
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso de
Psicologia da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção
do título de bacharel em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia.

Aprovada em: 19/06/2024.

BANCA EXAMINADORA


Profª. Dra. Carla De Sant' Ana Brandão Costa (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Psicóloga Me. Rosiêne Vieira da Silva
Conselho Regional de Psicologia – 13ª Região


Profª. Me. Regina Celi Sales Nóbrega de Santana
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos meus pais, que são sinônimos de amor e suporte e me possibilitaram a oportunidade de chegar até aqui. À minha família, irmãos, primos, tias, que me impulsionam diariamente e pelo apoio incondicional, fazendo minha trajetória ter mais sentido. À minha doce vovó Maria que sonhou comigo esse dia e mesmo não mais nesse plano, mas continua sendo minha proteção e alicerce. Aos meus amigos, pela incentivo e leveza na rotina. À minha querida orientadora pelas trocas e conhecimentos compartilhados, por ser exemplo de ética e profissionalismo que me espelho para seguir.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REFERÊNCIAL TEÓRICO	7
2.1	Abordagem centrada na pessoa: princípios fundamentais.....	7
2.2	Grupos de encontro centrado na pessoa.....	8
2.3	Grupo psicoterápico e grupo vivencial: características, possibilidades e limites.....	9
2.4	Características e papel do facilitador de grupo centrado na pessoa.....	10
3	PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E GRUPOS	10
4	METODOLOGIA	11
4.1	Instrumentos e procedimentos para registro das experiências:.....	12
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	12
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
	REFERÊNCIAS.....	21

INTERVENÇÕES GRUPAIS E PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIAS CENTRADAS NA FACILITAÇÃO DO CRESCIMENTO PESSOAL

GROUP INTERVENTIONS AND HEALTH PROMOTION: REPORT OF EXPERIENCES FOCUSED ON PERSONAL GROWTH FACILITATION

Virgínia Maria Bezerra Silva¹

RESUMO

Este estudo explora os processos grupais sob a fundamentação da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) na perspectiva da promoção da saúde mental e do crescimento pessoal. Trata-se de um relato de experiência baseado em vivências no projeto de extensão "Educação em Saúde Mental e Promoção da Saúde", da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), realizado em 2023, com a participação de estudantes e servidores da instituição. O projeto envolveu quatro grupos vivenciais: três com encontros únicos e um com três encontros mensais. Esses grupos foram divulgados por meio do Instagram e tiveram como foco proporcionar um espaço seguro para acolhimento, suporte e desenvolvimento pessoal. A ACP, desenvolvida por Carl Rogers, fundamenta a teoria deste estudo, destacando a importância da não-diretividade e da congruência nesse processo de facilitação. Na prática grupal, essa abordagem oferece um ambiente de apoio mútuo, empatia e compreensão, facilitando o crescimento pessoal e a criação de laços comunitários. O método utilizado foi a observação participante e a análise de conteúdo dos discursos produzidos após cada grupo, métodos que permitiram categorizar e interpretar elementos presentes nas experiências grupais. Nos discursos foram registrados número de participantes, datas, duração e principais demandas identificadas. Os resultados indicam que os grupos vivenciais proporcionam um ambiente de suporte emocional e diálogo aberto, onde os participantes podem desenvolver estratégias para enfrentar desafios pessoais e compartilhar experiências significativas. Esse processo inspirou insights profundos e um forte senso de comunidade, evidenciando o impacto positivo da ACP na promoção da saúde mental. Portanto, as intervenções grupais demonstraram aspectos positivos para promover a saúde mental e o crescimento pessoal. A ênfase na empatia e na autodeterminação revelou-se crucial para facilitar a transformação pessoal e fortalecer as relações comunitárias.

Palavras-chave: abordagem centrada na pessoa; promoção da saúde mental; facilitação grupal; crescimento pessoal.

ABSTRACT

This study explores group processes based on the Person-Centered Approach (PCA) from the perspective of promoting mental health and personal growth. It is an experience report based on activities from the extension project "Mental Health Education and Health Promotion," conducted at the State University of Paraíba (UEPB) in 2023, with

¹Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB; virginia.silva@aluno.uepb.edu.br. Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7871306401139349>

the participation of students and staff from the institution. The project involved four experiential groups: three with single sessions and one with three monthly sessions. These groups were advertised via Instagram and focused on providing a safe space for welcoming, support, and personal development. The PCA, developed by Carl Rogers, underpins the theory of this study, highlighting the importance of non-directiveness and congruence in this facilitation process. In group practice, this approach offers an environment of mutual support, empathy, and understanding, facilitating personal growth and the creation of community bonds. The method used was participant observation and content analysis of the reports produced after each group session, which allowed for the categorization and interpretation of elements present in the group experiences. The reports recorded the number of participants, dates, duration, and main identified demands. The results indicate that the experiential groups provide an environment of emotional support and open dialogue, where participants can develop strategies to face personal challenges and share meaningful experiences. This process inspired deep insights and a strong sense of community, highlighting the positive impact of the PCA in promoting mental health. Therefore, group interventions demonstrated positive aspects for promoting mental health and personal growth. The emphasis on empathy and self-determination proved crucial for facilitating personal transformation and strengthening community relationships.

Keywords: person-centered approach; mental health promotion; group facilitation; personal growth

1 INTRODUÇÃO

A promoção da saúde mental tem sido um tema central nas políticas públicas e nas práticas de saúde em diversos contextos, refletindo a importância de intervenções que promovem o bem-estar psicológico e social dos indivíduos. A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers (1902-1987), ilustre psicólogo norte-americano amplamente reconhecido por suas contribuições à psicologia humanista, destaca-se como uma metodologia eficaz para facilitação de grupos, promovendo um ambiente de apoio mútuo e desenvolvimento pessoal. Esta abordagem enfatiza a empatia, a autenticidade e a consideração positiva incondicional como pilares para a criação de um espaço seguro, onde os participantes possam explorar suas experiências e potencialidades de maneira genuína e não-diretiva.

A ACP tem sido amplamente aplicada em diversos contextos, incluindo a saúde mental, a educação e as organizações, demonstrando sua eficácia na promoção do crescimento pessoal e na construção de relações interpessoais saudáveis. Segundo Rogers (1970), a dinâmica dos grupos vivenciais centrados na pessoa é fundamental para facilitar a autocompreensão e a aceitação mútua entre os participantes, proporcionando um ambiente no qual é possível compartilhar experiências significativas e desenvolver estratégias para enfrentar desafios pessoais (Rogers, 1970).

No contexto da promoção da saúde, a Política Nacional de Promoção da Saúde (2018) do Ministério da Saúde do Brasil reconhece a importância das práticas grupais como uma estratégia eficaz para melhorar a saúde mental da população. Essas práticas são baseadas em princípios de equidade, integralidade e participação social, alinhando-se aos objetivos da ACP ao promover a autodeterminação e a responsabilidade individual no cuidado com a saúde (Brasil, 2018).

A relevância das intervenções grupais fundamentadas na ACP também é evidenciada por estudos que destacam a eficácia dessas práticas em contextos educacionais e terapêuticos. Bressan et al. (2014) discutem a promoção da saúde mental no contexto escolar, apontando para a necessidade de abordagens que valorizem a expressão emocional e o suporte mútuo, elementos centrais na ACP. Essas práticas facilitam a criação de um ambiente seguro e acolhedor, essencial para o desenvolvimento saudável dos indivíduos.

Além disso, a literatura evidencia que a ACP contribui significativamente para a promoção de um espaço terapêutico onde os indivíduos podem se sentir acolhidos e compreendidos, facilitando o processo de autoconhecimento e crescimento pessoal. Fonseca (1994) enfatiza a importância do ritmo e da forma no processo de grupo, destacando como a facilitação baseada nessa abordagem pode transformar as dinâmicas grupais em experiências profundas de aprendizado e desenvolvimento.

Desse modo, este trabalho tem como objetivo relatar e analisar as experiências vivenciais do projeto de extensão "Educação em Saúde Mental e Promoção da Saúde" da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), realizadas no ano 2023. O projeto envolveu a formação de grupos vivenciais com estudantes e servidores da instituição, buscando proporcionar um espaço seguro para a expressão e o desenvolvimento pessoal. A análise dessas experiências visa compreender os elementos facilitadores emergentes nas relações durante os grupos e explorar as potencialidades dessa prática para a promoção da saúde mental. Assim, foram tomados como objetivos específicos: discutir os princípios norteadores dos processos grupais na perspectiva Centrada na Pessoa; analisar os fundamentos da experiência grupal essenciais para a promoção da saúde; discutir, a partir de experiências grupais, os elementos facilitadores emergentes nas relações durante os grupos.

