

Perceber-se: um estudo baseado nas intervenções realizadas em um grupo de pacientes com características depressivas e ansiosas

Daiana Rocha Oliveira¹
Aline da Silva Piason²

Resumo: O presente artigo tem por objetivo identificar e descrever a eficácia de algumas intervenções realizadas em grupo psicoterapêutico composto de pacientes com características depressivas e ansiosas. As intervenções foram propostas em uma disciplina de estágio da graduação em Psicologia de uma de uma instituição de ensino superior da região metropolitana de Porto Alegre - RS. O estudo é denominado “Perceber-se”, sendo essa uma intervenção proposta por uma clínica-escola vinculada à instituição referida anteriormente. Foram realizadas três intervenções: uma técnica de psicoeducação, uma atividade prática de *Mindfulness* e a aplicação pré-teste e pós-teste das Escalas Beck – BAI e BDI, com objetivo de verificar a existência ou não de mudanças nos sintomas de depressão e ansiedade anteriormente relatados por esses indivíduos. Como participantes do estudo, contemplaram a amostra três pacientes, visto a necessidade de uma comparação pré-teste e pós-teste não ter sido possível em todos os integrantes que passaram pelo grupo no período do estudo. Pode-se concluir com a realização das intervenções que os pacientes tiveram uma melhora acentuada em seus sintomas, tanto nos aspectos relacionados à depressão quanto à ansiedade, alterando consideravelmente os níveis e escores das escalas aplicadas. Foi possível perceber o quanto o aspecto grupal foi importante para estes indivíduos, mostrando-se principalmente através do compartilhamento de experiências. De maneira geral, a psicoeducação e a técnica de *Mindfulness* puderam mostrar o entendimento sobre como percebemos e reagimos a cada evento em nosso dia-a-dia, bem como da importância de estarmos mais atentos no aqui-agora. Partindo dos resultados deste estudo, é possível pensar na eficácia da psicoeducação e contemplação através do *Mindfulness* nesse contexto psicoterapêutico, salientando a importância de pesquisas e reaplicações em uma amostra maior que a deste estudo.

Palavras-chave: Grupo Psicoterapêutico; Intervenções; Psicoeducação; Mindfulness.

Abstract: This article aims to identify and describe the effectiveness of some interventions in psychotherapeutic group, constituted by patients with depressive and anxious characteristics, through interventions proposed in a graduation internship course in Psychology from a one institution of higher learning in the metropolitan region of Porto Alegre - RS. The group that the study was conducted is called Perceive It, that belongs to a school clinic linked with institution referred to above. To achieve the goals were three interventions: one psychoeducation technique, a practical activity of Mindfulness, and the pretest and posttest application of Beck Scales - BAI and BDI, aimed at verifying the existence or not of changes in symptoms of depression and anxiety previously reported by these individuals. As study participants have contemplated the sample three patients, because a need for pre-test and post-test comparison was not possible in all members who passed by the group during the study period. Can be verified with the realization of the interventions that the patients had a marked improvement in their symptoms, both in aspects related to depression and anxiety, significantly changing levels and scores of the scales applied, It was possible to see how the group process was important for these individuals, showing mainly through the sharing of experiences. In general, psychoeducation and Mindfulness technique could show understanding of how we perceive and reacted at each event in our day-to-day as well as the importance of being more attentive in here now. Based on the results of this study, it is possible to think about the effectiveness of psychoeducation and contemplation psychotherapeutic

¹Acadêmica de Psicologia (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil. E-mail: daianero88@hotmail.com.

²Doutora em Psicologia, Docente na instituição (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil. E-mail: alinepiason@cesuca.edu.br.

Mindfulness through this context, emphasizes the importance of research and applications in a sample larger than this study.

Keywords: Psychotherapeutic Group; Interventions; Psychoeducation; Mindfulness.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade e de humor, respectivamente, são classificados atualmente como os transtornos mentais mais prevalentes na população mundial, além de serem encontrados na maioria dos casos como comórbidos (BIELING, MCCABE e ANTONY 2008), desta forma, conseqüentemente refletindo o aumento na procura de atendimento psicoterapêutico.

