ARTIGO

CONCEPÇÕES EM RELAÇÃO À PSICOTERAPIA DE GRUPO EM UMA AMOSTRA PEQUENA DA POPULAÇÃO GERAL

CONCEPTIONS ABOUT GROUP PSYCHOTHERAPY IN A SMALL SAMPLE OF THE GENERAL POPULATION

JADE RODRIGUES DIONÍZIO RAINHA
ANA CELI PALLINI
Gustavo Kastien Tartaro
Makilim NUNES BAPTISTA

RESUMO

O presente estudo investiga as concepções de uma pequena amostra da população geral em relação à psicoterapia de grupo (PG), levantando os conceitos e receios mais comuns em sobre esta prática. Foram 81 participantes de 18 a 61 anos (M=29,3; DP=1,23), sendo que 75,3% eram do sexo feminino e 59,3% solteiros(as). A coleta de dados foi feita por meio de redes sociais. Todos os participantes consentiram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam ao questionário sociodemográfico e o Formulário de Avaliação de Concepções em Relação à Psicoterapia de Grupo, criado pelos autores baseados em Yalom (2007). O programa Jamovi foi utilizado na análise dos dados. Os resultados significativos dos testes t indicaram que as mulheres apresentaram mais concepções negativas (M=23,7; DP=5,84) do que os homens (M=19,9; DP=5,93) e os solteiros apresentaram mais concepções positivas (M=33,3; DP=6,22) do que os casados (M=28,8; DP=8,44). Uma análise de frequência concluiu que curiosidade, interesse e crença na melhora de relacionamentos interpessoais foram os itens mais frequentes. Todavia, a maioria da amostra (62,9%) acredita que o atendimento individual seja melhor.

Palavras-chave: Terapia; Grupo; Saúde Mental; Estigma.

ABSTRACT

The present study investigates the conceptions of a small sample of the general population about group psychotherapy (PG), raising the most common concepts and fears about this practice. The sample was comprised of 81 participants, aged from 18 to 61 years old (M_{age} = 29.3; SD = 1.23), 75.3% female and 59.3% single. Data collection was done through social networks. All participants agreed to the Free and Informed Consent Form and answered the sociodemographic questionnaire and the Conceptions Evaluation Form Regarding Group Psychotherapy, created by the authors, based on Yalom (2007). The Jamovi program was used to analyze the data. The significant results of the t-tests showed that women had more negative conceptions (M = 23.7; SD = 5.84) than men (M = 19.9; SD = 5.93) and singles had more conceptions positive (M = 33.3; SD = 6.22) than married (M = 28.8; SD = 8.44) about PG. A frequency analysis concluded that curiosity, interest, and belief in the improvement of interpersonal relationships were the most frequent items. However, the majority of the sample (62.9%) believes that individual psychotherapy is better.

Keywords: Therapy; Group; Mental Health; Stigma.

Introdução

Com a demanda dos serviços psicoterapêuticos aumentando por parte da população em geral, tornam-se cada vez mais necessárias soluções eficazes e acessíveis de tratamento. Essas soluções devem servir para proporcionar às pessoas oportunidade de receber informação e suporte emocional, validar sua experiência pessoal através das vivências semelhantes à sua, bem como, receber e fornecer apoio a outros, perceber que o seu problema não é único e que há alternativas de solução (MATOS, MACHADO, SANTOS & MACHADO, 2012). Pensando nisso, a psicoterapia de grupo pode ser um meio para corresponder à urgência de uma ampliação na rede de atendimentos psicológicos, entretanto, por que o preconceito sobre esta modalidade de atendimento é tão comum? (BOLORINI, 2016). Quais as principais concepções da população geral em relação à psicoterapia de grupo?

A psicoterapia de grupo (PG) é definida, em termos gerais, como uma modalidade de atendimento desenvolvida por um psicoterapeuta com duas ou mais pessoas nos mais diversos contextos. Em outras palavras, é a aplicação de técnicas psicoterapêuticas a um grupo de pacientes (SANTOS, MOREIRA & LOPES, 2018). Esta definição será utilizada como base na presente pesquisa por ser um conceito que designa uma ampla gama de procedimentos fundamentados em variados referenciais teóricos (BECHELLI & SANTOS, 2005).

História da psicoterapia de grupo

Sobre a história da PG, pode-se considerar que seu início ocorreu há pouco mais de 100 anos por meio da atuação de um tisiologista chamado Joseph Pratt. Em 1905, na cidade de Boston (EUA), o médico organizou grupos de 20 a 30 pacientes tuberculosos que se reuniam uma ou duas vezes na semana. Seu trabalho grupal foi diferente do que se entende hoje por psicoterapia de grupo, porém, os grupos que desenvolveu alcançaram resultados de melhora e de promoção do sentimento de apoio (BORIS, 2014).

A princípio, Pratt possuía um propósito pedagógico. Buscava transmitir aos pacientes conhecimentos sobre os cuidados que deveriam ter consigo e com a doença. Utilizava-se de estratégias de persuasão e reeducação emocional, incluindo "diário para anotação de detalhes do dia-a-dia e tarefas a serem realizadas em casa" (BECHELLI & SANTOS, 2004, p.243) o que se equipara às atuais técnicas comportamentais.

Santos (2005) ressalta que, de 1907 a 1950, a psicoterapia de grupo viveu um período de configuração e desenvolvimento.

> "O fato de ter surgido, desenvolvido e sofrido grande expansão nos Estados Unidos da América do Norte não pode ser negligenciado, mas é preciso pontuar que as sementes foram trazidas da Europa. Entre seus pioneiros destacam-se Moreno, que é originário da Romênia; Wender, da Lituânia; Slavson, da Rússia; Lewin, da Alemanha; Schilder e Dreikurs, da Áustria. Quase todos passaram

> um certo período de suas vidas em Viena, em um momento inaugural em que a capital europeia era o epicentro do desenvolvimento da psicoterapia e da psicanálise, capitaneada por um gênio inquieto chamado Sigmund Freud" (SANTOS, 2005, p.VII).

Freud jamais trabalhou com grupos, mas trouxe suas contribuições teóricas. A obra "Psicologia das massas e análise do eu" foi pioneira em tratar de psicologia coletiva. O autor delineou que o interesse por grupos na verdade é o interesse pelo indivíduo como pertencente à uma raça, nação, casta, profissão, instituição ou como parte de uma massa que se organiza em grupos de pessoas com um propósito e ocasião determinados (FREUD, 2011).

Em relação à prática da PG, Moreno contribuiu grandemente para seu desenvolvimento. Criou em Viena (1910) o "Teatro do Homem Espontâneo", usando a técnica do psicodrama e a representação de papéis em situações-problema que arquitetou. Ele buscava a ampliação da consciência dos participantes sobre os conflitos e suas respectivas soluções. Sua proposta era que a ação do psicoterapeuta seria como a do "diretor" que facilitava que o "protagonista" (paciente) se expressasse espontaneamente na dramatização das mais variadas experiências. Sua prática foi chamada de psicoterapia de grupo pela primeira vez em 1930 por ele mesmo, nos Estados Unidos. Para Moreno, esta modalidade de psicoterapia era uma nova "cosmovisão" que surgia com o objetivo de libertar aqueles que sofrem de psicopatologias (BORIS, 2014).

