

OS BENEFÍCIOS DA PSICOTERAPIA GRUPAL NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

RESUMO: Estudos realizados na área da Saúde Mental evidenciaram que aproximadamente 30% das pessoas em algum momento de suas vidas sofrem um transtorno mental, sendo os mais frequentes: ansiedade, depressão, alcoolismo, sentimentos de solidão, incapacidade, dentre outros. O grupo de idosos é o mais acometido associado às doenças de base, que se caracterizam como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis. A Psicoterapia em grupo é uma alternativa de prevenção e tratamento complementar que se caracteriza como uma prática que possibilita que um grupo de pacientes crie um espaço para a troca de experiências, facilitando a identificação entre os membros que sofrem com um mesmo problema, a descoberta de particularidades, apoio e resolução de conflitos e desafios. Dessa forma esse trabalho objetivou a implantação da Psicoterapia grupal na Estratégia Saúde da Família, bem como conhecer os benefícios desta intervenção na melhoria da qualidade de vida dos idosos. O público alvo foram pessoas a partir de 60 anos pertencentes à Unidade Básica de Saúde Eudócia de Souza, no município de Iguatu no Estado do Ceará, no período de setembro de 2012 a janeiro de 2013. As atividades aconteciam semanalmente, com duração de uma hora. Neste grupo, os participantes discutiam temas de seus interesses bem como a observância de técnicas de psicoterapia para praticar em seu cotidiano, auxiliando no manejo de suas emoções e comportamentos de forma construtiva. O grupo atendeu aos idosos acompanhados pela respectiva equipe de Saúde da Família e encaminhados ao Grupo de Saúde Mental. Ao ingressarem no grupo, os pacientes respondiam a um questionário sobre sua saúde, o qual englobava informações sobre doenças pré existentes e pregressas, fatores hereditários relacionados à saúde mental, e objetivos que desejavam alcançar durante os encontros. Após frequentarem o grupo por, no mínimo, 12 sessões, os participantes preencheram outro questionário, sendo este de autoavaliação, informando sobre sua sensação de melhora em relação à sua saúde, melhora na autoestima e nos relacionamentos pessoais, e a visão mais positiva da vida e das outras pessoas. A melhora relatada pelos pacientes nas diversas áreas de suas vidas evidenciou a importância desse tipo de atividade dentro da Estratégia Saúde da Família, tendo um impacto positivo da Psicoterapia como alternativa de tratamento complementar de pacientes com transtornos mentais na Atenção Primária, bem como a prevenção para o aparecimento de tais doenças.

Palavras- Chave: Psicoterapia; Envelhecimento; Estratégia Saúde da Família.