Os grupos vivenciais, que formam o foco deste estudo, foram conduzidos de maneira a garantir um ambiente acolhedor e facilitador, onde os participantes puderam explorar suas emoções e experiências livremente. As práticas desenvolvidas durante esses encontros seguiram os princípios da ACP, destacando a importância da empatia, da autenticidade e da aceitação incondicional. Essas experiências permitiram não apenas a troca de experiências, mas também a construção de estratégias coletivas para o enfrentamento de desafios pessoais e emocionais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Abordagem centrada na pessoa: princípios fundamentais

A história da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) se inicia com o Carl Rogers, renomado psicólogo norte-americano do século XX. A significação do termo da abordagem “centrada no cliente” evidencia que para que o processo terapêutico seja efetivo é necessário que seja voltado para a experiência do cliente e não precisamente apenas para as teorias e princípios, sobressaindo assim a atitude empática e acolhedora por parte do facilitador desse processo, o terapeuta. Dessa forma, o cliente é o centro de toda sua experiência vivida na qual implica a tomada de consciência sobre essa sua vivência pessoal. (Kinet, 1977)

Dentre os princípios que norteiam a ACP, a não-diretividade é um dos aspectos fundamentais. Nos estudos realizados por Rogers, principalmente entre as décadas de 1930 - 1960, as entrevistas (sessões) eram gravadas e, durante as suas análises, foi percebida uma característica muito própria dele como terapeuta, que se tratava da ausência de direção nas suas falas, nas perguntas, na inexistência de conselhos ou direcionamentos. Isso foi sendo considerado como algo muito autêntico do Carl Rogers. Assim, a não-diretividade, como um princípio orientador da prática psicoterápica, foi se consolidando como a ausência de direcionamento externo e ampliação da valorização da autodeterminação e autenticidade do cliente para explorar suas experiências internas, aspecto que se reafirma na compreensão da Tendência Atualizante como algo presente em todos os seres vivos e que é responsável pelo processo dinâmico e contínuo do desenvolvimento humano (Kinet, 1977)

Na ACP, o psicoterapeuta se abstém de impor seu juízo de valor ou conselhos aos clientes, optando por cultivar um espaço de escuta empática, aceitação incondicional e congruente. Dessa forma, a pessoa é estimulada pelo facilitador, que oferece o suporte e reflexões, com a convicção que o indivíduo detém os recursos internos necessários para promover seu próprio crescimento e desenvolvimento.

Salienta-se que a não-diretividade é uma postura fundamental em relação ao outro, baseada

na confiança na capacidade inatado indivíduo de se autodirigir e crescer. (Kinget, 1977). Cabe destacar- que, apesar de não direcionar, o psicoterapeuta tem, sim, uma direção, que é a facilitação da autonomia, da auto descoberta e do crescimento.

Na visão dessa prática terapêutica, entende-se que o homem possui a capacidade de compreender-se e resolver seus problemas de forma eficiente e alcançar um bom funcionamento, o que pressupõe que o indivíduo tem uma tendência para exercer determinada capacidade. Dessa forma, Rogers (1977) enfatiza que esse potencial realizador é inerente a todo ser humano, como uma capacidade natural de buscar seu próprio crescimento e realização pessoal; faz parte do seu movimento de Tendência Atualizante. Essa tendência funciona como uma força impulsionadora à autorrealização e que pode ser promovida principalmente através das condições facilitadoras do psicoterapeuta.

A partir da compreensão da importância do psicoterapeuta criar um ambiente genuinamente acolhedor, onde a pessoa possa se sentir segura para explorar seus pensamentos e sentimentos mais profundos, há três conceitos-chave que permeiam as atitudes facilitadoras: a congruência, a consideração positiva incondicional e a compreensão empática para com a pessoa ou grupo.

A compreensão empática diz respeito a capacidade do psicoterapeuta colocar-se no lugar do outro e conseguir se aproximar com mais sensibilidade das vivências e do contexto experienciado pelo outro, buscando compreender fenomenologicamente a partir do referencial da pessoa em questão. Vale ressaltar que essa compreensão precisa ser real, caso contrário irá se tratar apenas de uma “simulação” em que a pessoa sentirá uma falsa sensação de que foi compreendida e acolhido, o que não corresponde ao princípio da empatia. Quando a compreensão empática acontece verdadeiramente, de forma muito espontânea, há a separação dos valores do profissional para estar inteiramente disponível para o outro, livre dos seus preconceitos, valores e crenças pessoais. Dessa forma, a relação entre terapeuta e cliente se torna mais sintonizada, mais livre para adentrar-se na vivência do outro, com o outro. (Pinto, 2010).

A congruência nada mais é do que ser o que realmente é. Trata-se da coerência entre sentimentos, pensamentos e comportamentos, entendendo que estes estão conectados. Em uma relação terapêutica cabe ao psicoterapeuta ser inteiramente autêntico e transparente, sem disfarces, expressando verdadeiramente seus sentimentos e manifestações. Nesse movimento, ser congruente vem junto com a significância da capacidade de ser autêntico em relação ao que percebemos do outro que está ali buscando auxílio. É válido que nesse processo seja sempre colocado pelo do terapeuta o que ele percebe do outro, mas deixando claro que tudo que é exposto por ele não é uma verdade absoluta, é apenas sua percepção genuína ao respeito do seu cliente/pessoa. (Pinto, 2010).

A consideração positiva incondicional pode ser sintetizada como a capacidade de aceitar o outro intrinsecamente como ele é, independente dos valores que o psicólogo tem consigo. E aceitar não significa concordar, por isso pode se tornar ainda mais difícil desenvolver essa habilidade. Aceitar o outro incondicionalmente parte do pressuposto de enxergar que as verdades são relativas e que é preciso confiar plenamente na experiência do outro porque nada irá substituí-la. Por isso, acolher o homem a partir de suas vivências significa estar para ele sem julgamentos. Para Rogers (1961), a experiência é algo muito superior, e suas experiências são parâmetros fundamentais. Nenhuma ideia de uma pessoa, ou mesmo suas próprias ideias, são mais importantes que suas experiências. São sempre a elas que ele busca ao tentar descobrir mais sobre ele mesmo.

2.2 Grupos de encontro centrado na pessoa

Com a proposta de acolhimento, bem-estar e desenvolvimento de potencialidades, surgiu o movimento dos grupos de encontro. Desenvolvidos pelo psicólogo americano Carl Rogers (1902-1987), precursor da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), os grupos de encontro foram caracterizados por serem um ambiente onde era promovido a aceitação incondicional, enfatizando a importância dos membros serem autênticos e genuínos nas suas interações. Rogers (1970) afirma que o objetivo dos grupos é de promover “o

crescimento pessoal e o desenvolvimento e aperfeiçoamento da comunicação e relações interpessoais, através de um processo experiencial” (p. 14). Essas mesmas características subsidiam o setting psicoterápico individual centrado nos clientes, onde eles podem se sentir compreendidos e capacitados a explorar seu crescimento pessoal e emocional.

Ademais, há diferentes tipos de grupos, com configurações e perfis de participantes distintos e com várias motivações. Há grupos compostos por pessoas totalmente desconhecidas, outros por membros que compartilham de alguma experiência em comum, como por exemplo, grupos formados em uma organização trabalhista, com estudantes, com pais e mães/ responsáveis, dentre outros. Em relação ao tempo de duração, há grupos intensivos, que têm seus encontros realizados apenas em um final de semana inteiro, outros com ocorrência semanal, quinzenal ou mensalmente, dependendo da proposta empreendida e da disponibilidade do público alvo. O número de participantes é, também, algo relativo. A maioria tem cerca de oito a dezoito participantes, sendo considerado um grupo pequeno. Contudo, pode haver grupos de tamanho médio ou grande, em geral, com cerca de trinta, cinquenta e até cem participantes. (Rogers, 1970; Fonseca, 1994).

Um elemento comum nessa prática, e inerente a todos os grupos, é a presença de um facilitador, ou mais de um, conforme o tamanho do grupo. Este é responsável por estabelecer um ambiente seguro, acolhedor e respeitoso, onde os participantes se sintam à vontade para compartilhar suas experiências pessoais, auxiliando no desenvolvimento das conexões e apoio dentro do grupo e, conseqüentemente, na promoção das trocas interpessoais. Para Rogers, 1970, o facilitador tem a habilidade de promover, em um grupo que se encontra de forma intensiva, um ambiente psicológico seguro em que seja aceito a liberdade de expressão a fim de que ocorra a diminuição das defesas de forma gradual. Para facilitação dos grupos é indicada a participação de mais de uma psicóloga, principalmente quando estes têm porte médio ou grande (Fonseca, 1994).

