

Grupo de Habilidades para Vida - Resumo expandido

A ideia de implementar o grupo de Habilidades Psicossociais no CAPS AD surgiu a partir da necessidade percebida de oferecer aos usuários um espaço de acolhimento e desenvolvimento de competências que facilitassem a convivência social, a gestão das emoções e a melhoria da qualidade de vida. A partir de uma vivência pessoal, quando conheci o Treino de Habilidades Psicossociais da Terapia Comportamental Dialética (DBT), vi que poderia ser uma ferramenta potente para contribuir para que os usuários aprendessem a enfrentar desafios diários relacionados ao uso de substâncias psicoativas, além de os auxiliarem a lidar com questões emocionais, familiares e sociais. Tal conhecimento modificou a minha vida quando me auxiliou a lidar de forma mais saudável com minhas emoções, a melhorar minhas relações interpessoais e a ter um maior controle sobre minhas reações diante de situações desafiadoras. Nesse sentido, percebi que esse ganho pessoal poderia ser estendido aos usuários que também careciam das ferramentas que o grupo de habilidades psicossociais poderia fornecer para promover a construção de uma vida com maior satisfação.

O grupo de habilidades psicossociais está diretamente alinhado com os princípios da estratégia de redução de danos, pois trabalha para oferecer aos participantes as ferramentas necessárias para lidar com as questões emocionais, sociais e comportamentais que podem contribuir para o uso problemático de substâncias. Ao promover o autoconhecimento, o fortalecimento das habilidades de enfrentamento, a melhoria das relações sociais e a prevenção de recaídas, o grupo contribui significativamente para a redução dos danos e para a melhoria da qualidade de vida dos usuários do CAPS AD. Além disso, o grupo de habilidades psicossociais não apenas promove a redução do uso de substâncias, mas também oferece aos participantes um caminho para a construção de uma vida mais equilibrada e saudável, sem a necessidade de recorrer a comportamentos autodestrutivos. Assim, a integração dessa estratégia no CAPS AD pode ser uma poderosa ferramenta de transformação e reabilitação psicossocial.

Para a realização do grupo, utilizei como base o Treino de Habilidades Psicossociais da Terapia Comportamental Dialética (DBT), estruturado didaticamente a partir de 4 módulos: atenção plena, regulação emocional, tolerância ao mal-estar e efetividade interpessoal. Cada módulo possui um conjunto de habilidades que são trabalhadas passo a passo para facilitar a compreensão. No entanto, as habilidades são articuladas entre si uma vez que, para construir

boas relações sociais preciso ter atenção ao que acontece comigo e com o outro em contextos diversos e ser capaz de me regular emocionalmente em situações de crise. Cada sessão se inicia com um exercício de atenção plena e, em seguida, apresento a habilidade a ser trabalhada no dia. Procuro realizar cada etapa utilizando de ferramentas atrativas para os usuários, utilizando recursos audiovisuais e técnicas de grupo, a fim de facilitar a imersão na experiência. A apresentação da habilidade é feita de modo dialogado e os usuários podem compartilhar a aplicação das habilidades em seu cotidiano. Essa iniciativa visa, portanto, não apenas atender à demanda de cuidados clínicos e terapêuticos, mas também promover um ambiente de ampliação da vida, em que os usuários possam reconhecer suas potencialidades, aprimorar suas habilidades sociais e, assim, conquistar maior autonomia, bem-estar e qualidade de vida.

Embora tenha um planejamento estruturado, com temas e atividades já definidos, aprendi que, para que a experiência seja efetiva, é preciso muita flexibilidade. Cada grupo tem sua dinâmica própria, os participantes não são os mesmos, e é fundamental estar atento às demandas momentâneas dos participantes, que muitas vezes podem ser diferentes daquelas previstas. No caso do nosso grupo, por exemplo, em determinados momentos foi necessário adaptar os conteúdos e as atividades para atender a necessidades emergentes, como o fortalecimento da confiança entre os membros ou a abordagem de temas mais urgentes, como crises emocionais ou situações de vulnerabilidade. Às vezes, a intervenção direta em questões imediatas foi mais importante do que seguir o plano original. Isso reforça a ideia de que o facilitador de grupos terapêuticos deve estar aberto à improvisação, ajustando a abordagem conforme as demandas e o ritmo do grupo.

O processo de implementação e condução do grupo de habilidades psicossociais no CAPS AD tem sido uma experiência profundamente enriquecedora, tanto do ponto de vista profissional quanto pessoal. Refletindo sobre o que aprendi ao longo dessa jornada, percebo que há diversos aspectos e lições que podem ser úteis para outros trabalhadores da saúde mental e para aqueles envolvidos na criação de experiências terapêuticas semelhantes. Um aprendizado importante foi a necessidade de garantir a continuidade do processo. Os grupos de habilidades psicossociais não são soluções rápidas, mas sim um processo contínuo que exige acompanhamento. Aprendi que é fundamental não apenas realizar os encontros, mas também oferecer um acompanhamento constante, que pode ser feito através de momentos de

escuta individualizada após o término do grupo ou sinalizadas para o técnico de referência do usuário para que possam trabalhar no acompanhamento terapêutico. Portanto, uma abordagem integrada, que envolva o trabalho em grupo e o acompanhamento individual, pode gerar resultados mais robustos e sustentáveis. Além disso, foi observada a importância de criar um ambiente de confiança, onde os participantes se sentissem à vontade para compartilhar suas histórias, desafios e sucessos, sem julgamentos, e pudessem aprender uns com os outros, criando uma rede de apoio mútua.

Finalmente, algo que ficou muito claro ao longo dessa experiência foi a necessidade de uma formação contínua e da capacitação da equipe envolvida. A abordagem de habilidades psicossociais exige que os facilitadores tenham não apenas conhecimento técnico, mas também uma grande capacidade de lidar com as complexidades emocionais e sociais dos participantes. Isso inclui desde a capacidade de lidar com crises até a habilidade de interagir de maneira sensível e respeitosa com pessoas em situação de vulnerabilidade. Ao implementar experiências como essa, é importante que a equipe tenha espaços regulares para discutir os casos, refletir sobre as práticas e compartilhar as dificuldades e as vitórias do processo. Isso contribui para o fortalecimento da equipe e melhora o impacto terapêutico da intervenção. Embora eu seja responsável por conduzir o grupo sozinha, sempre convido colegas, técnicas de enfermagem, para partilharem comigo da experiência do grupo.