

# PERCEPÇÕES DAS ESTAGIÁRIAS ACERCA DE UM GRUPO DE ANSIEDADE

Bethânia Oliveira Rodrigues; Yohanna Breunig<sup>1</sup>; Karine Vanessa Perez<sup>2</sup>

## Resumo

Este trabalho tem por objetivo relatar acerca da constituição e manejo de um grupo de ansiedade realizado em nosso local de estágio. Para tanto, descrevemos a importância de realizar um grupo e conceitualizamos a ansiedade. Também explicamos os critérios para sua criação e composição, relatando acerca dos encontros e dos benefícios que os participantes obtiveram.

**Palavras-chave:** Grupo; Ansiedade; Vínculo.

## Introdução

Este trabalho constitui uma das atividades obrigatórias do Estágio Integrado em Psicologia- Ações em Saúde - em que abordaremos o Grupo de Ansiedade que realizamos em nosso local de estágio. A iniciativa de criar um grupo com essa temática surgiu da nossa percepção, a partir dos atendimentos individuais de psicologia, do grande número de demandas de pacientes direcionadas à ansiedade.

Nesse sentido, pensamos em realizar um grupo terapêutico, visto que esta modalidade de trabalho “trata, conscientemente, as relações interpessoais e os problemas psíquicos de vários indivíduos de um grupo, dentro de um enquadre empírico” (MORENO, 1993, p. 71). Este fundamenta o manejo e a redução dos sintomas apresentados, tanto referentes ao plano da saúde orgânica, quanto da psíquica ou ainda de ambos ao mesmo tempo (ZIMERMAN, 1997). Moreno (1993) indica que nos trabalhos com grupos é possível abordar questões de várias pessoas num mesmo espaço físico e de tempo, considerando o contexto sócio-histórico-cultural de cada sujeito e também do grupo como um todo.

Tendo em vista a importância de realizar um grupo, é necessário também compreendermos o que é a ansiedade e de que forma ela influencia a vida dos sujeitos. Conforme Aubrey Lewis (1967) apud Cordás (2004, p. 12), a ansiedade pode ser caracterizada como “um estado emocional vivenciado com a qualidade subjetiva do medo ou de emoção a ela relacionada, desagradável, dirigida para o futuro, desproporcional (a uma ameaça reconhecível), (com) desconforto somático e alterações somáticas manifestas”. No entanto, a ansiedade é um mecanismo que nos acompanha durante a vida, tendo também o objetivo de ser favorável à nossa sobrevivência.

Esta ansiedade é denominada por Gerzon (1998) de Ansiedade Natural, visto que se refere a uma espécie protetora e positiva da ansiedade, na qual o sujeito reage de forma instantânea a um perigo imediato. O autor afirma que “a capacidade de experimentar a Ansiedade Natural é parte integrante do nosso sistema nervoso e se relaciona à reação biológica de luta-ou-fuga que compartilhamos com os demais mamíferos” (GERZON, 1998, p. 42). Sendo assim, percebemos que a ansiedade em si não é um problema. Ela torna-se maléfica quando interfere de forma negativa na vida do sujeito.

## Métodos

Para a construção deste trabalho utilizamos o método observacional que se torna muito importante em estudos que envolvem interação humana (CANO; SAMPAIO, 2007). Os dados

---

<sup>1</sup> Estudantes do Curso de Psicologia do Departamento de Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul; Emails: bethania@mx2.unisc.br; yohannab@mx2.unisc.br.

<sup>2</sup> Professora do Departamento de Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul; Email: karineperez@unisc.br.

coletados foram registrados em diário de campo como forma de organizar as características e atributos dos participantes, o estabelecimento das relações e as atividades executadas durante os encontros (AFONSO et al., 2015).

O Grupo de Ansiedade se constituiu a partir de triagens iniciais realizadas com pacientes indicados pela equipe multidisciplinar do serviço de saúde. Especificamos como critério de exclusão pacientes que apresentassem transtornos mentais diagnosticados clinicamente, visto que nosso objetivo era trabalhar somente com pessoas que denotassem ansiedade consequente de situações estressoras do cotidiano. As triagens foram realizadas individualmente, sendo compostas por entrevista inicial semiestruturada e aplicação do Questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL).

O WHOQOL foi criado para avaliar a qualidade de vida do paciente em seu momento atual. O desenvolvimento do questionário visa obter a percepção do paciente em relação a sua posição na vida, incluindo seu contexto cultural, seus valores, objetivos, expectativas e preocupações. Por esse motivo, sua estrutura foi baseada em quatro diferentes domínios: físico, psicológico, ambiental e relações sociais (FLECK et al., 2000). Assim, a realização das entrevistas e utilização do WHOQOL foram importantes para percebermos de que forma a ansiedade dos pacientes estava influenciando nas diferentes áreas de suas vidas.

O Grupo de Ansiedade começou no mês de setembro de 2015, com duração de oito encontros. As idades dos participantes variavam de 27 a 60 anos, sendo composto por dois homens e duas mulheres. Em cada encontro, utilizamos uma Régua da Ansiedade para medir o nível de ansiedade do grupo, como um todo, naquele dia (em que 10 significa muita ansiedade e 1, baixa ansiedade).

Ao planejar o grupo, descrevemos uma pré-estrutura dos encontros, pensando naquilo que pretendíamos abordar. No entanto, o planejamento não era fixo, justamente para que pudéssemos ir modificando o que fosse necessário, conforme a demanda emergida no grupo.