A compreensão das experiências dos participantes durante as vivências grupais por parte do facilitador é permeada pela crença no potencial humano que mobiliza os indivíduos em direção ao crescimento, preservação e proteção. Tal potencial, denominado de tendência atualizante, evidencia a capacidade humana de transformação e mudança consoante com as necessidades emergentes e, ainda, ressalta as capacidades de liberdade e responsabilidade inerentes ao ser humano (Rogers, 1977), alinhadas a compreensão fenomenológico- existencial do ser.

Sob esta perspectiva, o facilitador de grupo centrado na pessoa, deverá ter desenvolvido um conjunto de atitudes e habilidades favoráveis ao movimento grupal em direção ao crescimento.

2.3 Grupo psicoterápico e grupo vivencial: características, possibilidades e limites

Carl Rogers (1970) explorou a dinâmica e os objetivos dos grupos vivenciais, que podem ser entendidos como aqueles que são voltados para o crescimento pessoal, autoconhecimento e as relações interpessoais através das experiências compartilhadas.

A periodicidade é um aspecto importante que diferencia os grupos vivenciais dos grupos psicoterápicos. Enquanto os grupos psicoterápicos geralmente exigem encontros regulares e sistemáticos para manter a continuidade do processo terapêutico, os grupos vivenciais têm uma periodicidade mais flexível, permitindo encontros intensivos e menos frequentes. A escolha entre esses modelos deve considerar as necessidades e os objetivos específicos dos participantes e de quem organiza e promove os grupos.

Os grupos vivenciais possuem uma periodicidade mais variada e flexível, possibilitando ocorrer em finais de semana, em encontros mensais, alguns são sequenciados em dias, mas em semanas, ou até mesmo em um encontro único (Fonseca, 1994).

Neste relato de experiência, será discorrido sobre grupos vivenciais com encontros únicos e, também, um grupo que teve duração mais ampla, composto por 3 encontros mensais.

2.4 Características e papel do facilitador de grupo centrado na pessoa

De acordo com os princípios da Abordagem Centrada na Pessoa, cabe ao facilitador criar condições necessárias e suficientes para estabelecer um ambiente seguro, sigiloso e acolhedor. Essa atmosfera é propícia e essencial para que os participantes se sintam à vontade para expressar livremente seus sentimentos e pensamentos, sem o receio de serem julgados. Essa liberdade de expressão permite que os membros do grupo sejam autênticos e genuínos em suas interações, promovendo assim um clima de confiança e aceitação mútua. (Rogers, 1970)

Além disso, o facilitador desempenha um papel crucial ao auxiliar os participantes na jornada de autoconsciência e autoconhecimento. Ele exerce esse manejo através de intervenções que instigam a reflexão sobre as experiências pessoais dos membros do grupo, ajudando-os a identificar valores e potencialidades que influenciam suas vidas. Essa exploração interna permite que os participantes desenvolvam uma compreensão mais profunda de si mesmos e dos outros, facilitando, assim, o crescimento pessoal e a resolução de conflitos.

É importante ressaltar que, embora o facilitador participe ativamente do processo grupal, ele não ocupa o lugar de centro. Na ACP, o foco está nos participantes e em suas vivências, e o facilitador atua como um guia que facilita o processo, mas não dita os rumos das discussões ou impõe suas próprias opiniões. Ele oferece suporte, mas é o grupo como um todo que conduz o seu próprio processo de crescimento e aprendizagem.

O facilitador é encorajado a adotar uma postura autêntica em suas interações com os participantes. Isso implica em ser verdadeiro consigo mesmo e com os outros; e expressando emoções e pensamentos de maneira transparente, sempre que relevante para o processo grupal. É importante, para o facilitador, estar preparado para lidar com o universo particular de cada indivíduo e perante diferentes formas de interação, e sobretudo para compreender cada singularidade, além de acompanhar e intervir sobre as comunicação em rede entre os participantes, possibilitando a compreensão do todo e das partes. (Fonseca, 1994)

3 PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E GRUPOS

Ao refletir sobre promoção da saúde mental, é essencial reconhecer a importância crescente e a urgência das ações voltadas para a saúde em expandir o conhecimento sobre o conceito, o desenvolvimento e a orientação das políticas de saúde. Com isso, a Organização Mundial da Saúde (1946) propõe que: "A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade", e dessa maneira, é necessário permear ações de saúde orientadas não somente com enfoque no processo de adoecimento, mas também em intervenções que sejam promotoras de saúde a partir de meios que favoreçam o bem estar e sejam eficientes estratégias para o desenvolvimento da saúde.

Dessa maneira, é fundamental a orientação para os conhecimentos em saúde com o propósito de evidenciar informações e práticas primordiais que precisam ser propagadas à população, oportunizando maior autonomia das pessoas em relação ao autocuidado individual e coletivo e no diálogo com profissionais. Nesta direção, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS, 2018) evidencia a necessidade de ações direcionadas a integralidade da promoção da saúde. Essa política foi instituída pelo Ministério da Saúde para enfatizar a importância da qualidade de vida e redução de riscos à saúde, o fortalecimento das participações sociais, a autonomia dos indivíduos no processo da saúde e, sobretudo, a importância da prevenção de doenças e promoção de hábitos saudáveis.

Antecedendo às questões relevantes destacadas na PNPS, um documento primordial para abordar sobre promoção de saúde é a Carta de Ottawa (1986). Pioneira no conceito, esse documento se refere à conceituação do termo como um conjunto de valores que engloba qualidade de vida, solidariedade, equidade, democracia, cidadania, desenvolvimento, participação e parceria, entre outros. E ressalta, ainda, que é através de

uma combinação de estratégias entre o Estado, a comunidade, os indivíduos, o sistema de saúde e as parcerias intersetoriais que efetua-se a ideia de responsabilidades múltiplas pelos problemas e pelas soluções existentes.

Deste modo, considera-se que o acesso à informação constitui uma base necessária para a construção de conhecimentos, estratégias e ações promotoras da saúde, tanto quanto o acesso às estruturas econômicas, políticas, sociais e culturais que determinam os recursos para viver e que afetam diretamente o indivíduo, possibilitando assegurar que as políticas públicas resultem em impactos positivos na saúde das nações em desenvolvimento. Neste sentido, promover saúde é viabilizar a capacitação de comunidades e indivíduos por meio da informação e do desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais (Estanislau & Bressan, 2014). Sendo assim, é perceptível que a saúde é um construto comunitário que orienta-se em direção ao bem-estar global.

Os grupos de encontro e as relações neles estabelecidas, em geral, configuram situações/espacos promotores de saúde mental, pois, neles é oferecido um espaço seguro e de apoio mútuo onde os participantes podem se expressar livremente e desenvolver senso de pertencimento. Essa interação entre os membros do grupo pode promover a empatia, a compreensão e o crescimento pessoal, contribuindo para uma prática efetiva da vivência. É através do diálogo entre os participantes que emergem as discussões sobre os atos de cuidado, e por meio desses encontros são delineadas estratégias para desafios que algumas pessoas tem em comum e, assim, elas podem buscar, juntas, soluções e ter suporte emocional para enfrentá-los (Cardoso; Seminotti, 2006). Neste processo, também ocorre, através do diálogo grupal, a construção, desconstrução e reconstrução de conhecimentos individuais e coletivos que se transformam em ferramentas eficientes para a elaboração de estratégias para o enfrentamento de situações, processos de mudanças de pensamentos e de posicionamentos.

Nesse sentido, a prática de grupos é utilizada como estratégia de promoção de saúde de pessoas e comunidades, potencializando o crescimento pessoal e auxiliando a troca de experiências entre os participantes. Os ambientes grupais pautados na Abordagem Centrada na Pessoa constituem espaços terapêuticos promotores de interação entre os indivíduos, prezando pela compreensão e respeito da diversidade do grupo. Além de serem espaços de integração, conexão (Valladares et al., 2003) e transformação dos modos de viver e de se relacionar.

4 METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado a partir de experiências grupais que ocorreram no ano de 2023 durante as ações extensionistas do projeto *Educação em Saúde Mental e Promoção da Saúde*, no curso de psicologia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. A metodologia utilizada neste trabalho parte de um relato de experiência da facilitação grupal realizada ao longo da execução do projeto, entre o mês abril e dezembro de 2023. Ao todo, foram realizados 4 Grupos Vivenciais, sendo três deles com encontro único e duração média de 2 horas cada um; e um com três encontros, um por mês, a partir de agosto, também com cerca de 2 horas de duração cada encontro.

Todos os grupos foram previamente divulgados através da rede social *Instagram*, no perfil da extensão *@acolhimentopsi.uepb* e as inscrições foram realizadas através de formulários publicados no ato da divulgação. Os participantes foram pessoas vinculadas à UEPB, abrangendo os estudantes de diversos cursos e servidores do campus I. A composição da facilitação grupal foi constituída por 3 extensionistas.