De acordo com Bechelli e Santos (2004), "Pratt e Moreno foram os precursores da psicoterapia de grupo, tendo participado de sua evolução durante toda a vida" (p.246). Anteriormente, este tipo de atendimento foi chamado de tratamento em massa, terapia coletiva e aula ou instrução em massa. Sua expansão em psiquiatria iniciou na década de 1920, principalmente em pacientes internados, e nos últimos estudos da área tem sido "valorizada como uma possibilidade de ganho maior e acrescido, que nenhuma psicoterapia individual poderia permitir". Isto se deve à possibilidade de os participantes assumirem o papel do grupo primário, a família, podendo ser um novo referencial que fornece ao indivíduo um senso de apoio e aceitação em relação às suas aflições (SILVA, LOUREIRO & SOUSA, 2004, p.30).

Sendo uma modalidade que passou por diversas transformações através dos anos, existe a necessidade de compreender como ela se configura hoje em dia. Apesar de haver diversas abordagens e aplicações da PG, pode-se reconhecer uma organização comum a elas, a qual será abordada a seguir.

A psicoterapia de grupo na atualidade

Nas últimas décadas, a psicoterapia de grupo se desenvolveu de forma a atingir uma estrutura delineada, com número de participantes, frequência, duração das sessões e do tratamento, tipos diferentes de grupos (homogêneo ou heterogêneo), admissão ou não de novos membros (aberto ou fechado), emprego ou não de psicoterapia individual concomitantemente, regras e pré-grupo (BECHELLI &

SANTOS, 2004). Gulassa (2007) reforça o papel do estabelecimento entre o terapeuta, o grupo e o indivíduo do vínculo de confiança. O autor sugere 3 "C"s que definem a qualidade do processo psicoterápico grupal: contrato, continência e confiança.

O contrato é a base da PG por estabelecer as regras do espaço terapêutico. O profissional e os integrantes do grupo só podem desenvolver seu trabalho quando ambos, como um grupo, se comprometem a seguir a configuração estabelecida ou reformulá-la em favor das necessidades do grupo como um todo. A continência, por sua vez, diz respeito ao acolhimento, ao direito dos participantes de se expressarem de forma legítima e receberem uma escuta qualificada. Tanto o contrato quanto a continência contribuem para o último "C", o qual é a construção do vínculo de confiança necessário para o sucesso da psicoterapia (GULASSA, 2007).

Matos et al. (2012) considera relevante que uma avaliação inicial dos participantes seja feita, seria como um pré-grupo. Tal avaliação serve para determinar se eles possuem "recursos, estratégias de *coping* e resistência emocional para ingressar num grupo". Também cabe saber se têm condições habitacionais, alimentação e acesso a transporte; prever possíveis constrangimentos que possam facilitar a desistência do grupo; e avaliar os estressores atuais da pessoa bem como outros fatores emocionais que possam dizer se a pessoa está pronta ou não para a experiência em grupo. As autoras enfatizam que a eficácia do grupo depende de seu tamanho, do número de facilitadores do grupo, da assiduidade e características individuais dos participantes.

Sabe-se que os benefícios do tratamento em saúde mental envolvem a redução do sofrimento psicológico, a capacidade de desenvolver estratégias eficazes de resolução de problemas e o desenvolvimento de seu potencial pessoal (BAPTISTA & ZANON, 2017). Além disso, quanto mais precoce for a intervenção e o tratamento de desordens mentais, maiores são os benefícios (THOMAS, CAPUTI & WILSON, 2013). Pensando nisso, é importante fazer um recorte de estudos que abordam a PG e suas contribuições para redução de sintomas e melhora da saúde mental. Adiante serão descritos estudos quantitativos que apresentam comprovações sobre a eficácia da PG, percepções distintas por parte dos participantes do grupo e também dos profissionais da saúde.

Pesquisas e aplicações da psicoterapia de grupo

O aprimoramento das técnicas psicoterapêuticas grupais adaptadas aos diferentes enquadres da modalidade contribuiu para que diversos pesquisadores abordassem este método de tratamento. As pesquisas e aplicações da psicoterapia de grupo aqui expostas foram organizadas de modo a facilitar o entendimento dos avanços neste âmbito de atuação. Primeiramente, são abordadas duas obras que Yalom (2007) citou em seu livro "Psicoterapia de Grupo: teoria e prática", as quais tratam da efetividade da psicoterapia de grupo. Este livro é reconhecido na área e trouxe contribuições para as concepções dos

benefícios do grupo. Posteriormente, foram destacadas pesquisas com grupos específicos de pessoas.
Entre as obras citadas por Yalom, no capítulo "Os fatores terapêuticos", está o livro "*The Benefits of Psychotherapy*" (SMITH, GLASS & MILLER, 1980), no qual os autores analisaram 19 estudos que compararam a eficácia da PG em relação a da psicoterapia individual e a um grupo controle que não recebeu tratamento. Destas 19, 11 pesquisas foram favoráveis à psicoterapia de grupo e 8 resultaram numa eficácia equivalente entre ambas as modalidades psicoterapêuticas. O grupo controle obteve resultados inferiores em todos os estudos.

Por sua vez, o artigo "Meta-análise de tamanhos de efeito estimados para tratamentos em grupo *versus* individuais *versus* tratamentos de controle" (TILLITSKI, 1990) revela que o tratamento em grupo foi mais eficaz do que o individual com adolescentes e menos eficaz do que o tratamento individual com crianças. Os resultados apontados nestas obras evidenciam o potencial da PG e confirmam o fato de que as interações sociais propriamente ditas são a base para o desenvolvimento humano e a alienação social é um fator de risco para transtornos psiquiátricos (BOLORINI, 2016).

Segundo Kösters, Burlingame, Nachtigall e Strauss (2006), há evidências suficientes para concluir que a psicoterapia de grupo é tão eficaz quanto a modalidade individual. Os autores se basearam em uma pesquisa que considerou mais de 110 estudos em que a PG foi utilizada como tratamento primário ou parte de um programa de tratamento juntamente com outras intervenções. Concluíram também que "a terapia de grupo é efetiva para clientes que sofrem de doenças mentais severas" (p.147), tais como a esquizofrenia e o transtorno de personalidade bipolar. Por outro lado, é muito menor o número de atendimentos em geral em PG em comparação com a modalidade individual (VOGEL, SHECHTMAN & WADE, 2010).

Santos et al. (2018) justificam o tratamento da esquizofrenia por meio da psicoterapia de grupo afirmando que há diversas vantagens em substituir a relação paciente-terapeuta em favor da relação grupal. Tendo o funcionamento social dos pacientes esquizofrênicos como um dos principais focos de intervenção, nota-se que o grupo se torna um instrumento da mudança na medida em que gera um espaço propício a empatia, senso de inclusão, valorização, escuta, capacidade de enfrentamento, universalização de experiências e a inúmeros outros fatores terapêuticos que favorecem a ressocialização do indivíduo (MOLL et al., 2015). Desde o início da década de 1920 esta modalidade tem sido usada com esquizofrênicos, proporcionando a diminuição de recaídas e reinternações, ampliando a adesão e o funcionamento global. A aplicação da PG pode ocorrer em diferentes abordagens teóricas, tais como a educacional, cognitiva, interpessoal, analítica, além de ser menos dispendiosa e poder acelerar o processo terapêutico (CABEZA, 2008).

Por sua vez, o transtorno afetivo bipolar tem sido alvo de intervenções psicoterápicas baseadas em evidência, entretanto, a modalidade grupal não é usual. Uma revisão da literatura realizada por Gomes e Lafer (2007) encontrou

somente cinco pesquisas que abordassem a efetividade do tratamento especificamente por meio da psicoterapia de grupo, sendo o modelo de psicoeducação o mais comum (n=3). Os resultados do trabalho grupal envolveram aumento da adesão ao tratamento farmacológico, redução do número de hospitalizações e de recaídas e aumento no período de remissão e redução de sintomas para episódios maníacos. O artigo traz a conclusão de que há a necessidade da ampliação das investigações sobre a PG para sua maior aplicação na prática clínica.