Partindo do conhecimento prévio sobre a dinâmica de funcionamento da psicoterapia grupal e os fatores terapêuticos relevantes para mudança nesse ambiente (YALOM, 2006), bem como sobre a visão do indivíduo como ativo em seu processo de mudança e detentor de muitas potencialidades (BIELING et al, 2008), foram utilizados como referenciais teóricos a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a Psicologia Positiva, além de algumas técnicas de Mindfulness. Esta última, uma prática incorporada a TCC.

Como técnicas empregadas na intervenção, foram utilizadas respectivamente: a aplicação pré-teste e pós-teste das Escalas Beck – BAI e BDI, verificando quantitativamente o grau de ansiedade e indícios de depressão inicial nos integrantes do grupo, comparando-os posteriormente ao final dos encontros. Uma técnica de Mindfulness, focada na atenção plena do indivíduo, centrando-o no aqui-agora, possibilitando a ele a identificação e a aceitação de suas experiências internas. E por último a psicoeducação, uma técnica da TCC utilizada como forma de educar estes indivíduos sobre os sintomas da depressão e ansiedade, podendo assim tornar-se mais ativo em seu processo de mudança.

Sabe-se que este estudo é apenas uma mínima amostra comparada a variedade de intervenções as quais poderiam ser aplicadas nesse contexto, porém em momento algum esperou-se conseguir abordar todas as características envolvidas nesse processo. Esperou-se que esta fosse apenas uma intervenção objetiva e dinâmica, focada no acompanhamento do desenvolvimento grupal, interessada principalmente na contribuição para o crescimento dos indivíduos envolvidos.

2 METODOLOGIA

O estudo em questão foi realizado em uma Clínica-escola de Saúde Mental integrada ao curso de Psicologia de uma instituição de Ensino Superior da região metropolitana de Porto Alegre – RS. Este trabalho foi proposto pela disciplina de Estágio Básico III desta

mesma instituição, como forma de observar e intervir no contexto psicoterapêutico ao qual estes indivíduos estavam inseridos.

O grupo no qual foi realizado o estudo é denominado Perceber-se. Seus encontros ocorreram semanalmente, com duração de 90 minutos cada. Integraram o grupo duas estagiárias desta instituição, uma como terapeuta e outra como co-terapeuta, além dos pacientes encaminhados pela clínica-escola. Por ser um grupo aberto, apresentava a possibilidade de receber integrantes com o passar das sessões, dessa forma não sendo possível apontar uma quantidade específica de participantes, mas podendo-se afirmar que obteve uma média de sete participantes em todas as sessões.

Como proposta de intervenção para este estudo, partindo das observações realizadas no grupo, aplicaram-se três intervenções, sendo elas: As Escalas BAI e BDI, como aplicação em pré-teste e pós-teste, uma técnica prática de Mindfulness e por fim uma técnica psicoeducativa relacionada aos pensamentos disfuncionais.

É importante salientar que todos os participantes e a instituição foram informados e aceitaram participar deste estudo, sendo assim respectivamente esclarecidos sob quaisquer dúvidas. Ao concordarem com a proposta, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), como praxe já utilizada na própria clínica-escola, esclarecendo possíveis estudos futuros em relação aos atendimentos, atendendo à resolução no. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Partindo da compreensão sobre o modo de funcionamento e origem do grupo, este constituído de pacientes com encaminhamento para atendimento psicológico devido a sinais e sintomas característicos de ansiedade e depressão, foi delineado o objetivo de intervenção a ser realizado, além do próprio embasamento teórico ao qual estaria refletido.. Mediante a forma de entendimento destes indivíduos, bem como sobre a necessidade de ênfase em suas potencialidades, as sessões aconteceram sob a perspectiva das teorias Cognitivo-Comportamental e Psicologia Positiva.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), baseada ao modelo cognitivo, onde emoções, comportamentos e reações emocionais ou fisiológicas são influenciados conforme as percepções que temos de cada evento (BECK, 2013), foram introduzidas em cada sessão. Além de técnicas específicas da própria TCC, técnicas de Mindfulness, com objetivos de trazer ao consciente deste indivíduo a percepção das suas experiências internas, automaticamente não percebidas em seu dia-a-dia, com a possibilidade de promover a aceitação e diminuição do seu sofrimento (ROEMER e ORSILLO, 2010).