Para efetivação das análises correspondentes ao relato de experiências, foi realizado o registro da atividade grupal, em conformidade com a Resolução CFP 001/2009 (CFP, 2009), e também a Versão de Sentido da experiência (Amatuzzi, 2001) grupal por parte da extensionista autora deste estudo e, posteriormente, foi realizada a análise qualitativa através do método de Análise de Conteúdo, que é uma técnica da pesquisa qualitativa utilizada para interpretar e analisar os dados textuais e, a partir disso, identificar padrões de conteúdos e auxiliar a responder as perguntas da pesquisa de forma mais fundamentada e detalhada. (Bardin, 2011)

Para explicitação das experiências, veremos mais adiante a descrição dos grupos realizados, com os detalhes pertinentes a cada um.

4.1 Instrumentos e procedimentos para registro das experiências:

Os métodos utilizados para a efetivação deste estudo, situado como ‘relato de experiência’, foram a Observação Participante, o Registro documental de cada grupo (decurso) e o registro da Versão de Sentido.

A observação participante é concebida como uma metodologia em que são considerados todos os aspectos imersos no ambiente através do olhar do pesquisador, como os comportamentos observados dos participantes, as interações sociais, a dinâmica do grupo, o contexto ambiental, incluindo também as percepções que capturam do que está implícito (May, 2001) Nessa observação, o pesquisador vivencia o grupo juntamente com os membros para melhor compreendê-lo.

Para registrar as vivências realizadas foram produzidos documentos psicológicos (decursos), em conformidade com a Resolução CFP 001/2009, a fim de consolidar a produção documental a ser arquivada, nos modos estabelecidos pelo Conselho Federal de Psicologia, constando os dados da intervenção, data, duração, metodologia, número de participantes, dados dos usuários e demandas prevalentes. Em parte reservada do decurso também foi incluindo o registro da Versão de Sentido, metodologia fundamentada na abordagem centrada na pessoa com o objetivo de entrar em contato com as experiências das facilitadoras a respeito do grupo, possibilitando a real compreensão da vivência e sobre si mesmo. Através da versão de sentido buscou-se a essência e o movimento de congruência na dinamicidade grupal, permitindo as facilitadoras se observarem e perceberem seu protagonismo através de um relato que é livre, experienciado, sensível e implicado. (Amatuzzi, 2001)

No total, ocorreram 6 oficinas grupais, sendo contabilizados 6 documentos (decursos). Em cada documento desse foi descrito o número de participantes, a data do encontro, o tempo de duração, as extensionistas facilitadoras e as principais demandas. Os dados dos decursos referentes aos dados dos participantes, como idade, sexo, narrativas e comportamentos registrados não irão figurar neste estudo, já que, por se tratar de um relato de experiência, o foco é a análise da experiência da facilitadora grupal. Serão alvo de análises e discussões: a dinâmica e processo grupal, a partir das observações da facilitadora grupal; os efeitos do clima e das relações no grupo; a experiência, propriamente dita, vivida e percebida pela extensionista facilitadora dos grupos. A Versão de Sentido, registrada no documento, logo após o término de cada grupo, e as observações relevantes foram submetidas à Análise de Conteúdo.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para compreender o processo de análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (2011), e adaptado ao contexto desse relato de experiências, é importante descrever cada etapa do método utilizado: pré-análise, exploração do material, e tratamento dos resultados e interpretação.

A *pré-análise* é a fase preparatória onde foi organizada a estrutura e os dados para a análise. Inicialmente houve a leitura dos relatos, registros de observação participante e da versão de sentido para se familiarizar com o conteúdo. Nesta fase, foi realizada uma leitura ampla e aberta dos seis registros das oficinas grupais. Após isso, ocorreu a seleção dos materiais que foram analisados, garantindo que estejam em conformidade com a Resolução CFP 001/2009, incluindo as versões de sentido e as observações registradas. (Bardin, 2011)

No segundo momento, foi realizada a exploração do material. Os registros foram examinados detalhadamente para identificar temas e conteúdos manifestos. No contexto deste relatório foi desenvolvido o agrupamento temático, identificando os temas recorrentes dos relatos e as observações, tais como interação social, dinâmica de grupo, contexto ambiental, e percepções implícitas. (Bardin, 2011)

Na terceira e última etapa ocorreu a interpretação dos dados categorizados e a síntese dos resultados. A análise dos dados possibilitou extrair significados e relações entre as categorias. Por exemplo, observar como a dinâmica do grupo influencia a percepção das facilitadoras. Essa interpretação permitiu a reflexão sobre os resultados à luz do referencial teórico da abordagem centrada na pessoa, visando compreender as experiências das facilitadoras e a essência dos movimentos de congruência no grupo e suas conexões com os princípios da promoção da saúde. (Bardin, 2011).

Tabela 1: Demonstrativo do quantitativo de grupos participantes

GRUPOS REALIZADOS	Nº DE ENCONTROS	Nº DE PARTICIPANTES
"Diálogos sobre...saúde mental"	1	7
"Diálogos sobre...final do curso"	1	7
"Vamos falar das distâncias ao longo do curso?"	3	6
"Acolhimento e cuidado com quem cuida"	1	9

Fonte: Elaborada pela autora, 2024.

Os procedimentos psicoterapêuticos que consolidam a prática grupal abrangem a escuta psicológica ativa, as intervenções verbais, os recursos lúdicos e criativos, e a estrutura inicial das sessões. Esses componentes interligados contribuem para criar um ambiente terapêutico eficaz, evidenciando a importância de cada um.

A escuta psicológica ativa se caracteriza como um componente essencial na prática grupal, pois envolve não apenas ouvir os participantes, mas também compreender seus sentimentos, pensamentos e experiências subjacentes. Segundo Rogers (1951), a escuta ativa é fundamental para criar um clima de aceitação e compreensão empática, o que facilita a expressão genuína dos participantes e promove um processo terapêutico mais profundo. Através da escuta ativa, as facilitadoras podem captar nuances emocionais e proporcionar intervenções mais precisas e eficazes.

Além da escuta, nas intervenções através da ACP utiliza-se também as respostas-reflexo. A mesma consiste em o psicoterapeuta buscar captar e refletir o significado ou a comunicação manifesta ou latente, do cliente. A resposta-reflexo é importante na abordagem centrada na pessoa porque valida as emoções do cliente ao refletir seus sentimentos, ajudando-o a sentir-se compreendido e aceito. Além disso, essa intervenção encoraja o cliente a explorar mais profundamente seus próprios pensamentos e sentimentos, promovendo maior autoconhecimento e clareza. (Rogers & Kinget, 1977)

As perguntas abertas, aliadas às respostas – reflexo, desempenham um papel crucial na facilitação da autoexploração e do crescimento pessoal. Essas perguntas são formuladas de maneira a encorajar o cliente a refletir, organizar e expressar seus pensamentos, sentimentos e experiências de forma livre e aprofundada, sem se sentir direcionado ou julgado. As perguntas abertas são não diretivas, o que significa que não sugerem uma resposta específica ou levam o cliente a uma conclusão particular. (Benjamin, 1996)

Além dessas modalidades de intervenções, o uso dos recursos lúdicos nos grupos funciona como uma prática terapêutica que permite a expressão e a exploração de

emoções de uma forma mais livre. Os recursos lúdicos como lápis, papel, tinta guache, giz de cera, recorte de revistas e colagens, são especialmente valiosos nesses contextos grupais, pois podem facilitar a comunicação e a expressão de sentimentos, estimulando a criatividade e imaginação. A utilização desses materiais pode ajudar a superar barreiras de comunicação e conflitos internos dos membros do grupo. Segundo Santos (1997), a ludicidade não deve ser utilizada apenas pelas crianças, mas com pessoas de todas as idades, pois deve ser vista como algo que vai muito além da diversão, ela desperta também o desenvolvimento pessoal, emocional e a aprendizagem, além de ser um recurso projetivo que possibilita comunicar aspectos inconscientes e mais difíceis de manifestar.

A partir disso, os grupos eram iniciados com boas vindas, sendo explicado o tempo de tolerância para adentrar na sala, a questão do sigilo e por conseguinte uma pergunta estímulo como “Como vocês estão?”, “Como está sendo a semana?”, “Alguém gostaria de iniciar?”. A pergunta estímulo serve como um ponto de partida para a discussão, incentivando os participantes a compartilhar suas experiências e pensamentos.

Para a compreensão, propriamente dita, das experiências grupais, serão apresentadas cada uma delas a seguir.

