

TERAPIAS DE GRUPO

Alana Sieves Wendhausen

Coordenadora de Prevenção da Cruz azul no Brasil

Psicóloga - CRP 12/10102

Especialista em Desenvolvimento Humano e Habilidades Sociais

Especializanda em Dependência Química com ênfase em Prevenção

ABERTURA OBRIGATORIA

S • **Objetivos:** Possibilitar discussão sobre aspectos importantes que envolvem tipos de uso, procurando romper paradigmas acerca de certos conceitos.

U • **Tempo de duração:** 1 hora

• **Material necessário:** Folhas de atividades e lápis ou canetas

M Escolha 5 pessoas, destas relacionadas, que ficarão protegidas de um bombardeio no país em um abrigo subterrâneo.
a 1. Mulher de 35 anos, dependente de álcool há 5 anos.
t 2. Homem epilético que bebe mais do que sua condição física lhe permite.
e 3. Adolescente masculino de 17 anos que usa crack.
r 4. Mulher grávida de 7 meses.
i 5. Homem de 45 anos, alcoolista há 15 anos.
a 6. Idosa de 85 anos.
l 7. Homem de 30 anos, extremamente agressivo com as pessoas (usa força física). Não usa nenhum tipo de drogas.
8. Homem de 47 anos, que bebeu por 35 anos, mas que esta sem beber há dois dias; não esta fazendo tratamento. Só aceita ser escolhido se puder levar a esposa.
9. Esposa do homem de 47 anos, que possui depressão. Uma pessoa bastante debilitada e com tendência suicida.
10. Homem de 25 anos que faz uso nocivo de álcool.
11. Adolescente feminino que usa maconha.
12. Mulher de 25 anos que tem anorexia e é dependente de anfetaminas.

• **Procedimentos:** Informar que cada um receberá uma folha com uma lista de pessoas e que o grupo será responsável por escolher as pessoas que deverão ser salvas de um bombardeio que haverá no país. As outras, junto com o restante da população, sofrerão o ataque. Pedir que primeiro individualmente, cada um anote suas escolhas, após tê-lo feito, solicitar que o grupo discuta a respeito das pessoas a serem indicadas e decidam por consenso. Explicar que não vale só votação: é necessário discussão e consenso. Ao final, pedir que cada grupo informe seu resultado explicando o porque.

• **Dicas:** É importante a postura ativa do facilitador no sentido de incentivá-los à busca de consenso. O mesmo deve estar atento aos preconceitos

CONDICIONAIS

- **Objetivos:** Possibilitar o desenvolvimento de opinião crítica e a discussão de aspectos que afetam nossa saúde mental.
- **Tempo de duração:** 1 hora
- **Material necessário:** Cartões com textos

A tristeza e a angústia estão aumentando. A indústria do laser cresce a cada dia. Nunca tivemos tantas fontes de estímulos para excitar a energia emocional como nos dias de hoje. A indústria da moda, os parques temáticos, os jogos, a internet, a televisão, os estilos musicais e a literatura explodiram nas últimas décadas. Esperávamos que nossa geração vivesse constantemente alegres, mas nós nos enganamos, jamais fomos tão tristes e inseguros.

A solidão esta se expandindo. No começo do século XX, éramos pouco mais de um bilhão de pessoas. Hoje só a China e a Índia têm, cada uma, mais de um bilhão de habitantes. Por vivermos tão próximos fisicamente, pensamos que a solidão acabaria. Mas nos enganamos, a solidão nos contaminou. As pessoas estão sós nos elevadores, no ambiente de trabalho, nas ruas, nas praças esportivas. Estão sós, no meio da multidão.

O diálogo esta morrendo. Muitos só sabem falar de si mesmo quando estão diante de um psiquiatra ou psicólogo. Pais e filhos não cruzam suas histórias, raramente trocam experiências de vida. A família moderna esta se tornando um grupo de estranhos, todos vivem ilhados em seu próprio mundo.

As discriminações chegaram a patamares insuportáveis. Perdemos o sentido de espécie, estamos indo contra o grito de mais de cem milhões de células, e contra o funcionamento da mente que nos acusam de sermos a única e integrante espécie racional. Mas, infelizmente, nos dividimos, descriminamos e excluimos. Não honramos nossa capacidade de pensar.

Procedimentos: Dividir o grande grupo em 4 pequenos grupos e distribuir um cartão para cada grupo. Pedir que cada grupo **discuta** o aspecto trazido no cartão, de um **exemplo** prático de como isso acontece e aponte **soluções** para esse problema. Depois que todos os grupos estiverem prontos, levar as discussões de cada item para o grande grupo.

Dicas: É possível ligar os problemas e também as soluções, podendo assim, concluir com o grupo, que os problemas não são isolados, um está ligado a outro. Assim como as soluções, não basta apenas uma atitude para resolver, e sim um conjunto de atitudes.

SUAS ATITUDES VALEM MUITO PRA MIM

- **Objetivos:** Possibilitar o fortalecimento de vínculos entre o grupo, motivação.
- **Tempo de duração:** aprox. 30 min para um grupo de 20 pessoas.
- **Material necessário:** Caixa de bombons.
- **Procedimentos:** Introduzir com a reflexão de que mesmo sem perceber, nossas atitudes interferem direta e indiretamente na vida das pessoas a minha volta, tanto negativa quanto positivamente. Solicitar que um membro do grupo escolha seu bombom predileto, e ofereça este para alguém (não provável) que tenha feito algo que lhe impressionou, por exemplo, “vou oferecer esse bombom ao João porque vejo com ele sempre é carinhoso com sua esposa” ou “vou oferecer esse bombom a Maria porque ela recepciona com muita alegria as pessoas”. A pessoa que ganhou o bombom, pega outro e oferece ao próximo, e assim sucessivamente.
- **Dicas:** Pedir que cada pessoa que ganha o bombom, fique com ele na mão, para que os participantes que ainda não ofereceram o bombom, o façam para alguém que ainda não ganhou.

É importante que os participantes ofereçam seus bombons para pessoas não óbvias, aquelas que eles não tem tanto contato ou afinidade. Cada um deve ser escolhido apenas uma vez, e ganhar apenas 1 bombom. O facilitador pode alertar desde o início que inevitavelmente, alguém vai ficar por último, e isso não quer dizer que essa pessoa é menos querida pelo grupo.

JESUS ESTA DISFARÇADO NA SUA CASA

- **Objetivos:** Possibilitar a reflexão sobre dinâmica familiar.
- **Tempo de duração:** 1 hora
- **Material necessário:** data show, notebook e caixa de som. O que você precisar para passar um vídeo ao grupo.
<https://www.youtube.com/watch?v=XlgcnYmHGpk>
- **Procedimentos:** O facilitador pode iniciar fazendo uma breve reflexão sobre a importância e as dificuldades de viver em família, e logo passar o vídeo quem aprox. 20min.
- **Dicas:** Depois de ver o vídeo, se naturalmente os participantes não construírem uma discussão, o facilitador pode solicitar o que mais chamou atenção no vídeo, se tem alguma semelhança com a família dos membros do grupo entre outros aspectos.

- Temas utilizados mensalmente
- Integração e identidade;
- O que me enfraquece ou me fortalece;
- Tecnologia – fake news;
- Emoções;
- Auto Estima;
- Gerações;
- Sexualidade;
- Ritos de Passagem;
- Família;