Já a Psicologia Positiva, focando-se não somente na patologia presente, mas sim enfatizando as potencialidades destes indivíduos, como exemplos: a criatividade e a liderança.

Partindo do reconhecimento e valorização destes adjetivos, possibilitando um olhar mais positivo para o seu futuro e uma melhor qualidade de vida (SNYDER e LOPEZ, 2007).

Sob a perspectiva de um olhar contínuo para o processo ao qual o indivíduo esta enfrentando realizaram-se as intervenções. Os objetivos de cada uma foram respectivamente: a avaliação de sinais e sintomas, a adaptação e aceitação destes e por fim a psicoeducação, com a finalidade de reflexão frente aos pensamentos disfuncionais característicos.

Primeiramente foi efetuada a aplicação pré-teste das Escalas Beck – BAI (Inventário de Ansiedade Beck) e BDI (Inventário de Depressão Beck), com objetivos de identificar e verificar quantitativamente, através de quatro medidas escalares, indícios e a intensidade de ansiedade e depressão (CUNHA, 2011) presentes no grupo. Com a aplicação deste instrumento foi possível, além da identificação e classificação dos sintomas, visualizar de forma quantitativa o progresso frente à redução dos sintomas em três indivíduos em uma aplicação pós-teste. Cabe salientar que a amostra foi composta por três participantes, visto a realização do estudo pré-teste e pós-teste ter sido coletada apenas com estes. Ao observar os gráficos 1 e 2 é possível identificar esta redução, tanto nos escores quanto em suas classificações.

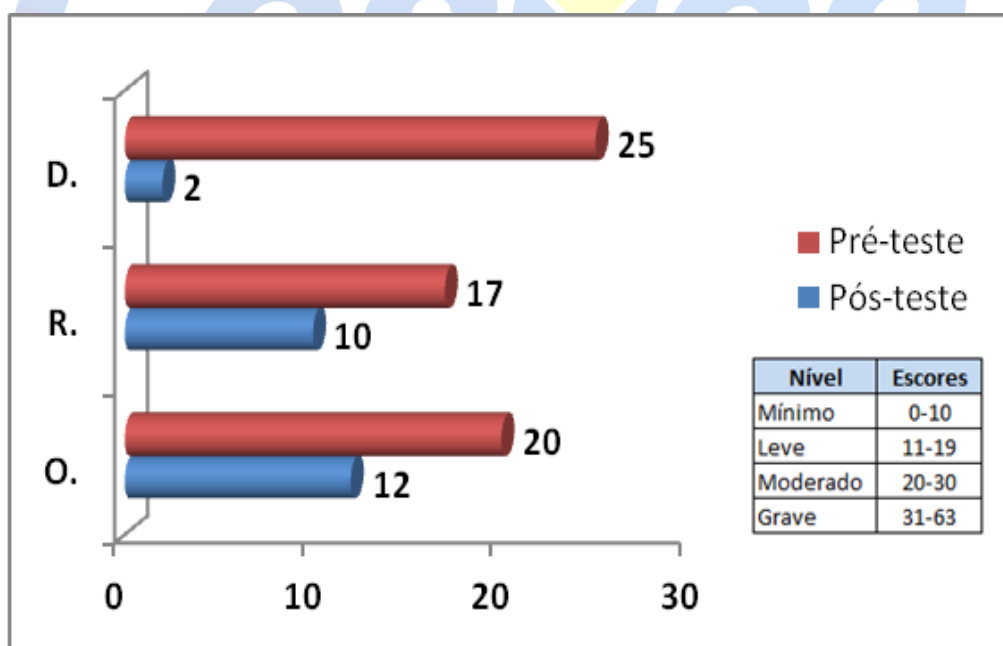


Gráfico 1: Inventário de Ansiedade Beck (BAI)