O estudo de revisão de Matos et al. (2012) relata resultados de pesquisas envolvendo grupos mais específicos, como os compostos por mulheres que sofreram violência doméstica, com perturbação de estresse pós-traumático e mulheres idosas abusadas levantaram aspectos relevantes da psicoterapia de grupo. Entre estes aspectos estão o estabelecimento de redes de suporte informais, empoderamento dos membros do grupo e favorecimento da autoestima e autoeficácia. No caso dos grupos com vítimas de violência doméstica, a psicoterapia de grupo foi proposta devido a percepção da necessidade que as mulheres tinham de compartilhar sua experiência pessoal com pessoas que vivenciaram relações semelhantes, o que também é de fundamental importância para combater o isolamento social e suas consequências.

Um estudo internacional mais detalhado, intitulado "Eficácia da terapia cognitivo-comportamental em grupo para depressão na prática de rotina" (THIMM & ANTONSEN, 2014), foi realizado com uma amostra de 143 pessoas de um ambulatório rural. Os participantes realizaram acompanhamento pré-grupo e pós-grupo, sendo avaliados por três meses após o término do tratamento. Os resultados na saúde dos pesquisados foram significativos, incluindo a redução da depressão e ansiedade de 44% da amostra inicialmente e, após três meses, 57% experimentaram a melhora. Destes 44%, 30% afirmaram estar recuperado, número que aumentou para 40% após três meses. O diferencial desse estudo incluiu o acompanhamento anterior e posterior da amostra, além de utilizar o Inventário de Depressão de Beck como forma de mensurar seus resultados. Matos et al. (2012) afirmaram que a literatura comprova que a PG tem sido mais praticada, principalmente no plano internacional. Entretanto, é consensual a insuficiência de estudos sobre a abrangência de seus participantes e seus resultados. Entre as críticas apontadas estão o tamanho das amostras nos estudos (normalmente entre 12 e 21 pessoas) e são raras as pesquisas que contemplam grupos de controle. A PG costuma ser julgada negativamente devido a questões como a confidencialidade, possibilidade de não corresponder às necessidades individuais e a centralização das sessões em temas específicos, mesmo que de forma não planejada.

No Brasil, um estudo com psicoterapia breve em grupo de enfoque analítico com idosos foi proposta na tese de doutorado de Schwarz (2008). A psicoterapia grupal em questão foi realizada em 10 sessões e um *follow up* após três meses do término. Contava com sete idosos, com idade variando entre 60 e 70 anos, sendo um homem e seis mulheres, alunos de uma Universidade Livre da Terceira Idade da região do ABC Paulista. Entrevistas diagnósticas semiestruturadas individuais e

o Método de *Rorschach* foram aplicados antes e após o processo terapêutico. O foco delimitado foi a autoestima. Os resultados do *Rorschach* apontaram para benefícios significativos após a experiência em grupo, dentre os tais: maior controle e redução da ansiedade, redução do nível de crítica e medo nas relações interpessoais, não reincidência de conteúdos de impulsividade e descontrole, controle e manifestações emocionais mais espontâneas e eficazes, afetividade mais viva e maior abertura para o contato com o outro. Por outro lado, indicadores de mudanças estruturais profundas não sofreram alteração após a intervenção, o que a autora sugere que só poderia ser atingido em um processo analítico. Cabe ressaltar que a existência de apenas um estudo quantitativo sobre PG no Brasil evidencia a necessidade de ampliação do arcabouço teórico científico sobre essa prática. Pesquisas qualitativas trazem outras perspectivas sobre a temática, as quais serão exploradas a seguir.

Psicoterapia de grupo e estudos qualitativos

As pesquisas abordadas seguirão a ordem cronológica para elucidar como a psicoterapia de grupo tem afetado diferentes grupos de pessoas nos mais diversos contextos. O Departamento de Psiquiatria da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) (2001) realizou pesquisas buscando investigar a experiência de usuários de serviço público em relação à PG. O estudo qualitativo contava com a seguinte questão inicial: "Como foi a terapia de grupo para você?". A partir dela, a entrevista era feita de forma aberta. Os entrevistados em geral (n=11) relataram algum grau de sofrimento em suas vidas, sendo que os termos utilizados pelos pacientes para descrevê-lo foram principalmente: "*nervoso*", "*medo*", "*depressão*", "*angústia*", "*inibição*" e "*mágoa*", principalmente associados a relacionamentos interpessoais, isolamento social e a quadros clínicos de saúde física (e.g. enxaqueca, pressão alta e colite). Os participantes relataram como motivação para iniciar a terapia "*se tornar uma pessoa normal*" e conseguir alta da terapia farmacológica (PELUSO, BARUZZI & BLAY, 2001).

Sobre a experiência grupal, tiveram duas atitudes principais: dificuldades de se colocar no grupo (n=6), principalmente em virtude de serem pessoas desconhecidas, por terem medo da crítica e dos comentários dos colegas; e se sentir à vontade para falar no grupo (n=5). As opiniões do grupo foram expressas tanto sobre o terapeuta (aquele que "*ouvia*", "*prestava atenção*", valorizava o que era dito sem interromper) quanto à interação com os demais colegas (referidos como pessoas iguais, "*todos têm problemas*"). O convívio social no grupo foi visto positivamente pela maior parte dos pacientes, sendo tido como um espaço de compartilhamento, troca, discussão e debate. Resultados positivos relacionados à intervenção psicoterápica foram relatados pela maioria (n=9) e os 11 participantes revelaram algum interesse em dar continuidade à psicoterapia. Entretanto, houve a manifestação da preferência pelo atendimento individual em dois casos, pois haveria mais espaço para falar de suas questões pessoais (PELUSO et al., 2001). Em grupos de informação e apoio hospitalares, apesar de haver a possibilidade de ampliar o espaço destinado aos familiares de internados, detectar e sanar suas dúvidas e dar suporte psicológico no enfrentamento do adoecimento, há relatos de

pessoas que se tornam ainda mais angustiadas nos encontros por ouvir o sofrimento de outros (MELLO FILHO, 2007). O efeito contrário também ocorre, trazendo à família mais confiança e tranquilidade, como nos relatos a seguir:

> "Eu cheguei aqui muito nervosa, agora estou bem mais tranquila, estou em condições de visitar o meu marido".
> "No início, eu não conseguia vir ao grupo, não queria falar com o médico, sabia que o estado do meu marido era muito grave e não queria falar sobre isso. Agora que ele melhorou um pouco, eu já consigo falar sobre o assunto, estou gostando de vir aqui e poder dividir o meu sofrimento, vendo que outras pessoas também estão passando pelas mesmas coisas".
> "Acho que o grupo é muito bom porque é uma troca de informações; um estimula o outro, dá força pro outro, principalmente quando você vê um paciente melhorar" (MELLO FILHO, 2007, p.389).

A importância da psicoterapia de grupo se dá na promoção de saúde, sendo um espaço continente que possibilita a busca de melhores condições de vida (FERNANDES, 2003). Um grupo que possui sua cultura e coesão estabelecidas provoca nos pacientes diversas mudanças, tais como: capacidade de autorevelação, aprendizagem interpessoal, identificação e diferenciação. Além disso, o grupo proporciona aos seus membros o fator terapêutico da instilação de esperança. Bechelli e Santos (2002) definiram tal aspecto como aquele pensamento de "se os demais conseguem, eu também posso conseguir!" (p.389) proporcionado através do contato social. No espaço grupal a expectativa e esperança podem ser desenvolvidas e elas correspondem à 15% do processo de mudança e melhora.