## **Resultados**

No primeiro encontro, priorizamos o estabelecimento e fortalecimento do vínculo entre o grupo, para que os participantes se sentissem a vontade para falar sobre si e sobre as situações que os deixassem ansiosos, bem como para que estabelecessem trocas uns com os outros.

Ao longo dos encontros, o vínculo foi se estreitando e os participantes passaram a contribuir de forma mútua e, assim, fomos elaborando estratégias para que cada integrante pudesse lidar de forma mais saudável com sua ansiedade. Vale ressaltar que, primeiramente, trabalhamos com o grupo o que é a ansiedade, qual a sua origem e como se manifesta (sintomas físicos e psicológicos). Ademais, foi realizado um encontro com a Terapeuta Ocupacional, para que ela contribuísse na organização da rotina de cada integrante, visto que, muitas vezes, esta pode estar sendo influenciada ou influenciar os sintomas ansiosos.

A partir da percepção dos participantes acerca daquilo que estava causando ansiedade em seu cotidiano, começamos a estabelecer metas, para que aplicassem no seu dia-a-dia e pudessem, de fato, obter resultados práticos. Em seguimento aos encontros, explicamos ao grupo sobre o Mindfulness e fizemos uma atividade de quebra-cabeça com o objetivo de trabalhar a concentração (característica bastante evidenciada como influenciada pelo nível subjetivo de ansiedade de cada participante).

Também importante, realizamos uma técnica de respiração e outra de relaxamento, para que os integrantes obtivessem um controle maior sobre seu corpo e conseguissem focar seus pensamentos e imaginação para momentos bons e tranquilizadores, consecutivamente. No último encontro, fizemos um feedback do que percebemos do grupo, assim como recebemos um retorno dos participantes. Reaplicamos o WHOQOL, para, posteriormente, compararmos se houve modificação do início para o final do grupo. A Régua da Ansiedade,

que iniciou no número 7, foi diminuindo conforme os encontros iam passando e, neste dia, finalizou com o número 2, demonstrando que o grupo já consegue lidar melhor com sua ansiedade.

### **Discussão**

Uma característica importante do grupo foi a capacidade de autogestão, em que os participantes iam produzindo os encontros, juntamente com aquilo que tínhamos elaborado, tomando consciência de seus pensamentos e comportamentos, contribuindo uns com os outros. Esse modo de funcionamento do grupo demonstra que a participação de cada integrante foi fundamental, já que seus conhecimentos e experiências compartilhados foram benéficos ao grupo.

Da mesma forma, percebemos a capacidade de significações e ressignificações que foram ocorrendo ao longo dos encontros, fazendo com que os sujeitos encontrassem alternativas para suas situações estressoras ou mesmo que as “vissem com outros olhos”. Nesse sentido, algo que foi bastante recorrente foi a importância de incrementar atividades de lazer à rotina dos participantes, visto que cada um possuía no mínimo uma atividade que lhes proporcionasse prazer, auxiliando no manejo da ansiedade.

Acreditamos que seja muito importante que cada integrante do grupo possa compreender os motivos de sua ansiedade e que construam estratégias para lidar com ela de forma positiva, conseguindo manejá-la mesmo após o término do grupo. Como relata May (1980, p.77), “a capacidade de suportar a ansiedade é importante para autorrealização do indivíduo e para a sua conquista de seu ambiente”. Mas, da mesma forma, acreditamos que o grupo em si já contribuiu para atenuar a ansiedade, visto que a fala é capaz de aliviar “sintomas” muitas vezes escondidos.

### **Conclusão**

Por fim, concluímos que nossos objetivos com o grupo foram alcançados, visto que pudemos confirmar aquilo que a teoria já apresenta acerca de grupoterapias, as quais conseguem atingir resultados tão precisos e eficazes quanto os atendimentos individuais. Foi muito gratificante a oportunidade que tivemos de criar um grupo e poder estruturá-lo da maneira que pensávamos ser mais benéfica aos integrantes, observando, na prática, os resultados que esperávamos.

### **Referências**

- AFONSO, Tatiana et al. O uso do diário de campo na inserção ecológica em uma família de uma comunidade ribeirinha amazônica. *Psicologia e Sociedade*, Belo Horizonte, n. 1, v. 27, p. 131-141, 2015. Disponível em: < <http://www.ufrgs.br/seerpsicsoc/ojs2/index.php/seerpsicsoc/article/view/3856/2482>>. Acesso em: out. 2015.
- CANO, Débora Staub; SAMPAIO, Izabela Tissot Antunes. O Método de Observação na Psicologia: Considerações sobre a Produção Científica. *Interação em Psicologia*, Curitiba, n. 2, v. 11, p. 199-210, jul./dez. 2007. Disponível em: < <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/psicologia/article/viewFile/6849/8141>>. Acesso em: out. 2015.
- CORDÁS, Táki Athanássios. *Uma breve história dos transtornos ansiosos*. São Paulo: Lemos Editorial, 2014.
- FLECK, Marcelo PA et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, n.2, v.34, p. 178-183, abr. 2000. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v34n2/1954.pdf> >. Acesso em: out. 2015.

GERZON, Robert. *Encontrando a serenidade na era da ansiedade*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

MAY, Rollo. *O significado da ansiedade: as causas da integração e desintegração da personalidade*. Rio de Janeiro: Zahar, 1980.

MORENO; Jacob Levy. *Psicoterapia de grupo e psicodrama: introdução à teoria e à prática*. Campinas: Psy, 1993.

ZIMERMAN, Epelbaum David E. Classificação geral dos grupos. In: ZIMERMAN, David Epelbaum; OSORIO, Luiz Carlos (Orgs.). *Como trabalhar com grupos*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.