Grupo de Psicoterapia: “Vozes Pantaneiras”  
  
Relato de Experiência:  
O grupo de psicoterapia Vozes Pantaneiras atende a mulheres usuárias do CAPS-I de Poconé, são integrantes que tem uma história de vida dentro da cidade pantaneira do interior do estado de Mato Grosso. Ao longo de cada encontro é possível ir conhecendo cada uma de suas experiencias e relatos marcantes que muitas das vezes envolvem situações familiares, relacionamentos matrimoniais tóxicos, limitações financeiras dentre outras questões significativas.  
Ao promover o espaço de acolhimento e escuta qualificada percebemos como tais situações vivas e reais afetam duramente a autoestima, confiança e amor-próprio de cada participante, são nesses encontros que as mulheres tem um espaço singular para expressarem suas dores, angústias, tristezas e buscarem compreensão e de certa forma algum tipo de alívio.  
Os encontros semanais são planejados com antecipação, o psicólogo responsável pelo grupo tem certa familiaridade com o histórico de cada integrante e assim, planifica temáticas que podem contribuir para fatores positivos e práticos para o grupo em geral, porém levando em conta as necessidades individuais.   
Em alguns encontros são realizadas **“rodas de conversa”** em que recebemos alguns convidados que atuam como profissionais em diversas áreas: técnicos e enfermeiros, fisioterapeutas, esteticistas dentre outros, e assim por compartilhar sua experiência diante da sua atuação no dia a dia, esses convidados acabam possibilitando uma troca de vivências, o que se torna um envolvimento simultâneo entre a sua experiencia e a história das integrantes do grupo. Tais encontros são tocantes e almejados pelas pelo grupo, visto que acabam reproduzindo internamente nas usuárias uma identificação com a realidade vivida por esses profissionais e suas experiencias, e assim estimula ao grupo o desejo de buscar novos desafios e a lidar com as suas expectativas reais, desenvolvendo assim estratégias facilitadoras de sua autonomia.

Uma característica relevante que fundamenta o cronograma das temáticas trazidas ao grupo é a reprodução de aspectos práticos da psicologia dentro da vida de cada participante do grupo, ou seja, não é trabalhado apenas conteúdo teórico e científico apesar de se reconhecer o seu valor, o fator da praticidade é levado em conta ao conduzir o grupo de psicoterapia. Diante disso, ao conduzir o grupo leva-se em séria consideração os aspectos sociais que permeiam a realidade grupal, entendendo que as usuárias são em sua maioria mulheres de baixa renda, algumas idosas e com pouca escolaridade, muitas solteiras, porém a maioria casadas com filhos.

Em certa ocasião a temática trazida no encontro foi o de conhecer a origem dos medos e fobias e como encontrar meios práticos para vencer essas demandas. Cada participante recebeu um infográfico com informações cientificas que abordavam o tema e como **exercício de articulação**, cada mulher teria que **desenhar um animal que** simbolizasse o tipo ou a intensidade do seu medo.  
Algumas desenharam outras fizeram colagem de figuras, dentre essas estava uma participante que colou o **desenho de um morcego**, e explicou que tinha um grande medo de escuro e que dormir à noite era um grande desafio, ela relatou isso ao grupo com grande confiança e desejo de superar esse obstáculo, visto que é uma mulher casada há mais de trinta anos e só dormia com a luz do quarto acesa. O grupo acolheu essa demanda, e promovemos a aplicação de uma técnica usada pela Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) chamada de **exposição gradual**. Assim como aquela mulher havia expressado seu medo, todas as outras foram desafiadas a se expor gradualmente diante dos seus temores e relatar como foi a experiencia por meio de um **diário de emoções** escrito, outra técnica usada pela abordagem TCC.  
Depois de algumas semanas a usuária que tinha medo do escuro compartilhou com o grupo como estava feliz e satisfeita, naquela ocasião já faziam dois dias que ela conseguia dormir sem estar com as luzes acesas, e no seu diário de emoções relatou que foi extremamente difícil, porém seguindo as orientações recebidas no grupo de psicoterapia ela foi enfrentando gradualmente seu medo e encontrou algumas estratégias de enfrentamento para sua demanda, e até o presente momento dormia apenas focando na pequena iluminação que provinha do aparelho de ar-condicionado.

Outra situação que vale a pena mencionar foi quando o grupo trabalhou a temática da diferença entre **psicoterapia e atividades terapêuticas**, foi esclarecido ao grupo de maneira didática os aspectos distintos desses dois recursos e durante o momento grupal o psicólogo **ensinou na prática** as usuárias um tipo de atividade terapêutica que envolve a cozinha, foi ensinado duas receitas simples: **Pão de liquidificador e Mousse de Morango**. As duas receitas foram ensinadas passo a passo, houve um momento especial de degustação e as participantes puderam levar para casa uma cópia da receita, assim foram desafiadas a tentar reproduzir em casa, e isso seria uma prática forma de perceber como é possível aplicar os princípios terapêuticos nos desafios da vida diária.  
Na semana seguinte as participantes trouxeram seus relatos e compartilharam com o grupo suas experiencias, uma das usuárias relatou estar muito feliz visto que sempre se sentiu frustrada por não ser boa cozinheira, se culpava excessivamente e desejava muito aprender receitas práticas, porém se sentia tão desanimada que desistia. As duas receitas aprendidas no grupo foram reproduzidas em sua casa e com êxito aprovadas por sua família, ela relatou estar extremamente grata por ter aprendido essa atividade terapêutica, e entendeu que não era apenas uma mera receita, mas um incentivo para que ela não desistisse de si mesma, reconhecesse suas limitações e investisse na sua potencialidade, conforme as palavras da própria usuária: “**Nunca imaginei que um psicólogo me ensinaria a fazer pão**... mas foi tão emocionante ver meu primeiro pão saindo do forno... eu me senti realizada comigo mesma”.

O nome **“vozes pantaneiras”** traz à tona a necessidade de se atentar para aquelas mulheres que lutam e lidam com seu sofrimento psíquico no silencio, sem espaço de voz e lugar, muitas das vezes silenciadas pela forte influência cultural de uma cidade no interior que ainda carrega as marcas do patriarcado machista. Nesse espaço de acolhimento trabalhamos principalmente com o desenvolvimento da autonomia, promovendo uma reestruturação da autoestima, viabilizando o reconhecimento e enfrentamento dos seus medos e receios, possibilitando assim o autorreconhecimento e a real potencialidade de cada uma das usuárias da rede que pertencem e são assistidas pelo grupo de psicoterapia.