

## Grupo Feliz: saúde mental, inclusão e cidadania na rede pública de saúde

Maria Clara Oliveira Câmara<sup>1</sup>

Em 1999, quando ocorreu a municipalização da saúde na cidade de Itabuna, Bahia, o Centro de Atenção à Saúde de Especialidades, onde atuava como Psicóloga, foi extinto. Houve remanejamento dos funcionários e serviços e eu fui então realocada num centro de saúde na área central da cidade. Retomei as atividades de atendimento individual a adolescentes e adultos da população em geral, encaminhados ou não por profissionais de saúde da rede. A demanda era imensa, bem maior do que os poucos profissionais de Psicologia da rede pública podiam atender.

Sempre acreditei em grupos enquanto um procedimento terapêutico eficaz em saúde mental. Tinha experiência com grupos hipertensos, diabéticos, gestantes, idosos, obesos e

cuidadores de saúde. Havia, nesse centro de saúde para onde fui transferida, uma sala ampla e arejada, excelente para desenvolver esse tipo de atividade. Fui irrestritamente apoiada pela chefia da época e, dessa forma fui substituindo os atendimentos individuais na rede pública pelos atendimentos em grupo, visando conciliar quantidade e qualidade na prestação de serviço. A princípio ofereci relaxamento e fortalecimento da auto-estima para a clientela (adolescentes e adultos) que buscasse atendimento psicológico. A idéia era oferecer Psicologia para todos e assim aconteceu. Chegaram pacientes psicóticos, depressivos, com síndrome do pânico, ansiedade, fobia social e outras questões de ordem psicopatológica.

---

<sup>1</sup> Psicóloga Clínica, Itabuna, Bahia, 2004.

Todos são, desde então, muito bem acolhidos, oportunizando trabalhar a inclusão social e o respeito às diferenças. Até hoje não é necessária marcação prévia para participar das reuniões. Como o espaço físico é amplo, basta chegar. Cada encontro tem em média 50 participantes.

O grupo feliz é bastante eclético. Predominantemente feminino, como ainda costumam ser os serviços de Psicologia geral. Renda média de três salários mínimos. Idades variando de 23 a 84 anos, sendo 70% acima de 60 anos. Daí porque os temas trabalhados atualmente giram em torno das questões do envelhecimento, incluindo o estudo do Estatuto do Idoso.

Utilizamos o planejamento participativo das atividades a partir do levantamento de interesses do grupo. Trabalhamos a cidadania na medida em que todas as decisões do grupo são feitas a partir do exercício da democracia e o saber é construído coletivamente. O dia do índio e da consciência negra, por exemplo, são oportunidades para reflexão da afro-indígena-descendência. O grupo se tornou auto-sustentável através do uso da "sacola", muito utilizada em grupos de ajuda mútua, que circula em dado momento da reunião e recebe a colaboração de quem quiser, com quanto puder.

Temas relativos à saúde mental são tratados na maioria dos encontros. Já trabalhamos sobre a importância e o funcionamento do cérebro, sobre os

principais transtornos mentais (etiologia, semiologia e tratamento), sobre história de vida, família, solidão, envelhecimento, morte, violência, administração do estresse, uso do dinheiro e espiritualidade. Os recursos didáticos mais utilizados são palestra e *work-shop*. Técnicas de relaxamento, meditação, visualização criativa, programação mental e ludodança são freqüentemente utilizadas.

Algumas vezes lançamos mão de outros profissionais de saúde para tratar de temas de saúde geral, de interesses para o grupo, tais como: qualidade de vida, alimentação e atividade física. Atividades lúdicas como festas e passeios também são muito requisitadas e, dentro do possível, atendidas.

Existem no grupo, hoje, alguns núcleos formados para atender demandas do próprio grupo, a saber: coral, teatro, literatura, capoeira, dança, eventos e o Grupo Feliz Solidário, que dá suporte psicoterápico aos membros do grupo que não estão psicologicamente bem e precisam de reforço positivo extra.

No que diz respeito a resultados, o fato de o grupo ter se auto-denominado **feliz** ("a gente entra chorando e sai sorrindo"), após alguns meses de existência, foi o primeiro indicativo de resultado favorável. É comum ouvirmos relatos espontâneos do quanto melhoraram desde que começaram a freqüentar o grupo. Ocorreram vários casos de clientes que tiveram redução das prescrições médicas de remédios ou mesmo suspensão total destes. Espontaneamente

há comentários sobre o visível (postura, discurso, auto-cuidado, expressão facial) recuperação de membros do grupo que chegaram muito mal do ponto de vista psicológico.

Embora não tenha feito ainda uma avaliação formal dos resultados, o maior indicativo de resolutividade do grupo é que as pessoas continuam voltando e passando adiante a mensagem.

**Referências bibliográficas:**

JUNG, C. C. **A prática da psicoterapia.** Petrópolis: Vozes, 1981

LIPP, M. N. **Relaxamento para todos.** Campinas: Papiro, 1997

OSHO. **Aprendendo a silenciar a mente.** Rio de Janeiro: Sextante, 2002

SILVA, M. A. D. **Quem ama não adocece.** São Paulo: Best Seller, 1998

ZIMMERMAN, D. E., OSÓRIO, L. C. et al. **Como trabalhamos em grupo,** Porto Alegre: Artes médicas, 1997.