

## “Tô de bouas”: experiência da terapia em grupo no combate à ansiedade no município de São Miguel do Gostoso/RN

**Autor(a):** Edivânia Ricardo da Silva<sup>1</sup>

**Co-autores:** Everton Jhone da Silva Ribeiro<sup>2</sup>; Isis Kaliny Damasceno Soares<sup>3</sup>; Jaira Vanessa Silva do Nascimento<sup>4</sup>; Kátia Raniele de Oliveira Rocha<sup>5</sup>; Maria Izabel dos Santos Nogueira<sup>6</sup>

**Introdução:** Em meio a um cenário pandêmico da Covid-19, fato que modificou a rotina de muitas pessoas, observou-se o aumento de usuários com transtornos de ansiedade que advinham de encaminhamentos médicos para atendimento na área da psicologia no município de São Miguel do Gostoso/RN. Além disso, as consultas em nutrição, neste período, estavam sendo impactadas e precisavam de melhores estratégias, visto que a maior parte dos casos de usuários que não tinham êxito era devido a vários destes sofrerem de transtornos de ansiedade, depressão, compulsão alimentar, baixa autoestima e insônia. **Objetivo:** Relatar a experiência de implementação e desenvolvimento do grupo terapêutico “Tô de Bouas”, criado para enfrentar transtornos de ansiedade pós-pandemia no município de São Miguel do Gostoso/RN. **Metodologia:** Diante deste cenário, surgiu a ideia da criação do grupo terapêutico de combate à ansiedade, atualmente chamado “Tô de Bouas”, que teve seu início no ano de 2021. O público-alvo são pessoas com transtornos de ansiedade, bem como pais que acompanham a vida de filhos/filhas com problemas de ansiedade em geral. Dessa forma, o grupo conta com aproximadamente 20 participantes/usuários. Para colaborar com o grupo, participam profissionais

da área da psicologia, nutrição, educação física, assistência social e outros convidados, como profissionais contribuintes dentro da jornada do grupo. Foram realizados 10 encontros todas as quintas-feiras, cada um deles com um profissional de área diferente, focando em uma abordagem específica que está diretamente relacionada ao transtorno da ansiedade. São abordados temas como alimentação saudável, controle de respiração, realização de atividades físicas (Ritbox e Funcional), aplicação de auriculoterapia, massoterapia e musicoterapia.

**Resultados:** Como o grupo encontra-se na sua 5ª edição, já passaram pela experiência aproximadamente 100 pessoas elegíveis, das quais 09 não finalizaram os 10 encontros e 02 precisaram ser encaminhadas para o Centro de Atenção Psicossocial, totalizando uma adesão ao grupo de 90%. Alguns participantes relataram que o fato de conhecer outras pessoas que partilham das mesmas dificuldades pode ser reconfortante e aliviar a sensação de estranheza por se sentir diferente, ao pensar que é a única pessoa a passar por determinada dificuldade. Já outros referem que participar do grupo previne a solidão, já que ao sentir-se incluído em um grupo, a tendência é sentir-se mais acompanhado e permite criar uma rede maior de apoio. Também

1 (Secretaria Municipal de Saúde de São Miguel do Gostoso/RN, email: edivaniapsic@gmail.com)

2 (Secretaria Municipal de Educação de São Miguel do Gostoso/RN)

3 (Secretaria Municipal de Saúde de São Miguel do Gostoso/RN)

4 (Secretaria Municipal de Saúde de São Miguel do Gostoso/RN)

5 (Secretaria Municipal de Saúde de São Miguel do Gostoso/RN)

6 (Secretaria Municipal de Saúde de São Miguel do Gostoso/RN - RENASF/UFRN)

evidenciou-se, pelos relatos, melhoria na qualidade de vida e bem-estar, além da diminuição da medicação. **Considerações finais:** Avaliando a baixa desistência ao grupo (aproximadamente 10%), nota-se a importância da permanência como forma de oportunidade de experienciar um processo terapêutico em conjunto com um grupo de pessoas que partilham o mesmo tipo de dificuldades, facilitando uma maior identificação com as várias temáticas exploradas e a possibilidade de receber apoio e encorajamento dos demais membros. Salienta-se que, ao final, em seu último encontro, o grupo é convidado a um momento de confraternização, mostrando as metas alcançadas durante as vivências, relatos de cada participante e agradecimentos. Atualmente, o grupo está em sua 6ª edição e com fila de espera para abertura de mais vagas.

**Palavras-chave:** Psicologia, Ansiedade, Terapia de grupo.