Mesmo com todos os benefícios apresentados, Bolorini (2016) ressalta que a expectativa dos pacientes ao iniciarem um processo psicoterapêutico, em sua maioria, é de que seja em terapia individual, sendo comum objeções ao ouvir propostas de atendimento em grupo ou até mesmo o desconhecimento desta modalidade de atendimento. A autora esclarece que, ainda há escassez de pesquisas que busquem compreender as concepções em relação à psicoterapia de grupo e estudos quantitativos neste âmbito são quase nulos. Dentre as hipóteses sobre quais influências agem sobre os psicólogos para que este tema não seja amplamente abordado cientificamente, Bolorini (2016) ainda destaca:

> A quantidade desproporcional de ofertas de estágio para terapia de grupo na graduação [...]; Pequena quantidade de alunos da graduação que se inscreviam na modalidade de estágio que atendia grupos em comparação às outras modalidades de estágio; [...] Pouco (ou nenhum) interesse por parte dos colegas [...] em conhecer o trabalho terapêutico em grupo, encaminhando a maior parte dos clientes das instituições para os atendimentos individuais, apesar das longas filas de espera nessa modalidade (BOLORINI, 2016 p.139-140).

O estigma está entre as possibilidades principais de justificativa para a preferência pela psicoterapia individual em detrimento da grupal. Este é responsável por muitas das concepções que podem ser elaboradas de forma infundada antes do contato com o grupo.

Estigma

Baptista e Zanon (2017) afirmam que o estigma influencia diretamente, aumentado a inibição na busca de tratamento em saúde mental de forma geral. Segundo esses autores, ele se caracteriza como um conjunto de percepções negativas, podendo ser classificado tanto como estigma público, quanto como autoestigma. O primeiro contempla a percepção de um grupo ou sociedade sobre um indivíduo, o vendo como socialmente inaceitável e, consequentemente, reagindo negativamente em relação a ele. Já o segundo se dá quando o próprio indivíduo percebe suas características como socialmente inadequadas e teme receber rótulos por conta disso.

Uma pesquisa realizada por Wade, Post, Cornish, Vogel e Tucker (2011) teve o objetivo de investigar de que forma se dava a presença do estigma antes e depois de uma sessão de psicoterapia de grupo. Percebeu-se que o autoestigma exerce uma influência mais forte do que o estigma público sobre a intenção de buscar ajuda terapêutica em estadunidenses. Além disso, apenas uma sessão de PG foi capaz de reduzir o autoestigma dos participantes consideravelmente, gerando o entendimento de que seus temores eram irreais, pois não tinham menos valor por terem aceitado ajuda e, eles inclusive relataram estar se sentindo melhor do que antes da sessão. Não obstante, a psicoterapia de grupo ainda tem sido predominantemente evitada ao redor do mundo, principalmente por conta da barreira criada pelo estigma (SHECHTMAN, ALIM, BRENNER & VOGEL, 2018).

O estigma relacionado a saúde mental tem sido amplamente explorado no âmbito científico (MATHISON, 2020; SEIDMAN, 2020; BAPTISTA & ZANON, 2017). Entre os fatores que contribuem para o receio quanto a psicoterapia estão o medo da exposição pessoal, baixo nível de tolerância a comportamentos desviantes, sintomas relacionados ao isolamento social e a baixa autoestima. Dessa forma, quanto maior a dedicação em prol da redução do estigma social associado ao adoecimento mental e às ações em saúde mental, maior seria a diminuição do sofrimento psíquico através do incremento da busca por serviços e profissionais de saúde (BAPTISTA & ZANON, 2017).

Corroborando com esta ideia, Seidman (2020) constatou em seu experimento com grupos que é possível reduzir o estigma público quanto a busca por ajuda por meio de intervenções individuais durante o pré-grupo, fazendo uso de técnicas de autoafirmação. O autor sugere que tal medida pode produzir percepções e atitudes positivas sobre os serviços de saúde mental e, posteriormente, promover uma maior coesão grupal.

Com base nestes dados, o presente estudo tem sua importância para psicólogos de diversas áreas, levando em consideração que a PG pode ser amplamente aplicada em comunidades, escolas, empresas ou hospitais, dentre outros contextos. Shechtman, Vogel e Maman (2010) ressaltaram que, apesar das evidências que comprovam a aplicabilidade e eficiência dessa modalidade, é surpreendente que ela seja subutilizada e é preciso compreender a resistência dos potenciais usuários desse serviço. Sendo assim, essa pesquisa teve por objetivo identificar as principais concepções da população em relação à psicoterapia de grupo, conhecendo quais as ideias e receios atrelados a essa modalidade.

Este objetivo se justifica na medida em que Vinogradov e Yalom (1992) destacam vantagens relevantes do atendimento grupal como forma de alcançar mais pessoas em tempo, espaço e recursos reduzidos, tornando a saúde mental mais acessível, reduzindo custos e contribuindo para a deselitização da psicoterapia.

Método

Participantes

A amostra foi por conveniência, composta por 81 participantes, com idades variando de 18 a 61 anos (M=29,3; DP=1,23), sendo que 75,3% eram do sexo feminino, 59,3% solteiros(as) e 98,8% residiam no estado de São Paulo. A maioria da amostra possuía ensino superior incompleto (42%), e os cursos mais frequentes entre eles foram: Psicologia (24,6%), Pedagogia (13,8%) e Administração (7,7%). Em relação as diversas ocupações profissionais (mais de 40 diferentes ocupações), a maioria era estagiário(a) (19,8%), o que talvez condiga com o fato de grande parte da amostra ainda estar em processo de formação profissional. Dos participantes, 54,3% já realizaram psicoterapia individual em algum momento, entretanto, apenas 18,5% realiza atualmente. Tendo em vista que o objetivo da pesquisa era investigar as concepções e receios sobre a psicoterapia grupal, nenhum participante que fazia ou já tinha feito psicoterapia grupal foi incluído.

Tabela 1

Caracterização da amostra

Amostra	***N***	**%**
Sexo		
Masculino	20	24,7
Feminino	61	75,3
Estado		
São Paulo	80	98,8
Rio de Janeiro	1	1,2
Estado civil		
Solteiro(a)	48	59,3
Casado(a)	30	37
Divorciado(a)	3	3,7
Escolaridade		
Ensino Fundamental Incompleto	1	1,2
Ensino Fundamental Completo	2	2,5
Ensino Médio Incompleto	1	1,2
Ensino Médio Completo	12	14,8
Ensino Superior Incompleto	34	42,0
Ensino Superior Completo	26	32,1
Pós-graduação	5	6,2
Já realizou psicoterapia		
Sim	44	54,3
Não	37	45,7
Realiza psicoterapia atualmente		
Sim	15	18,5
Não	66	81,5

Instrumentos

Questionário sociodemográfico para coleta dos dados, contendo dados sobre idade, sexo, estado civil, profissão, escolaridade, onde reside, se realiza acompanhamento psicológico e em qual modalidade. Ao todo, foram 8 itens obrigatórios e 3 opcionais dependendo da resposta anterior.