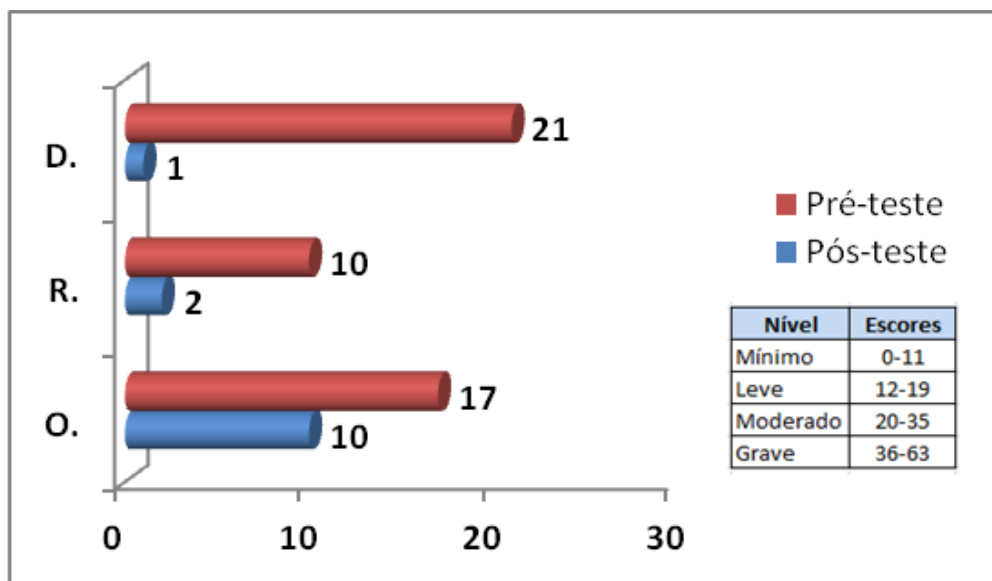


Gráfico 2: Inventário de Depressão Beck (BDI).

Através de dois testes psicométricos específicos pôde-se inferir que em certo grau estes indivíduos apresentaram melhoras significativas com relação aos sintomas anteriormente relatados, nos fazendo refletir sobre os aspectos positivos repassados ao grupo em todas as intervenções propostas.

Em um segundo momento foi utilizada como intervenção uma técnica de Mindfulness, chamada de Técnica da Passa (WILLIAMS e PENMAN, 2015). Esta prática tem como objetivo principal fazer o indivíduo atentar-se ao momento presente, prestando atenção a exercícios simples, como neste caso a própria alimentação, explorando esse momento em sua totalidade, com a observação do formato, aroma, cor, aspecto e finalmente gosto e sensação experimentada ao engolir a passa. Em muitos momentos atuamos no “piloto automático”, não nos dando conta de muitas coisas que se passam, nos deixando livres para as preocupações e ansiedades diárias. Voltando a atenção a esse exercício o indivíduo começa a experimentar suas sensações internas, conseguindo perceber o surgimento e o desaparecimento de seus pensamentos e sentimentos, sem agarrar-se aos muito valorizados e sem banir os dolorosos, desta forma trabalhando para aceitação e mudança dos mesmos (ROEMER e ORSILLO, 2010).

Partindo de um exercício simples de atenção plena e Mindfulness foi possível perceber o quanto estes indivíduos são movidos pelo turbilhão cotidiano, dia após dia simplesmente reproduzindo seus mesmos hábitos, sem se permitirem estarem atentos e conscientes da sua possibilidade de mudança, conforme seus relatos deixaram explícito que em muitos momentos nem mesmo lembravam-se do que comeram ou de que sabor realmente tinha o alimento que ingeriram. Além disso, de extrema importância foi à conexão efetuada com outras áreas de suas vidas, e da ênfase sobre como acabam reproduzindo esse olhar desatento por muito tempo de seus dias.