“Diálogos sobre...saúde mental”

Na data de dezessete de abril foi realizada uma ação prática com os servidores da UEPB que teve como temática: “Diálogos sobre... saúde mental” com ênfase na síndrome de burnout. A escolha da temática foi levando em consideração a abril ser considerado o abril verde, que refere-se ao movimento que visa conscientizar a população sobre a importância da segurança, saúde e prevenção de acidentes no trabalho. Além disso, foi também uma demanda percebida pelas Colaboradoras Técnicas – administrativas do setor de Pró- Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGP) no ambiente trabalhista.

Com isso, as extensionistas propuseram-se a explorar ainda mais a temática por meio da leitura de artigos científicos e também discussão de grupo para compartilhamento sobre os conhecimentos adquiridos. Sob a supervisão da coordenadora do projeto extensionista, previamente foram discutidas e planejadas algumas atividades para serem executadas, bem como a organização da equipe, incluindo as facilitadoras do grupo participante.

Para a realização da ação, foi criado um material para divulgação pela plataforma do *Canva* com todas as informações necessárias como a data e horário em que seria realizada, a temática e organização que fez parte. As alunas se beneficiaram do apoio das colaboradoras técnicas para divulgação entre os servidores da UEPB e também por meio do *instagram*, através do compartilhamento simultâneo da postagem realizada na conta do *@acolhimentopsi.uepb*.

O grupo foi realizado no hall da reitoria da UEPB e a abertura do momento ocorreu com a apresentação da equipe e dos membros participantes, do projeto extensionista e o funcionamento dos encontros. A oficina foi dividida em três momentos, então após essa abertura houve a explanação sobre a importância da saúde mental e a síndrome burnout. Em seguida foi sugerida uma dinâmica com desenhos realizada através do uso dos recursos lúdicos.

Durante o momento grupal, os servidores da UEPB discutiram sobre o assunto e acerca das estratégias para lidar com o problema visando promover o bem-estar e a saúde mental no ambiente de trabalho. A abertura para esse local de fala e escuta foi fundamental para essa discussão pois permitiu que os colaboradores compartilhassem suas experiências e se identificassem com a dos seus colegas, possibilitando a trocas de experiências e estratégias pessoais para lidar com determinada situação. Esse ambiente de apoio mútuo e interação entre os membros foi crucial para o desenvolvimento da promoção de saúde, visto que implicou em uma prática integrada e participativa.

Durante a realização desse grupo pude compreender melhor as dores dos colaboradores não somente por meio das falas, mas também através dos desenhos apresentados no momento da dinâmica. Além experienciar diretamente e poder ouvir a vivência de cada pessoa no ambiente trabalhista, pois até então falar diretamente sobre a

síndrome de burnout era algo que eu, como graduanda, ainda não havia tido a oportunidade, pois compreendo, e no grupo isso também foi percebido, que a saúde mental ainda é um assunto cercado de estigmas e esse fator dificulta a abertura para falar sobre determinado problema. Sem a compreensão adequada sobre a síndrome burnout, os trabalhadores podem normalizar o que estão sentindo. Nesse espaço foi possível dialogar que em muitos ambientes trabalhistas existe uma cultura de alta produtividade e resistência ao estresse.

Nessa mesma ocasião, além de discutir, ouvir e escutar sobre o assunto, também foi trabalhado que abordar essas barreiras envolve aumentar a conscientização sobre o burnout, promover uma cultura de trabalho que valorize a saúde mental e fornecer recursos adequados para apoio e tratamento. Isso pode ajudar a criar um ambiente onde as pessoas se sintam seguras e encorajadas a falar sobre suas experiências e buscar ajuda. Entre os serviços de auxílio ofertados aos servidores, informamos sobre o CEREST – Centro de Referência em Saúde do Trabalhador e o CERAST - Centro de Referência em Reabilitação e Assistência em Saúde do Trabalhador, além dos serviços oferecidos pela Clínica Escola da UEPB.

O acesso à informação desempenha um papel fundamental na promoção da saúde em várias esferas da sociedade. Quando as pessoas têm acesso a informações precisas, confiáveis e compreensíveis sobre questões relacionadas à saúde, elas estão em melhor posição para tomar decisões informadas sobre seu bem-estar físico, mental e emocional. Ao compreenderem melhor os fatores que influenciam sua saúde e as opções disponíveis para melhorá-la, as pessoas podem adotar comportamentos mais saudáveis, buscar tratamento quando necessário e até mesmo advogar por mudanças em políticas públicas que afetem a saúde da comunidade. (Rabello, 2010)

Diante do feedback do grupo, foi sinalizado o desejo de continuidade do grupo com os servidores. Porém, devido limitações estruturais e organizacionais da Universidade, no caso, a suspensão das atividades no prédio da Reitoria devido a questões na estrutura e o trabalho em home office, o grupo se limitou a um encontro.

“Diálogos sobre...final do curso”

No dia sete do mês de junho, na sala de grupo da Clínica Escola de Psicologia da UEPB- 1º andar, foi realizada uma Oficina Grupal “Diálogos sobre...final do curso”. A mesma ocorreu em consequência a uma demanda apresentada por uma das extensionistas que constituiu-se de um grupo vivencial que teve como público-alvo os alunos de psicologia da UEPB do 9º e 10º período.

Durante a preparação para essa prática as alunas se reuniram para delimitar o planejamento e se dividiram nas atividades. Entre essas etapas estava a preparação do card, a divulgação do formulário de inscrições e a elaboração dos recursos que foram utilizados, principalmente o recurso lúdico. Este momento desempenhou um papel crucial para proporcionar um espaço para os alunos compartilharem suas experiências, preocupações e expectativas em relação à conclusão do curso, promovendo assim um ambiente de apoio nesse final de ciclo tão importante em suas jornadas acadêmicas.

Esse grupo foi facilitado por duas extensionistas e teve a participação de sete estudantes. Assim como os demais grupos, a abertura do momento se deu com a explicação do funcionamento do grupo, sobre o sigilo em todos os encontros, o horário estabelecido e seguido pela pergunta estímulo para iniciar propriamente o momento. Vale ressaltar que em todos os encontros desse grupo os recursos lúdicos foram disponibilizados. As dinâmicas sugeridas foram elaboradas previamente pelas facilitadoras.

Durante o momento grupal foi percebido que as demandas comunicadas entre as estudantes eram semelhantes, como o cansaço, os momentos de alegria e outros sentimentos vivenciados durante a trajetória acadêmica. Esse momento proporcionou uma forte identificação entre as participantes. Elas puderam trocar experiências e se sentirem mais compreendidas e acolhidas.

Nesse grupo também foi sugerida uma atividade com intuito que as alunas pudessem interagir e fortalecer os laços após todos os anos de graduação, visto que uma

das demandas principais era a necessidade de um espaço para compartilhar sobre as emoções e sentimentos ocasionados pelo final do curso. Através dos recursos lúdicos, como lápis de cor, tinta guache, recorte de revistas, giz de cera, cartolina e pincéis, identifiquei que as participantes puderam se expressar de maneira mais criativa, facilitando o compartilhamento das emoções. Além disso, foi possível conhecer um pouco mais sobre a identidade de cada uma das participantes e compreender suas histórias, encontros e ambições na futura área de atuação, a psicologia. Ao explorar a identidade de cada uma, assimilei que o grupo era diversificado de experiências e narrativas, mas, ao mesmo tempo, consegui reconhecer as semelhanças que as uniam naquele momento.

No contexto da dinâmica de grupos, Fonseca (1994) aborda a complexidade das relações grupais, destacando a interação entre a unidade e a diversidade como elementos fundamentais para a compreensão da dinâmica dos grupos. A unicidade se refere à ideia de que, embora os membros de um grupo possam ter características individuais distintas, eles formam uma entidade coletiva que possui uma identidade única e compartilhada. Essa unidade pode se manifestar através de objetivos comuns, valores compartilhados, normas grupais e coesão interna. Por outro lado, a diversidade dentro de um grupo, refere-se às diferenças individuais entre seus membros, incluindo características pessoais, experiências de vida, perspectivas. Essa diversidade pode ser uma fonte variável de ideias, pontos de vista e recursos. Fonseca (1994) sugere que a dinâmica de um grupo saudável e produtivo envolve encontrar um equilíbrio entre a valorização da unicidade e o respeito pela diversidade de seus membros, onde as diferenças individuais são reconhecidas, respeitadas e valorizadas, ao mesmo tempo em que se promove um senso de identidade e pertencimento ao grupo.

Visto isso, durante a facilitação desse grupo, compartilhei do mesmo sentimento das demais integrantes: a compreensão. A compreensão tanto em relação ao grupo estar atento e compreensivo às questões do outro, como também em estar sentindo alguns daqueles sentimentos mencionados devido também estar próxima do final do curso. Dessa forma, percebi que essa prática proporcionou um ambiente de apoio emocional e de crescimento mútuo.