Formulário de Avaliação de Concepções em Relação à Psicoterapia de Grupo (criado pelos autores), desenvolvido com base no referencial teórico abordado por Yalom como "concepções errôneas sobre a terapia de grupo" (2007, p.237-239). Composto por 22 questões, que são respondidas em uma escala tipo *Likert* de

quatro pontos, que contém as opções: "Tudo a ver comigo", "Muito a ver comigo", "Pouco a ver comigo" e "Nada a ver comigo". Os aspectos negativos avaliados pelas questões incluíram: não acreditar na eficácia da psicoterapia de grupo; medo de piorar; medo de ser envergonhado; insegurança quanto a confidencialidade; medo da exclusão; preocupações com o tamanho do grupo; medo da perda da individualidade; medo de revelar transgressões; e medo do que os outros irão pensar. Os positivos se referiram à curiosidade, crenças sobre os benefícios da modalidade para seus relacionamentos interpessoais e intrapessoais.

Procedimentos

Inicialmente, foi necessária a aprovação do Comitê de Ética da Universidade São Francisco para a concretização deste projeto (CAAE: 29770820.4.0000.5514). A coleta de dados foi feita on-line por meio de formulário da plataforma *Google Forms*, com o link compartilhado nas redes sociais *(Facebook, Instagram* e *WhatsApp)* dos autores e rede de contatos pessoais. Ao acessar o link, os participantes acessavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) na primeira parte, o qual era a condição para participação no estudo. Ele continha os objetivos da pesquisa, as instruções iniciais e uma pergunta sobre a participação voluntária na pesquisa. Posteriormente, os que aceitaram participar tiveram acesso ao questionário sociodemográfico e o instrumento sobre PG. Cabe salientar que foram levados em consideração apenas os questionários 100% preenchidos. Aqueles formulários nos quais os participantes responderam que já haviam realizado ou estavam em psicoterapia de grupo no momento da pesquisa, foram excluídos, já que o objetivo foi avaliar as concepções de pessoas que não haviam passado pela experiência da PG. Dessa forma, do total de 92 participantes, 11 foram excluídos por se encaixarem neste critério de exclusão.

Plano de análise de dados

A partir das respostas do banco de dados, foi utilizado o software estatístico "Jamovi" (versão 1.1) (The Jamovi Project, 2019). Nele foram feitas estatísticas descritivas da amostra, dos resultados, bem como, testes de diferenças de média. Primeiramente, foi realizada uma análise descritiva dos dados sociodemográficos e dos itens criados. Em seguida, foram feitos os testes t com relação ao nível de escolaridade (médio x superior), sexo, estado civil (solteiros x casados) e quanto a haver realizado ou não psicoterapia individual. A análise de variância (ANOVA) foi realizada em relação à ocupação profissional e escolaridade. Por fim, foram feitas análises descritivas a partir das frequências e porcentagens das respostas ao Formulário de Avaliação de Concepções em Relação à Psicoterapia de Grupo.

Resultados

Foram feitos os testes t comparando os escores com o nível de escolaridade (médio x superior), sexo, estado civil (solteiros x casados) e quanto a haver realizado ou não psicoterapia individual. No entanto, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas apenas para a variável sexo em relação às

concepções negativas e para a variável estado civil quanto às concepções positivas, conforme tabela 2. A diferença de média entre os sexos foi que as mulheres apresentaram mais concepções negativas (M = 23,7, DP = 5,84) do que os homens (M = 19,9, DP = 5,93), t (79) = 2,540, p = 0,013, e tamanho de efeito mensurado pelo *d* de Cohen de 0,654, considerado médio. A respeito do estado civil, os solteiros apresentaram mais concepções positivas sobre a psicoterapia de grupo (M = 33,3, DP = 6,22) do que os casados (M = 28,8, DP = 8,44), t (76) = -2,71, p = 0,008, também com tamanho de efeito médio (*d* = -0,631). Não houve diferenças estatisticamente significativas na ANOVA em relação à ocupação profissional (p = 0,888, p = 0,670), bem como, em relação à escolaridade (p = 0,168, p = 0,321) comparando escores positivos e negativos, respectivamente.

Tabela 2

Tabela descritiva das variáveis que apresentaram diferenças significativas

	Sexo	**N**	**Média**	**DP**	**P**	**d**
Concepções negativas	Feminino	61	23,7	5,84	0,013	0,654
	Masculino	20	19,9	5,93		
	Estado Civil	**N**	**Média**	**DP**	**P**	**d**
Concepções positivas	Solteiros(as)	48	33,3	6,22	0,008	-0,631
	Casados(as)	30	28,8	8,44		

A tabela a seguir (tabela 3) descreve a frequência e porcentagem das respostas nos itens do Formulário de Avaliação de Concepções em Relação à PG. Logo abaixo estarão os resultados com base na análise da tabela.

Tabela 3

Frequência e porcentagem das respostas dos itens do Formulário de Avaliação de Concepções em Relação à Psicoterapia de Grupo

Imagine-se enfrentando a possibilidade de realizar psicoterapia de grupo e relacione as frases abaixo com sua forma de pensar:		Tudo a ver comigo		Muito a ver comigo		Pouco a ver comigo		Nada a ver comigo	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Eu acredito que a psicoterapia de grupo não funcione para mim	9	11,1	20	24,7	29	35,8	23	28,4
2	Penso que eu posso piorar se ouvir os problemas de outras pessoas	2	2,5	3	3,7	23	28,4	53	65,4
3	Tenho vontade de participar de um grupo de terapia por curiosidade	35	43,2	26	32,1	12	14,8	8	9,9
4	Acredito que posso ser envergonhado(a) se falar em público	7	8,6	17	21	34	42	23	28,4
5	Tenho medo de me sentir exposto(a) em um grupo de pessoas	7	8,6	24	29,6	34	42	16	19,8
6	Penso que eu posso me beneficiar ao ouvir histórias de superação de problemas como os meus	39	48,1	26	32,1	12	14,8	4	4,9
7	Eu acredito que a psicoterapia de grupo não seja sigilosa	6	7,4	13	16	37	45,7	25	30,9
8	Tenho o desejo de compartilhar minhas experiências pessoais para ajudar outras pessoas	27	33,3	33	40,7	14	17,3	7	8,6
9	Gostaria de entender melhor sobre como permanece confidencial o que um grupo de pessoas fala em terapia	29	35,8	35	43,2	8	9,9	9	11,1
10	Sinto que posso aceitar as demais pessoas do grupo e ser empático(a)	41	50,6	30	37	6	7,4	4	4,9
11	Tenho medo de me sentir excluído(a) do grupo	7	8,6	18	22,2	27	33,3	29	35,8
12	Acredito que a terapia de grupo pode me ajudar a melhorar meus relacionamentos sociais em geral	25	30,9	32	39,5	18	22,2	6	7,4
13	O tamanho do grupo me preocupa	12	14,8	20	24,7	28	34,6	21	25,9
14	Imagino que, se eu conseguisse me abrir em um grupo de terapia, me sentiria menos isolado(a) socialmente	12	14,8	25	30,9	29	35,8	15	18,5
15	Acredito que o atendimento individual seja melhor	24	29,6	27	33,3	26	32,1	4	4,9
16	Penso que a terapia de grupo pode me ajudar a ser menos individualista	13	16	30	37	22	27,2	16	19,8
17	Conviver intimamente com um grupo de pessoas pode me prejudicar	2	2,5	3	3,7	25	30,9	51	63
18	Me preocupa ter que relatar minhas falhas aos outros	4	4,9	20	24,7	29	35,8	28	34,6
19	A terapia de grupo pode me ajudar a me importar menos com a minha imagem diante das pessoas	17	21	36	44,4	16	19,8	12	14,8
20	Relatar minhas experiências em um grupo pode contribuir para o meu empoderamento pessoal	22	27,2	28	34,6	16	19,8	15	18,5
21	Me angustio ao imaginar que o grupo pode pensar mal de mim	8	9,9	17	21	31	38,3	25	30,9
22	Acredito que a psicoterapia de grupo me proporcionaria relacionamentos menos superficiais e mais sinceros	24	29,6	29	35,8	19	23,5	9	11,1

