Mulheres em Cena: Psicodrama no cuidado da ansiedade

Autor[1]
Bruna Maiara Giraldi

Autor[2]
Jéssica Moreira Stefene

Autor[3]
Viviana de Souza Pavesi

RESUMO

Este trabalho apresenta um relato de experiência desenvolvido no contexto do Estágio Específico I do curso de Psicologia, com ênfase em Prevenção e Promoção de Saúde, realizado na Clínica Escola e Serviços de Psicologia (CESP) do Centro Universitário de Brusque, em Brusque, Santa Catarina. A proposta refere-se à condução do grupo psicoterapêutico "Mulheres em Cena", voltado ao acolhimento de mulheres da comunidade que buscavam auxílio para lidar com sintomas de ansiedade e seus impactos na vida cotidiana. A fundamentação teórica baseia-se no psicodrama, abordagem que compreende o ser humano como sujeito relacional e que valoriza a ação, a espontaneidade e a criatividade como caminhos para a elaboração de conflitos e para a construção de novas respostas diante das dificuldades emocionais. Nesse sentido, o trabalho grupal foi concebido como espaço de encontro, expressão e ressignificação das vivências relacionadas à ansiedade. O objetivo do grupo consistiu em oferecer um espaço psicoterapêutico de acolhimento e reflexão que possibilitasse às participantes compartilhar experiências, ampliar a compreensão de seus estados emocionais e fortalecer recursos pessoais

[1] Doutoranda e Mestra em Psicologia (UFSC), Psicodramatista nível I (Viver Mais Psicologia), Psicóloga e docente do curso de Psicologia, Centro Universitário de Brusque, UNIFEBE. E-mail: bruna.giraldi@unifebe.edu.br
[2] Acadêmica do curso de Psicologia, Centro Universitário de Brusque, UNIFEBE. E-mail: jessica.stefene@unifebe.edu.br.
[3] Acadêmica do curso de Psicologia, Centro Universitário de Brusque, UNIFEBE. E-mail: viviana.pavesi@unifebe.edu.br

e relacionais no enfrentamento da ansiedade. A metodologia adotada baseou-se na realização de encontros semanais, no período noturno, com duração aproximada de uma hora e meia, conduzidos por duas estagiárias que alternavam os papéis de diretora e ego auxiliar. Os encontros foram conduzidos no contexto do estágio específico em Psicologia, sob supervisão clínica docente. As sessões foram organizadas de acordo com a estrutura clássica do psicodrama, composta por aquecimento, dramatização e compartilhamento. Ao longo do processo grupal foram utilizadas diferentes técnicas psicodramáticas, como construção do átomo social, concretização e inversão de papéis, além de dinâmicas de integração e recursos expressivos que favoreceram a exploração das experiências emocionais e corporais das participantes. Como resultados, observou-se progressiva adesão ao grupo, fortalecimento do vínculo entre as participantes e ampliação da consciência emocional e corporal. O compartilhamento das experiências possibilitou identificação mútua e validação emocional, favorecendo a construção de um ambiente seguro para a expressão de sentimentos e conflitos. A dramatização permitiu que a ansiedade fosse representada simbolicamente, ampliando a compreensão das participantes sobre seus próprios mecanismos emocionais e possibilitando ressignificações importantes, inclusive no reconhecimento da ansiedade como uma resposta que, em determinados contextos, pode estar associada a tentativas de proteção diante de situações vividas como ameaçadoras. Para as estagiárias, a experiência também representou um importante espaço de aprendizagem, permitindo vivenciar na prática os fundamentos do psicodrama e desenvolver competências clínicas relacionadas à condução de grupos, à escuta sensível e ao manejo técnico das intervenções. Conclui-se que o trabalho grupal fundamentado no psicodrama mostrou-se uma estratégia potente para a promoção da saúde mental e para a elaboração coletiva das experiências de ansiedade. Além de beneficiar as participantes, a experiência contribuiu significativamente para a formação das acadêmicas, evidenciando a relevância dos estágios clínicos como espaços de integração entre teoria e prática na formação em Psicologia.

Palavras-chave: Ansiedade. Psicodrama. Promoção de Saúde Mental.