

## Relato de experiência: grupo de saúde mental com enfoque no autocuidado e auto percepção de saúde

Ana Beatriz Tramontina Machado Silva<sup>1</sup>

Douglas Alexandre Nobre Pereira<sup>2</sup>

Elis Estevam<sup>3</sup>

Felipe Arão Nunes<sup>4</sup>

Martin Nicolas Aita<sup>5</sup>

Natália Federle<sup>6</sup>

1-6 Programa de Residência de Medicina de Família e Comunidade - Joinville/SC, Joinville, Santa Catarina, Brasil.  
\*endereço para correspondência e-mail: geizahein@gmail.com

### Introdução

Pacientes de saúde mental beneficiam-se de troca de experiências e reflexões coletivas que o atendimento individualizado não propicia. Assim, grupos realizados na Atenção Primária à Saúde são uma tecnologia leve que pode ser usada para essa finalidade.

### Objetivos

Aumentar o acesso à manutenção de receitas; Auto percepção de sentimentos; Ensinar técnicas de alívio de estresse; Resolução de problemas.

### Metodologia

Grupo aberto, 20 participantes, bimensal, com 5 encontros no total, moderado pela médica residente. A metodologia utilizada nos primeiros 4 encontros foi roda de conversa com temas de saúde integral, com sensibilização dos pacientes e ensinamento de técnicas baseadas na Terapia Cognitivo Comportamental: Higiene do sono, relaxamento muscular progressivo; Ansiedade, desmistificação do sentimento, respiração diafragmática; Crises de ansiedade, técnica do gelo, mapeamento corporal; Dor, automassagem. No último encontro, para utilizarem os conhecimentos adquiridos, realizou-se metodologia ativa com resolução do caso fictício: "idososa sem vínculo social, sem autocuidado, solitária, depressiva". Realizaram lista de problemas com problematização empática para resolução do caso; de forma prática e reflexiva, sem opinião individual da moderadora.

### Resultados

Nas rodas de conversas, os feedbacks positivos aumentaram com o tempo, através do desenvolvimento de confiança, vínculo e percepção de bem-estar ao realizar as técnicas. Ao fim, 80% dos pacientes colocaram em prática alguma destas, sendo a respiração diafragmática mais proeminente. No 5º encontro, as resoluções trazidas do caso foram: "Procurar o médico, atividades em grupos, com amigos, lazer, artesanato, caminhadas, higiene do sono, planejar tarefas, ler, namorar, passear com animal de estimação, reconexão familiar, reviver espiritualidade". Destacou-se a participação com reflexões e pacientes que se identificaram com o caso - como reflexo da própria experiência.

## Conclusão

O grupo é um método qualificado para aprendizagem de autocuidado e autopercepção de saúde. Além da dificuldade de abordar tais temas individualmente pelo tempo de consulta, as experiências trocadas em pluralidade podem levar a insights complexos e duradouros.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; autocuidado; grupos; Saúde Mental.

## Referências

Minozzo, F, Kammzetsler, CS, Debastiani, C, Fait, CS, Paulon, SM. Grupos de saúde mental na atenção primária à saúde. *Fractal: Revista de Psicologia*, Rio de Janeiro. maio/ago. 2012; 24(2): 323–340. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1984-02922012000200008>.