Os itens do formulário foram divididos em 5 subtemas de acordo com a ideia central que avaliam, dos quais 2 subtemas são negativos e 3 são concepções positivas quanto à PG. São eles, respectivamente: dúvidas quanto à qualidade técnica da psicoterapia de grupo (itens 1, 7 e 13), receios quanto à convivência grupal (itens 2, 4, 5, 11, 15, 17, 18 e 21), curiosidade e interesse (itens 3 e 9), expectativas por universalidade e socialização (itens 6, 8, 14, 19 e 20) e crença na melhora de relacionamentos interpessoais (itens 10, 12, 16 e 22). Para as análises, foram agrupadas as possibilidades de resposta “nada a ver comigo” e “pouco a ver comigo”; e ainda “tudo a ver comigo” juntamente com “muito a ver comigo”.

Os resultados do subtema “Dúvidas quanto à qualidade técnica da psicoterapia de grupo” foram que, em todos os 3 itens (1, 7 e 13), a amostra declarou majoritariamente as respostas pouco e nada a ver comigo (respectivamente, 64,2%, 76,6% e 60,5%). Já os resultados de “Receios quanto à convivência grupal” foram semelhantes ao anterior, sendo que a amostra também respondeu pouco e nada a ver comigo nos itens 2 (93,8%), 4 (70,4%), 5 (61,8%), 11 (69,1%), 17 (93,9%), 18 (70,4%) e 21 (69,2%). A exceção desse subtema foi o item 15 (“acredito que o atendimento individual seja melhor”), em que a maioria da amostra respondeu muito e tudo a ver comigo (62,9%).

Os itens de curiosidade e interesse apresentaram resultados positivos, 75,3% responderam tudo e muito a ver comigo no item que dizia “tenho vontade de participar de um grupo de terapia por curiosidade”. De forma aproximada, 79% responderam muito e tudo a ver comigo no item “gostaria de entender melhor sobre como permanece confidencial o que um grupo de pessoas fala em terapia”.

Quanto às expectativas por universalidade e socialização, os itens 6, 8, 19 e 20 apresentaram predominantemente as respostas muito e tudo a ver comigo (respectivamente, 80,2%, 74%, 65,4% e 61,8%). A exceção foi o item “imagino que, se eu conseguisse me abrir em um grupo de terapia, me sentiria menos isolado(a) socialmente”, no qual a maioria respondeu pouco e nada a ver comigo (54,3%).

Os resultados dos itens do subtema “Crença na melhora de relacionamentos interpessoais” foram todos muito e tudo a ver comigo”. O item 10 foi o mais favorável (“sinto que posso aceitar as demais pessoas do grupo e ser empático”), com 87,6% da amostra, seguido pelo 12 (70,4%), 22 (65,4%) e 16 (53%).

Discussão

O presente estudo buscou identificar as principais concepções em relação à psicoterapia de grupo. A pesquisa se baseou na hipótese de que o preconceito sobre esta modalidade de atendimento é comum (BOLORINI, 2016). Para investigar tal especulação, foram feitas análises quantitativas de frequência e diferenças de média em relação as respostas dos participantes ao Formulário de Avaliação de

Concepções em Relação à Psicoterapia de Grupo, instrumento desenvolvido pelos autores, baseado em Yalom (2007). Baptista e Zanon (2017) afirmaram que “investigar fatores inibidores da busca por terapia pode ser fundamental para a elaboração de estratégias que aumentem as chances de conexão entre terapeutas e futuros pacientes” (p.77), o que pode justificar a relevância dos dados obtidos.

Ao levantar hipóteses sobre qual sexo apresentaria mais concepções negativas sobre a psicoterapia de grupo, foi encontrado na literatura que os homens poderiam ser mais propícios a isso, principalmente devido ao estigma associado a essa modalidade de atendimento. Vogel et al. (2010) relatou que homens podem demonstrar forte autoestigma em relação à PG por sua autoconfiança ser ameaçada na medida em que mais pessoas conhecem suas preocupações, ou seja, o temor seria quanto a revelar questões íntimas para todo o grupo, não só para o terapeuta. Os resultados obtidos na presente pesquisa vão de encontro ao dos autores, pois as mulheres apresentaram mais concepções negativas do que os homens. Shechtman et al. (2018) chegaram à conclusão de que mulheres apresentam maiores níveis de percepção sobre o estigma público, todavia, se mostram mais propícias a buscarem ajuda. Mathison (2020), por sua vez, não encontrou nenhuma diferença significativa entre os sexos.

Em relação ao estado civil, os solteiros apresentaram mais concepções positivas sobre a PG do que os casados, entretanto, não foram encontrados parâmetros na literatura para comparar esses dados. A hipótese dos autores era de que os casados apresentariam mais concepções positivas do que os solteiros, haja vista que a literatura confirma que a intimidade conjugal faz com que as pessoas lidem com um processo de ajustamento, no qual podem ou não exercer o consenso, coesão, expressão de afeto, solução de problemas, comunicação, proximidade e flexibilidade. O apoio social repercute nestes fatores e na relação conjugal como um todo, sendo assim, casados se beneficiariam mais da convivência grupal.

Em relação aos subtemas da análise qualitativa dos resultados, a amostra declarou ter poucas dúvidas quanto à qualidade técnica da psicoterapia de grupo e poucos receios quanto à convivência grupal, o que difere dos resultados encontrados por Bolorini (2016). Tal autora afirmou que estes aspectos eram frequentemente evidenciados como preocupações dos pacientes, principalmente ao cogitarem ter que disputar tempo e espaço na PG e dúvidas sobre a capacidade desta modalidade resolver suas dificuldades.
Todavia, confirmou-se o resultado de que a maioria dos participantes acreditam que o atendimento individual seja melhor. Yalom (2007) identificou que uma das três concepções errôneas mais comuns das pessoas é a de que “a terapia de grupo não é tão efetiva quanto a terapia individual, pois a efetividade é proporcional à atenção recebida do terapeuta” (p.237). Em contrapartida, no estudo de Peluso et al. (2001), apenas a minoria dos participantes expôs esta concepção. É importante pensar criticamente sobre a contraditoriedade de a amostra ter demonstrado ser tão favorável à PG em todos os subtemas (Dúvidas quanto à qualidade técnica da

psicoterapia de grupo; Receios quanto à convivência grupal; Curiosidade e interesse; Expectativas por universalidade e socialização; e Crença na melhora de relacionamentos interpessoais) e ao mesmo tempo pensar que o atendimento individual seja melhor. Será que isso não seria um indício de que a aceitação da modalidade de psicoterapia de grupo não é tão ampla como os demais dados revelam?

De acordo com Baptista e Zanon (2017), concepções que favorecem a ideia de que a capacidade de autoexposição, de falar sobre questões pessoais e se encontrar vulnerável podem oferecer ganhos, são necessárias para que haja a procura pela ajuda de profissionais de saúde mental. Mesmo que os participantes deste trabalho não tenham se percebido como receosos quanto à qualidade técnica da psicoterapia de grupo e as interações nela presentes, os autores destacam a necessidade de abordar temas como o sigilo, confidencialidade do atendimento, e ganhos psicoterápicos advindos de trabalhar aspectos pessoais e íntimos.