A compreensão empática, característica fundamental da abordagem centrada na pessoa, foi essencial nesse contexto. Ao adotar essa abordagem, conseguimos criar um espaço onde cada participante se sentiu ouvida e livre de julgamentos, facilitando a expressão autêntica dos sentimentos, promovendo a aceitação e o respeito que são elementos cruciais para a promoção da saúde mental e desenvolvimento do crescimento pessoal.

O grupo conduziu-se de forma muito espontânea e conectado, demonstrando empatia entre as participantes e as facilitadoras, e consequentemente impulsionando o fortalecimento de vínculos.

“Vamos falar das distâncias ao longo do curso?”

Após retornar do recesso do meio do ano de 2023, foi desenvolvida a proposta de realizar um grupo aberto para os alunos da UEPB “Vamos falar das distâncias ao longo do curso?”, especialmente para os originários de outras cidades/estados. Essa iniciativa visou oferecer um espaço seguro e acolhedor para discussão e troca de experiências sobre os desafios enfrentados por estudantes que vivem longe de casa, permitindo-lhes sentir-se acolhidos e compartilhar suas vivências. Ademais, o objetivo do grupo ia muito além de oferecer um suporte emocional necessário, como também com o intuito de prestar apoio, auxiliando os participantes a se sentirem menos isolados e mais conectados com seus colegas que partilham de situações parecidas devido às distâncias, fortalecendo assim o senso de pertencimento ao grupo, à universidade e promovendo o bem-estar emocional e acadêmico dos estudantes.

Tais encontros foram planejados previamente, divulgado nas redes sociais e aberto o período de inscrição. O único critério era ser estudante da UEPB e oriundo de outro município. O grupo foi facilitado por duas alunas extensionistas, que se basearam na abordagem centrada na pessoa para possibilitar as discussões e interações. Salienta-se que

o grupo começou com um encontro e, devido à demanda por continuidade, foram estabelecidos mais três encontros mensais, iniciando em agosto e concluindo em novembro de 2023.

As facilitadoras, baseando-se nos princípios da empatia, congruência e aceitação incondicional, criaram um ambiente seguro e acolhedor que facilitou a expressão autêntica dos participantes. Essa atmosfera de confiança e segurança encorajou uma troca autêntica e enriquecedora de experiências, promovendo um senso de pertencimento e comunidade entre os membros do grupo.

Além de oferecer suporte emocional, o grupo funcionou como um espaço de aprendizado prático e desenvolvimento pessoal. Os participantes compartilharam estratégias e recursos que utilizavam para enfrentar os desafios impostos pelas distâncias, desde questões práticas como gerenciamento do tempo, adaptação e comunicação, até aspectos emocionais como solidão e saudade. Essas trocas de conhecimento e experiências proporcionaram aos participantes um sentido de empoderamento e resiliência, fortalecendo também seu processo de autoconhecimento sobre suas dores, limites e espaço experienciado.

No cerne dessas interações, a abordagem centrada na pessoa serviu como alicerce para um ambiente terapêutico autêntico e enriquecedor. Por meio da atitude empática, congruência e aceitação incondicional, as facilitadoras criaram um espaço seguro onde os participantes se sentiram capacitados para explorar seus desafios e aspirações, cultivando assim um sentido de pertencimento, bem-estar emocional e crescimento pessoal.

No decorrer de cada encontro também foram utilizados recursos lúdicos como tintas guaches, lápis de pintar, recortes de revistas e colagens para auxílio na construção de suas elaborações individuais. Durante a facilitação dos grupos vivenciais, a partir da fala de cada pessoa, pôde ser percebido que elas estavam confortáveis e aderiram à proposta, pois compartilharam espontaneamente seus sentimentos, incluindo as dificuldades enfrentadas devido estarem longe da família, assim como também as nuances positivas de independência e autonomia.

A medida em que se realizavam os encontros, recebemos feedbacks positivos sobre o formato e a dinamicidade do grupo, ponderando ser um lugar para que pudessem elaborar sobre suas vivências, assegurados pelo acolhimento e suporte.

No decorrer de algumas falas, era notável a identificação e interação entre os participantes. Quando haviam pontos em comum, eles faziam a conexão com o outro e então ecoava o sentimento de alívio ao perceber que outras pessoas também partilhavam do mesmo sentimento ou vivência.

Ao todo, participaram 6 estudantes, mas houveram encontros com menos participantes. E esse grupo foi diferente em relação aos demais devido a sua quantidade de encontros. Os demais grupos citados ocorreram apenas em um dia, não tendo continuidade. A realização de 3 encontros possibilitou aprofundar as demandas que emergiram ao longo dos três momentos e possibilitou aos participantes um tempo maior para expressarem sentimentos mais difíceis de manifestar.

“Acolhimento e cuidado com quem cuida”

Sob o título “Acolhimento e cuidado com quem cuida” no mês de outubro foi realizada uma oficina voltada para os servidores da UEPB do campus I e V com foco nos pais e responsáveis por pessoas com necessidades especiais. A temática foi desenvolvida visando os cuidados com a saúde mental desse público e esta ação foi fundamental, pois proporcionou um espaço seguro de compartilhamento de histórias e vivências, permitindo aos participantes refletir não apenas sobre os cuidados com os outros, mas também reconhecer e validar a importância de cuidarem de si mesmos, além de possibilitar o apoio mútuo entre os participantes. No campus I o encontro foi realizado no dia três de outubro e no campus V no dia vinte e sete de outubro. A produção do material de divulgação do momento ficou por responsabilidade da PROGEP e a organização do momento e escolha das facilitadoras sucedeu-se em virtude daquelas que estavam a mais tempo participando do projeto e, conseqüentemente, já tinham maior experiência em grupos. Esse momento grupal também só ocorreu durante um dia e teve duas horas de duração.

A abertura do encontro ocorreu com a apresentação do projeto, das extensionistas e das colaboradoras, e em seguida foi aberto o espaço de fala para os participantes também se apresentarem. Ainda na mesma rodada, os mesmos contaram suas histórias de vida, dificuldades enfrentadas e também conquistas. Para enriquecer ainda mais a experiência dos participantes, as facilitadoras sugeriram atividades interativas e lúdicas. Através do uso dos materiais como giz de cera, pilotos coloridos, papel A4, tinta guache, lápis de cor e tintas coloridas, foi possibilitado a expressão emocional e o desenvolvimento de habilidades de autocuidado. A atividade realizada se deu por meio da livre expressão, através dos recursos lúdicos, sobre a vida que cada servidor vivia atualmente e como seria sua vida desejada. Essa atividade foi essencial para ajudar os participantes a identificarem como estava o gerenciamento das suas responsabilidades e do cuidado de sua própria saúde mental perante os desafios diários.

Nos feedbacks, os participantes destacaram a importância de momentos como aquele para a construção de uma rede de apoio e para o fortalecimento da saúde mental dos cuidadores. Muitos expressaram o desejo de que encontros similares fossem realizados com mais frequência, sugerindo a criação de um grupo de suporte regular que poderia continuar a oferecer esse tipo de suporte. E com isso, as facilitadoras ratificaram que demanda principal do grupo realmente surge da importância de oferecer suporte e atenção àqueles que têm a responsabilidade de cuidar de outras pessoas, especialmente nessas situações de cuidado intenso, como era o caso do público-alvo do grupo, garantindo assim que os cuidadores não negligenciassem sua própria saúde física, emocional e mental enquanto desempenhassem suas funções de cuidado.

O grupo “Acolhimento e cuidado com quem cuida” proporcionou uma etapa fundamental na promoção do bem-estar dos servidores da UEPB, oferecendo um espaço valioso para reflexão, compartilhamento e desenvolvimento de estratégias de autocuidado. Este evento não só reforçou a importância do cuidado com a saúde mental dos cuidadores, mas também destacou a necessidade de ações contínuas para apoiar esta importante comunidade.

Durante essa facilitação pude compreender melhor as dificuldades enfrentadas pelos responsáveis por crianças atípicas e, principalmente, como essa questão se insere no ambiente de trabalho, seja pela redução de carga horária ou durante um acolhimento da equipe a qual se faz parte. Ouvir esses servidores foi muito além de praticar uma escuta ativa, mas também foi preciso estar centrada nos sentimentos e emoções subjacentes que estavam sendo externados até mesmo por meio do silêncio.