Por último, foi aplicada uma técnica de Psicoeducação, sobre pensamentos automáticos e disfuncionais. Utilizando duas situações simples apresentadas ao grupo como forma de reflexão e posteriormente discussão, sendo possível visualizar a interpretação que cada um faz de uma mesma situação igual a todos (WILLIAMS e PENMAN, 2015). Partindo do entendimento sobre as características da depressão e ansiedade, foi explicado o funcionamento dos pensamentos automáticos e a forma com que os mesmos se apresentam em nosso cotidiano, estes tão rápido que muitas vezes nem mesmo nos damos conta de sua existência (CLARK e BECK, 2012). Posterior a esse momento pôde-se ter uma melhor compreensão destes pensamentos e conseqüentemente sentimentos como presentes não somente neles próprios, e sim em mais de um integrante do grupo, podendo compartilhar o entendimento sobre uma melhor forma de lidar com ele.

Foram muito interessantes as comparações feitas e os exemplos trazidos durante a intervenção. Foi possível perceber que mesmo aqueles que tiveram maiores dificuldades em visualizar respostas alternativas nas situações apresentadas conseguiram de alguma maneira pensar diferentemente do que haviam pensado inicialmente antes da intervenção, mesmo que ainda não obtendo uma resposta adaptativa, conseguiram flexibilizar e concluir que pode sim haver outros pontos de vista para uma única situação, desta forma sendo um primeiro e importante passo para a mudança.

É válido ressaltar a importância do compartilhamento grupal e o crescimento psicossocial que estes indivíduos apresentaram no decorrer das sessões e de cada intervenção apresentada. Cada qual com suas particularidades, mas que disponibilizando deste momento de compartilhamento puderam tornar-se cada vez mais ativos e resilientes em seu processo de mudança.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo de alguns objetivos específicos já pré-estabelecidos, como as propostas de intervenção para este estudo, pôde-se perceber o quanto é importante e desafiador integrar estes indivíduos a uma perspectiva de vida mais saudável e menos ansiosa. Saliento a responsabilidade e sensibilidade necessária dos profissionais que atuam frente a esses indivíduos, devendo se comprometer, engajando-se verdadeiramente em todos os momentos do grupo, além da importância sobre o reconhecimento do individuo ao qual procurou atendimento, que em busca de ajuda propõe-se a compartilhar um tempo da sua vida, demonstrando ao passar das sessões pouco a pouco sua mudança e crescimento em prol de uma melhor qualidade de vida.

Espera-se que estes indivíduos possam continuar evoluindo quanto a sua autonomia frente às decisões da sua vida, bem como tornarem-se cada vez mais conscientes sobre a possibilidade de mudança estando integralmente ligada a ela, possibilitando-os a uma nova perspectiva e principalmente conscientizando-os de que eles devem ser os próprios condutores de suas vidas.

É importante salientar que este estudo não pretendeu de maneira alguma servir como uma pesquisa generalizável visto não ter uma estrutura metodológica, objetivo e quantidade de participantes que pudesse alcançar esse propósito. Porém, com base na experiência vivenciada e resultados obtidos, pode-se pensar em novas pesquisas e até mesmo intervenções que auxiliem no entendimento e tratamento destes indivíduos que cada dia mais chegam as clínicas a procura de atendimento.

REFERÊNCIAS

- BECK, J. S. (2013). **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. 2º Ed. Porto Alegre: Artmed.
- BIELING, P. J., MCCABE, R. E.; ANTONY, M. M. (2008). **Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos**. Porto Alegre: Artmed.
- CLARK, D. A.; BECK, A. T. (2012). **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed.
- CUNHA, J. A. (2011). **Manual da versão em português das Escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- ROEMER, L.; ORSILLO, S. M. (2010). **A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em *mindfulness* e aceitação**. Porto Alegre: Artmed.
- SNYDER, R. C.; LOPEZ, S. J. (2007). **Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Porto Alegre: Artmed.
- WILLIAMS, M.; PENMAN, P. (2015). **Atenção Plena: Mindfulness**. Rio de Janeiro: Sextante.
- YALOM, I. D. (2006). **Psicoterapia de Grupo: teoria e prática**. 5º Ed. Porto Alegre: Artmed.