Os resultados obtidos no subtema “Expectativas por universalidade e socialização” apresentaram predominantemente as respostas de concordância da amostra (muito e tudo a ver comigo). Diferentemente, Yalom (2007) defendia que havia mais preocupações quanto a socialização do que expectativas. Entre essas preocupações estavam o medo do ridículo e da vergonha, da falta de confidencialidade e o medo de piorar por alguma forma de contágio. O autor se baseou em uma pesquisa britânica com 69 pacientes em busca de terapia que apresentavam medo de se misturar, tanto que mais de 50% das pessoas afirmaram que não fariam PG mesmo que não houvesse qualquer outro tratamento disponível.

Os resultados dos itens do subtema “Crença na melhora de relacionamentos interpessoais” foram todos concordantes (muito e tudo a ver comigo). Os relacionamentos interpessoais são um dos aspectos da psicoterapia de grupo mais valorizados por Yalom (2007), sendo que seus benefícios impactam de uma forma abrangente o ser humano e sua saúde. Não foram encontradas pesquisas que mensurassem tais crenças, entretanto, Shechtman et al. (2010) compararam os grupos de alunos da área humanas com os de exatas quanto a abertura para a PG. Segundo os autores, os estudantes de humanas tendem a se interessar mais pelos relacionamentos interpessoais, por conhecer e escutar outras pessoas do grupo, bem como, suas emoções. Isto corrobora com os resultados encontrados nesta pesquisa, pois as ocupações profissionais e os cursos de graduação da amostra eram predominantemente Psicologia e Pedagogia.
Um item do subtema em questão (Crença na melhora de relacionamentos interpessoais) que deve ser destacado devido a maior frequência de respostas “tudo a ver comigo” foi o “sinto que posso aceitar as demais pessoas do grupo e ser empático”. Seidman (2020) apresentou dados que comprovam que a empatia recebida durante a PG prediz resultados ligeiramente mais positivos do que na modalidade individual. A amostra do presente estudo demonstrou sua disposição em

expressar esse sentimento mesmo antes de ter contato com o grupo, o que é um preditor positivo para coesão grupal.

Segundo Bolorini (2016), foi possível averiguar a falta de pesquisas que busquem compreender as concepções em relação à PG e estudos quantitativos neste âmbito são quase inexistentes. Dessa forma, nem todos os dados obtidos por meio deste trabalho puderam ser comparados à literatura atual.

O presente estudo teve como ponto forte a mensuração das concepções de forma quantitativa, com análise descritiva dos itens utilizando métodos estatísticos apropriados. Outra potencialidade importante é que o estudo avança um pouco na compreensão de uma temática raramente pesquisada, principalmente no Brasil. Todavia, está sujeito a vieses em relação ao formulário utilizado, o qual foi criado pelos autores para a presente pesquisa, mas, sobre o qual não foram conduzidos estudos prévios de evidências de validade, além de ter base em um referencial teórico estrangeiro (YALOM, 2007). Ainda é necessário considerar que apenas um instrumento não é suficiente para tirar resultados conclusivos. O tamanho da amostra é considerado pequeno, aspecto que fez com que algumas categorias (e.g. divorciados e baixo nível de escolaridade) não fossem representativas. O número de mulheres foi superior ao de homens, e não foi feito o controle dos transtornos psiquiátricos na amostra, o que poderia interferir nas respostas e gerar vieses. Baptista e Zanon (2017) possuíam na amostra, em sua maioria, alunos de psicologia, assim como na presente pesquisa. Eles declararam que esse fator pode trazer vieses sobre os resultados na medida em que esses estudantes podem ter menores níveis de autoestigma quanto a busca por variados tipos de acompanhamentos psicológicos, maior predisposição por buscar aconselhamento e se autoexpor. Thomas et al. (2013) já haviam observado que, por mais que tais atitudes positivas quanto aos serviços em saúde mental sejam encontradas em estudantes da área, na medida em que aumentam seu status profissional ou acadêmico é comum que associem a busca por ajuda com desconforto.

Para superar os problemas inerentes, recomenda-se que estudos futuros expandam o tamanho da amostra e examinem a partir de outros instrumentos, em conjunto com o criado na presente pesquisa, a validação dos resultados em diferentes contextos. Na pesquisa em questão, apenas foi mensurada as concepções de pessoas que não fizeram psicoterapia de grupo, no entanto, seria interessante investigar possíveis diferenças nos resultados de amostras pré e pós início da PG, ou seja, se uma mesma amostra apresenta concepções diferentes antes e após o processo terapêutico na PG, apesar de ser mais difícil obter tal amostra.
Ainda é possível questionar se, mesmo que as pessoas digam não terem preconceito pela psicoterapia de grupo, elas realmente procurariam essa modalidade se tivessem tal opção, já que o questionário criado dizia respeito às concepções sobre a PG e não foram consultadas pessoas que já a realizavam. Estudos futuros poderiam comparar percepções de grupos que nunca fizeram psicoterapia, que já fez ou faz psicoterapia individual, que já fez ou faz psicoterapia

de grupo e grupo que já experimentou as duas modalidades de psicoterapia (individual e grupal). Finalmente, pode-se investigar qual a influência do conhecimento que cada pessoa possui sobre a atuação do psicólogo e o nível de satisfação dos atendidos com os profissionais a partir de preconceitos criados a respeito da psicoterapia.

Pensar em formas de conscientizar e divulgar a importância dos acompanhamentos em saúde mental, sejam eles individuais ou grupais, no alívio do sofrimento e na resolução de problemas é um dos desafios da Psicologia. A efetividade dessas ações é o que contribuirá para o maior alcance da atuação do profissional psicólogo na sociedade e nos ganhos pessoais de cada um que se propor a deixar concepções e estigmas para investir em sua saúde mental.

Considerações finais

Por meio desta pesquisa, espera-se contribuir para discussões entre os profissionais da Psicologia que levem à criação de ações que facilitem o processo de iniciação em psicoterapia grupal. Conhecer os receios, curiosidades e crenças daqueles que poderiam ser atendidos pela psicoterapia de grupo beneficia os psicólogos na medida em que podem possibilitar uma postura mais receptiva da população em geral ao disseminar conteúdos sobre este modo de tratamento e seus princípios, com o foco em desfazer receios infundados e fortalecer apenas as concepções reais sobre o tema.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, M. N.; ZANON, C. Why not Seek Therapy? The Role of Stigma and Psychological Symptoms in College Students. **Paidéia** *(USP. Ribeirão Preto),* Ribeirão Preto, v. 27, n. 67, p. 76-83, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2017000200076&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 21 set. 2020.

BECHELLI, L. P. de C.; SANTOS, M. A. dos. Psicoterapia de grupo e considerações sobre o paciente como agente da própria mudança. **Revista Latino-Americana de Enfermagem***,* Ribeirão Preto, v. 10, n. 3, p. 383-391, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692002000300012&lng=en&nrm=iso . Acesso em: 30 set. 2019.

BECHELLI, L. P. de C.; SANTOS, M. A. dos. Psicoterapia de grupo: como surgiu e evoluiu. **Revista Latino-Americana de Enfermagem***,* Ribeirão Preto, v. 12, n. 2, p. 242-249, 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692004000200014&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 30 set. 2019.

