

Relato de Experiência

GRUPO TERAPÊUTICO DE MULHERES COM ANSIEDADE GENERALIZADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ENFERMEIRO ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL

Luciana Chagas Duque Estrada, Mestranda pela Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa (EEAAC) da Universidade Federal Fluminense (UFF), Enfermeira estatutária na Prefeitura Municipal de Miguel Pereira, atuou no CAPS. (autora principal).

Marilei de Melo Tavares Doutora em Ciências pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Coordenadora de Doutorado PCI (Dinter) da Universidade de Vassouras, Docente permanente no Programa de Pós-graduação em Enfermagem - Mestrado Profissional Ensino na Saúde: Formação docente interdisciplinar para o SUS da Universidade Federal Fluminense-MPES/UFF. Coorientadora no Programa de Pós-Graduação Doutorado no Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde PACCS/UFF. Membro do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-Humanas/UFF).

Ana Clementina Vieira de Almeida. Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa (EEAAC) da Universidade Federal Fluminense (UFF).

Thiago Nogueira Silva Lic. em Biologia- FAC Bel. em Enfermagem- UESC Me. em Ciências do Cuidado em Saúde-UFF- Doutorando em Ciências do Cuidado em Saúde-UFF

Ana Beatriz Pinheiro, Mestranda pela Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa (EEAAC) da Universidade Federal Fluminense (UFF), Enfermeira estatutária e Secretária de Saúde na Prefeitura Municipal de São José de Ubá.

Angélica Santos de Souza, Mestranda pela Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa (EEAAC) da Universidade Federal Fluminense (UFF), Enfermeira estatutária do Banco de Leite Humano do Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE/UERJ), Enfermeira da Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro.

Introdução: O presente relato visa estimular a reflexão a respeito da escuta terapêutica no cuidado em saúde, especialmente nas ações de Enfermagem. A justificativa deste tema encontra-se na incontestável contribuição do uso da comunicação terapêutica enquanto tecnologia para os cuidados que o enfermeiro desenvolve em todos os níveis de complexidade para a promoção da cidadania dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS)

Muito mais do que um gesto educado, a escuta é um gesto de reconhecimento do outro, uma atitude humana, e, para o profissional da saúde, trata-se de uma estratégia terapêutica. Um Grupo Terapêutico é constituído por pessoas com um problema em comum que buscam um lugar de acolhimento e escuta terapêutica especializada, capaz de ser aplicado nos serviços de saúde em diversas situações, como por exemplo, nos transtornos de ansiedade. O apoio, a educação em saúde e a orientação para a transformação são alguns dos objetivos dessa ferramenta de cuidado.

Objetivo: Relatar a vivência de um enfermeiro especialista em saúde mental na condução de um grupo terapêutico voltado para mulheres diagnosticadas com ansiedade generalizada.

Contexto: Este trabalho relata minha experiência na condução de um Grupo Terapêutico intitulado: AFINIDADES e AVANÇOS, que acontecia semanalmente no Centro de Atenção Psicossocial, no interior do Estado do Rio de Janeiro. O público alvo deste grupo eram mulheres com quadros de ansiedade generalizada. A proposta de criação veio então como possibilidade de trocas de experiências entre os participantes, nas quais elas pudessem se sentir acolhidas e legitimadas no seu sofrimento, mas também que o espaço grupal permitisse um aprofundamento das queixas, tirando-as de suas narrações sintomáticas e buscando entendê-las a luz do processo de vida de cada uma e que as mesmas estivessem dispostas a encarar melhor seus problemas e tomar decisões, revendo questões da família, trabalho, relacionamentos e lutos. Faziam parte do grupo um enfermeiro especialista em saúde mental, sendo o condutor do trabalho e em parceria um assistente social e um terapeuta ocupacional. Escrever e ouvir vivências de mulheres que estão lutando contra a ansiedade é altamente peculiar, pois cada uma sente “sua dor” e as expressam de formas variadas. **Descrição:** O grupo era formado por 8 mulheres entre 30 e 55 anos de idade. Os encontros aconteciam todas as quarta feiras das 14:30 as 16:00h no período Janeiro de 2023 a Maio de 2023. Ocorreram 12 encontros no período referido, e algumas temáticas foram abordadas, tais como: diferença entre ansiedade patológica e fisiológica, tipos de ansiedade, ansiedade como geradora de evitação e pânico, relações sociais e interpessoais, medicalização, auto cuidado, como ser protagonista de sua própria história, a valorização do ser “eu”, técnicas para controlar a ansiedade, dentre outras. No primeiro dia, após uma das mulheres compartilhar sua vivência, resolvi escrever o relato e logo após li para a paciente. “Isso teve um efeito que eu não imaginava, nos conectamos àquelas mulheres de forma simbiótica.” Mariana, uma das personagens dessas histórias reais, contou sobre o abandono de seu esposo, eles estavam casados há 35 anos. Ela sofria demasiadamente por sua falta e lembranças da família reunida à mesa aos domingos para o almoço, ela disse “é a primeira vez em 1 ano que consigo falar

sobre esse assunto”. Neusa havia sido vítima de violência doméstica pelo seu filho de 18 anos que era usuário de drogas ilícitas e sofria calada por medo de pedir ajuda e seu filho ser preso. A rede de apoio dessas mulheres era frágil. Destaco esses dois casos por entender que eles falaram comigo e me fizeram repensar sobre como nós enquanto mulheres, ainda somos desprotegidas nessa sociedade e como nós enquanto profissionais da saúde precisamos dar acolhida e voz e repensarmos nossos processos de trabalho e condução dos casos com essas mulheres desfavorecidas e fragilizadas emocionalmente, a ponto de adoecerem mentalmente. Enquanto nas mãos cada uma delas guardava uma pequena caixa tampada, a mensagem transmitida a elas é de que ali dentro havia um objeto altamente valioso e único, que elas a guardassem cuidadosamente e ao final do encontro deveria ser aberta “Era um símbolo de acolhimento e afeto”**Resultados:** Durante os encontros, as integrantes mostraram-se participativas e interessadas pela temática, demonstrando seus conhecimentos sobre ansiedade, tirando dúvidas e compartilhando experiências. Observei que o vínculo entre o grupo foi aumentando com o decorrer do tempo, e que a cada encontro tornava-se mais produtivo que o anterior. As falas e os sorrisos iam sendo mais espontâneos. A cada encontro o ambiente foi ficando mais harmonioso e prazeroso. Elas foram se despidendo de seus medos, angústias, tristeza à medida que compartilhavam e trocavam entre si.

Considerações Finais: O Enfermeiro deve ter a sensibilidade na mediação, pois uma palavra disparadora por vezes será o fio condutor que eles precisam para deixar fluir as emoções e os processos individuais de ressignificar. Constatou-se que a participação do enfermeiro especialista em saúde mental foi um fator que agregou valores e contribuiu para o êxito do trabalho. O grupo terapêutico conduzido por enfermeiro especialista em saúde mental permite trocas de experiências, e a construção em conjunto de soluções e enfrentamentos para os problemas referidos. Esses espaços impõem aos pacientes a construção coletiva de ajuda mútua. O atuação em grupos precisa ser intensificada, vista a necessidade de um melhor preparo dos profissionais, principalmente em relação à coordenação e condução dos mesmos.