Ao longo das experiências, facilitando esses grupos, pude observar um elemento compartilhado que se manifestou em cada encontro e de forma muito semelhante: a maneira como as narrativas dos participantes se entrelaçavam, criando uma teia de conexões emocionais profundas. Nessa troca, os participantes puderam ver suas próprias experiências refletidas nas histórias dos outros, promovendo um senso de comunidade e apoio. Esse compartilhamento genuíno não apenas funcionou como um meio de suporte, mas também favoreceu aos participantes explorarem suas próprias potencialidades e desenvolverem sua tendência atualizante, promovendo assim o crescimento pessoal.

Considerando as observações acerca das experiências vivenciadas no grupos promovidos pela atividade extensionista e, considerando os objetivos estabelecidos para este estudo, quais sejam: discutir, a partir das experiências grupais, os elementos facilitadores emergentes nas relações durante os grupos e; analisar os fundamentos da experiência grupal essenciais para a promoção da saúde e, daremos maior foco em nestes aspectos para reflexão para fins de maior diálogo entre as práticas realizadas e os fundamentos teóricos metodológicos que as nortearam, será discutido, a seguir.

As experiências grupais promovidas pela atividade extensionista evidenciam elementos facilitadores nas relações durante os grupos. Estes elementos são essenciais para a criação de um ambiente propício ao compartilhamento de experiências e ao desenvolvimento de estratégias coletivas para o enfrentamento de desafios pessoais e emocionais.

Em todos os grupos vivenciais ficou evidente que o papel do facilitador é crucial para a criação de um ambiente terapêutico de confiança e apoio. Este ambiente permite que os

participantes explorem suas emoções e experiências de maneira aberta e segura. As práticas observadas não apenas reforçam a importância do suporte emocional em contextos grupais, mas também destacam a necessidade de políticas públicas que incentivem tais práticas para a promoção da saúde mental. Rogers (1970) destaca que o facilitador tem a habilidade de criar um ambiente psicológico seguro, onde a liberdade de expressão é aceita, reduzindo gradualmente as defesas dos participantes.

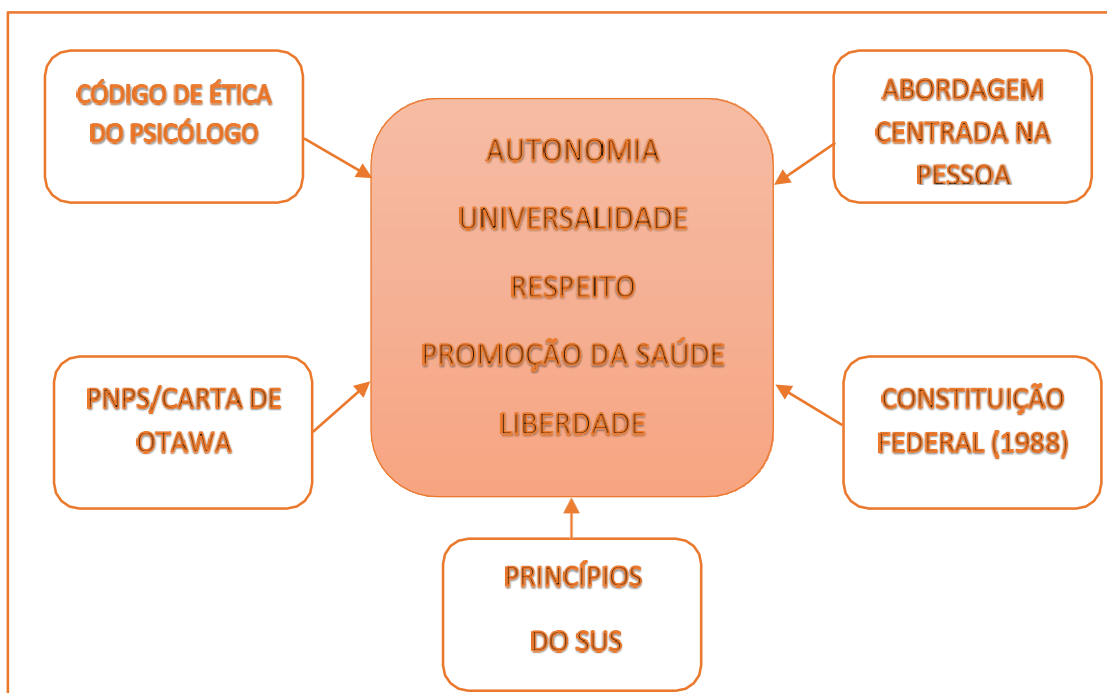
Outro elemento facilitador que observei estar presente em todos os grupos foi a comunicação entre os participantes. Essa troca de experiências permitiu criar uma teia de narrativas e conexões emocionais, promovendo um senso de comunidade e apoio. Esse compartilhamento genuíno favoreceu a exploração das potencialidades individuais e o desenvolvimento da tendência atualizante, conceito central na teoria de Rogers, que refere-se à capacidade humana de transformação e mudança. (Rogers & Kinget, 1977)

A articulação entre a prática dos grupos extensionistas e a teoria possibilita uma compreensão aprofundada sobre os elementos facilitadores emergentes nas relações durante os grupos. A presença do facilitador, que promove a empatia, a escuta ativa e a aceitação incondicional, é fundamental para estabelecer essa atmosfera. Nos encontros esses fatores foram percebidos, possibilitando a reflexão e autoconhecimento. Os encontros permitiram que os participantes explorassem suas emoções e experiências de maneira livre, promovendo a autoaceitação e o crescimento pessoal a partir da escuta ativa e a compreensão empática por parte do facilitador, que são essenciais para este processo.

Além disso, é possível compreender a conexão da teoria e da legislação, pois evidencia que os princípios da ACP estão em conformidade com os princípios fundamentais do Código de Ética do Psicólogo, que incluem a promoção do bem-estar, o respeito à dignidade e à diversidade, e a responsabilidade profissional (CFP, 2005). E assim como o Código de Ética, a prática grupal compreende, reconhece e valoriza as diferenças individuais em termos de cultura, gênero, raça, orientação sexual e experiências de vida, promovendo um ambiente inclusivo onde todos os participantes se sentem aceitos e respeitados.

Ademais, as intervenções grupais visaram a promoção do bem-estar físico, mental e emocional dos participantes, fundamentos esses ancorados pela Carta de Ottawa (1986) para a promoção da saúde. Nesse contexto, a prática grupal fundamentou-se na melhoria da qualidade de vida e na capacitação dos indivíduos para tomar decisões inteiradas sobre sua saúde e bem-estar.

Figura 1: Articulação entre termos base do Código de Ética do Psicólogo, PNPS/Carta de Ottawa, Princípios do SUS, Constituição Federal e da Abordagem Centrada na Pessoa.



Fonte: Elaborada pela autora, 2024.

Conforme demonstrado na Figura 1, percebemos a articulação entre os fundamentos da ACP, o Código de Ética do Psicólogo, os princípios do SUS e essa junção proporciona uma base sólida para práticas grupais que promovem a saúde mental de maneira holística e integrada. Essa convergência cria um ambiente seguro e acolhedor, facilita o suporte mútuo, e promove a autonomia e o empoderamento dos indivíduos, alinhando-se com as políticas públicas e éticas para a promoção da saúde. Os princípios do SUS se alinham com a ACP e o Código de Ética do Psicólogo, promovendo a saúde de forma integral e equitativa, baseada na universalidade, integralidade e participação da comunidade.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato sobre facilitação grupal centrado na pessoa e sua relevância na promoção da saúde mental transparece a profundidade e o impacto positivo que essas práticas podem ter na vida dos participantes. A análise das experiências vivenciais do projeto de extensão "Educação em Saúde Mental e Promoção da Saúde" demonstra que a Abordagem Centrada na Pessoa é uma proposta potente para facilitação de grupos. Através dos encontros vivenciais ficou evidente como, por intermédio do papel do facilitador, pode ser criado um ambiente terapêutico de confiança e apoio, permitindo que os participantes explorem suas emoções e experiências de maneira aberta e segura.

Os grupos vivenciais proporcionaram um ambiente de apoio mútuo, onde os participantes puderam refletir sobre suas histórias de vida de maneira mais genuína. A empatia, a autenticidade e a consideração positiva incondicional, princípios fundamentais da ACP, mostraram-se essenciais para criar esse espaço terapêutico acolhedor. Os participantes relataram sentir-se compreendidos e aceitos, o que facilitou a autocompreensão e a aceitação mútua, elementos cruciais para o crescimento pessoal e o bem-estar emocional. Além disso, os grupos vivenciais permitiram a construção de uma comunidade de apoio, onde os participantes puderam compartilhar seus desafios, promovendo um senso de pertencimento e solidariedade.

A prática grupal destacou-se como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental, pois permitiu a construção de estratégias coletivas e principalmente reforçou a importância do suporte emocional e da expressão livre em ambientes de grupo. As experiências dos participantes evidenciaram como a interação em grupo pode promover a resiliência e a capacidade de lidar com adversidades, ao mesmo tempo em que fomenta a autoaceitação e o crescimento pessoal.

Através deste relato também podemos notar a importância de políticas públicas que valorizem e incentivem as práticas grupais para a promoção da saúde mental. A Política Nacional de Promoção da Saúde (2018) do Ministério da Saúde é um exemplo de iniciativa que reconhece a relevância dessas práticas, alinhando-se aos objetivos da ACP ao promover a autodeterminação e a responsabilidade individual no cuidado com a saúde. Além disso, é possível articular também os princípios ACP e os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), pois ambos promovem a saúde de forma integral e centrada no indivíduo. A promoção da participação ativa do indivíduo em seu processo de cuidado, o estímulo à expressão de suas necessidades e preferências, e o fortalecimento de redes de apoio social e comunitário são aspectos que ressoam tanto com os princípios da ACP quanto com os princípios do SUS. Esse elo valoriza a integralidade do cuidado, reconhecendo a importância de considerar não apenas os aspectos biológicos, mas também os aspectos psicossociais, culturais e ambientais na promoção da saúde e no tratamento de doenças. Portanto, ao integrar esses princípios podemos criar abordagens mais holísticas e humanizadas para a promoção da saúde, reconhecendo a capacidade do indivíduo em ser agente ativo em seu próprio bem-estar.

A implementação de políticas que incentivem práticas terapêuticas pode contribuir

significativamente para a melhoria da saúde mental da população, proporcionando recursos e suporte para aqueles que buscam crescimento pessoal e bem-estar emocional. As políticas públicas podem também fomentar a formação de profissionais capacitados, ampliando o alcance e a eficácia dessas intervenções. As experiências relatadas e analisadas neste estudo demonstram que as intervenções grupais centradas na pessoa são eficazes para promover o crescimento pessoal e a saúde mental dos participantes. Os resultados obtidos reforçam a necessidade de mais pesquisas e investimentos em práticas grupais baseadas na ACP, que se mostraram fundamentais para a criação de ambientes terapêuticos acolhedores e transformadores. A continuidade e a ampliação desses estudos podem contribuir para a consolidação da ACP como uma abordagem central nas práticas de promoção da saúde mental.

Ao articular o trabalho desenvolvido no projeto de extensionista com os princípios fundamentais do Código de Ética Profissional do Psicólogo (2005), é possível observar conexões significativas. O Código de Ética estabelece diretrizes essenciais que orientam a prática da psicologia, destacando valores como o respeito à dignidade e aos direitos humanos, a responsabilidade, a competência profissional, a promoção do bem-estar e o compromisso social.

Na minha experiência com práticas grupais ficou evidente como esses princípios éticos são integrados de maneira natural e fundamental. Por exemplo, o princípio da não-diretividade e da liberdade na ACP está alinhado com o respeito à autonomia e à dignidade dos participantes, um valor central no Código de Ética. Durante os encontros grupais, os participantes eram incentivados a expressar suas necessidades, emoções e perspectivas livremente, promovendo um ambiente de respeito mútuo e aceitação incondicional.

Além disso, a ênfase na escuta ativa e empática, um dos pilares da ACP, reflete diretamente o compromisso com a promoção do bem-estar e a competência profissional descritos no Código de Ética. A escuta empática permite ao psicólogo compreender profundamente as experiências dos participantes, oferecendo suporte emocional adequado e criando um espaço terapêutico seguro e acolhedor. Isso também reforça a responsabilidade do psicólogo em fornecer intervenções que respeitem a individualidade e promovam o crescimento pessoal dos indivíduos.

Através do meu envolvimento com essas práticas grupais, pude observar a importância de um compromisso ético sólido para a eficácia e integridade do trabalho psicológico, impactando positivamente na minha formação. Essa articulação entre a prática desenvolvida e os princípios éticos evidencia a importância da promoção da saúde mental de maneira integral e respeitosa.

Além disso, a participação em práticas grupais durante a minha formação teve um impacto profundo tanto em minha vida pessoal quanto profissional. As intervenções grupais baseadas na ACP, como discutido ao longo deste trabalho, mostraram-se fundamentais para a promoção da saúde mental, o desenvolvimento pessoal dos participantes e consequentemente o meu também. A experiência de facilitar os quatro grupos do projeto de extensão "Educação em Saúde Mental e Promoção da Saúde" permitiram também meu autoconhecimento e crescimento pessoal. Facilitar grupos me ajudou a desenvolver habilidades essenciais como a escuta ativa, a condução empática e a capacidade de criar um ambiente acolhedor e de suporte. As interações entre os membros do grupo promoveram um aprendizado profundo e contínuo, enriquecendo minha compreensão das dinâmicas humanas e do processo grupal.

Através do diálogo e da troca de experiências, construímos um conhecimento coletivo que se mostrou valioso tanto para o desenvolvimento individual quanto para a formação de uma comunidade mais coesa e empática. Essas experiências práticas me prepararam para lidar com diversas situações profissionais, destacando a importância da ACP na promoção da saúde mental e no apoio ao desenvolvimento pessoal. As lições aprendidas e as habilidades desenvolvidas durante esses encontros continuarão a influenciar positivamente minha abordagem profissional e minha capacidade de contribuir para a promoção da saúde mental em diversos contextos.

REFERÊNCIAS

AMATUZZI, M. M. **Por uma psicologia humana**. Campinas: Alínea, 2001.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011

BENJAMIN, A. **A entrevista de ajuda**. São Paulo: Martins Fontes. (1996).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. **Lei nº 8.080 de, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm.

BRESSAN, R. A.; KIELING, C.; ESTANISLAU, G. M.; MARI, J. J. Promoção da saúde mental e prevenção de transtornos mentais no contexto escolar. In: BRESSAN, R.;

CARDOSO, C.; SEMINOTTI, N. **O grupo psicoterapêutico no Caps**. Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.11, n. 3, p. 775-83, jul./set. 2006. Disponível em: . Acesso em: 20 fev. 2015.

CARRENHO, E.; TASSINARI, M.A.; PINTO, M. **Praticando a Abordagem Centrada na Pessoa – dúvidas e perguntas mais frequentes**. São Paulo: Carrenho Editorial, 2010.

CÓDIGO DE ÉTICA PROFISSIONAL DO PSICÓLOGO. Conselho Federal de Psicologia, Brasília, agosto de 2005.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Resolução 001/2009**. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2009/04/resolucao2009_01.pdf Acesso em: 20 de maio de 2023. Dispõe sobre a obrigatoriedade do registro documental decorrente da prestação de serviços psicológicos.

ESTANISLAU, G. M. **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014. Cap. 3, p. 37-47.

FONSECA, Afonso Henrique L. - **Grupo - fugacidade, ritmo e forma: processo de grupo e facilitação na Psicologia Humanista**. Ágora, São Paulo, SP, 1994

GOBBI, S. L. & MISSEL, S. T. **Abordagem Centrada na Pessoa: Vocabulário e Noções Básicas**. Tubarão: Ed. Universitária UNISUL, 1998.

MAY, T. **Pesquisa social. Questões, métodos e processos**. 2001. Porto Alegre, Artemed.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Nova Iorque, 1946. Disponível em: . Acesso em: 26 mar. 2024.

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Carta de Ottawa**. 1986. Disponível em: . Acesso em: 26 mar. 2024.

RABELLO, L. S. **Promoção da Saúde, a construção de um conceito em perspectiva comparada**. Tese (Doutorado). Rio de Janeiro: Fiocruz; 2010.

ROGERS, C. **Grupos de encontro**. Rio de Janeiro. Martins Fontes, 1970.

ROGERS, C. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1961.

ROGERS, C. & KINGET, G. M. (1977). **Psicoterapia e Relações Humanas**. Belo Horizonte: Interlivros, v. 1 e 2.

SANTOS, S. M. P. **O lúdico na formação do Educador**. 6ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

SOUSA, J. R. de; SANTOS, S. C. M. dos. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 1396–1416, 2020. DOI: 10.34019/2237-9444.2020.v10.31559. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/RPDE/article/view/31559>. Acesso em: 1 jun. 2024.

VALLADARES, A.C.A. et al. **Reabilitação psicossocial através das oficinas terapêuticas e/ou cooperativas sociais**. Rev. Eletron. Enferm., v.5, n.1, p.4-9, 2003.

VERCELLI, L. **Versões de sentido: um instrumento metodológico**. Cadernos de Pós-graduação, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 191–196, 2009. DOI: 10.5585/cpg.v5n1.1856. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/cadernosdepos/article/view/1856>. Acesso em: 4 jun. 2024.