BECHELLI, L. P. de C.; SANTOS, M. A. dos. Terapeuta na psicoterapia de grupo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem***,* Ribeirão Preto, v. 13, n. 2, p. 249-254, 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692005000200018&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 30 set. 2019.

BOLORINI, P. A. da S. Receios e expectativas de clientes e psicólogos acerca da psicoterapia de grupo. **Revista IGT na Rede***,* Rio de Janeiro, v. 13, n. 24, p. 134-172, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100009&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 30 set. 2019.

BORIS, G. D. J. B. Elementos para uma história da psicoterapia de grupo. **Revista da Abordagem Gestáltica***,* Goiânia, v. 20, n. 2, p. 206-212, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672014000200008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 set. 2019.

CABEZA, I. G. Evolución de la psicoterapia en la esquizofrenia. **Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatri***a,* Madrid, v. 28, n. 1, p. 9-25, 2008. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352008000100002. Acesso em: 08 mai. 2020.

COLOM, F. et al. A randomized trial on the efficacy of group psychoeducation in the prophylaxis of recurrences in bipolar patients whose disease is in remission. **Archieves of General Psychiatry***,* Barcelona, v. 60, n. 4, p. 402-407, 2003. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12695318/. Acesso em: 08 mai. 2020.

DOGAN, S.; SABANCIOGULLARI, S. The effects of patient education in lithium therapy on quality of life and compliance. **Archives of Psychiatric Nursing***,* Sivas, v. 17, n. 6, p. 270-275, 2003. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14685951/. Acesso em: 08 mai. 2020.

FERNANDES, W. J. A importância dos grupos hoje. **Revista da SPAGESP***,* Ribeirão Preto, v. 4, n. 4, p. 83-91, 2003. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702003000100012&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 30 set. 2019.

FREUD, S. *Psicologia das massas e análise do Eu e outros textos (1920-1923).* São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

GOMES, B. C.; LAFER, B. Psicoterapia em grupo de pacientes com transtorno afetivo bipolar. **Arquivos de Psiquiatria Clínica***,* São Paulo, v. 34, n. 2, p. 84-89, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000200004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 08 mai. 2020.

GULASSA, D. Vínculo e confiança em atendimento psicoterapêutico psicodramático grupal com presidiários. **Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília**, v. 27, n. 2, p. 332-341, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932007000200013&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 30 set. 2019.

KÖSTERS, M. et al. Uma revisão meta-analítica da eficácia da psicoterapia de grupo hospitalar. **Dinâmica de Grupo: Teoria, Pesquisa e Prática**, v. 10, n. 2, p. 146-163, 2006. doi: 10.1037/1089-2699.10.2.146

MATHISON, L. **Professional psychologists and mental health stigma: Exploring a complicated relationship**. 2020. 113 f. Graduate Dissertation (Doctor of Philosophy). Iowa State University, Ames, Iowa, 2020. Disponível em: https://lib.dr.iastate.edu/etd/18182. Acesso em: 30 set. 2020.

MATOS, M., et al. Intervenção em grupo com vítimas de violência doméstica: Uma revisão da sua eficácia. **Análise Psicológica**, Braga, v. 30, n. 1-2, p. 79-91, 2012. Disponível em: http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/534. Acesso em: 31 out. 2006.

MELLO FILHO, J. de. *Grupo e corpo:* **psicoterapia de grupo com pacientes somático***s.* São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

MOLL, M. F. et al. Ações terapêuticas para pessoas com esquizofrenia acompanhadas num Centro de Atenção Psicossocial. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 14, p. 24-30, 2015. doi:10.19131/rpesm.0102

PEET, M.; HARVEY, N. Lithium maintenance: a Standard Education Programme for Patients. **British Journal of Psychiatry***,* Sheffield, v. 158, n. 2, p. 197-200, 1991. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1707323/. Acesso em: 30 set. 2020.

PELUSO, E. DE T. P.; BARUZZI, M.; BLAY, S. L. A experiência de usuários do serviço público em psicoterapia de grupo: estudo qualitativo. **Revista de Saúde Pública***,* São Paulo, v. 35, n. 4, p. 341-348, 2001. Disponível em: https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2001.v35n4/341-348. Acesso em: 30 set. 2020.

SANTOS, G. F.; MOREIRA, A. M.; LOPES, R. G. Psicoterapia de grupo de inspiração fenomenológico-existencial em pacientes esquizofrênicos. **Revista Brasileira de Psicoterapia***,* Porto, v. 20, n. 1, p. 3-18, 2018. Disponível em: http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=238. Acesso em: 08 mai. 2020.

SANTOS, M. A. dos. Cem anos sem solidão: um século de psicoterapia de grupo (1905-2005). **Revista da SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 6, n. 2, p. VII-XII, 2005.

Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702005000200001&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 30 set. 2019.

SCHWARZ, L. R. **EnvelheSer: a busca do sentido da vida na terceira idade. Uma proposta de psicoterapia grupal breve de orientação Junguiana**. 2008. 159 f. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-16122008-161154/pt-br.php. Acesso em: 08 mai. 2020.

SEIDMAN, A. **The use of a self-affirmation intervention and group therapy to increase psychological help-seeking***.* Postgraduate Dissertation (Doctor of Philosophy). Iowa State University, Ames, Iowa, 2020. Disponível em: https://lib.dr.iastate.edu/etd/18224. Acesso em: 30 set. 2020.

SHECHTMAN, Z. et al. Public stigma, self-stigma, and group therapy help-seeking intentions among clinical and non-clinical Arab adults in Israel. **International Journal of Culture and Mental Health***,* Haifa, p. 1-10, 2018. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17542863.2018.1461913?scroll=top&needAccess=true. Acesso em: 08 out. 2020.

SHECHTMAN, Z.; VOGEL, D.; MAMAN, N. Seeking psychological help: A comparison of individual and group treatment. **Psychotherapy Research***,* Haifa, v. 20*,* n. 1, p. 30-36, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/38035638_Seeking_psychological_help_A_comparison_of_individual_and_group_treatment. Acesso em: 08 out. 2020.

SILVA, S.; LOUREIRO, J.; SOUSA, G. Psicoterapia de grupo com mulheres mastectomizadas. **Psicologia.com.pt**, Porto, p. 1-42, 2004. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0053.pdf. Acesso em: 08 mai. 2020.

SMITH, M. L.; GLASS, G. V.; MILLER, T. I. **The Benefits of Psychotherapy**. Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 1980.
THE JAMOVI PROJECT. *Jamovi.* (Version 1.1) [Computer Software]. 2019. Disponível em: https://www.jamovi.org. Acesso em: 08 out. 2020.

THIMM, J. C.; ANTONSEN, L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental em grupo para depressão na prática de rotina. **BMC Psychiatry***,* Tromsø, v. 14, n. 1, p. 2-9, 2014. Disponível em: https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-014-0292-x. Acesso em: 08 mai. 2020.

THOMAS, S. J.; CAPUTI, P.; WILSON, C. J. Specific attitudes which predict psychology students' intentions to seek help for psychological distress. **Journal of**

Clinical Psychology, Wollongong, v. 70, n. 3, p. 273-282, 2013. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23818259/. Acesso em: 30 out. 2020.

TILLITSKI, C. J. Meta-análise de tamanhos de efeito estimados para tratamentos em grupo versus individuais versus tratamentos de controle. **Revista Internacional de Psicoterapia de Grupo**, Terre Haute, v. 40, n. 2, p. 215-224, 1990. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00207284.1990.11490601. Acesso em: 08 mai. 2020.

VINOGRADOV, S.; YALOM, I. D. **Psicoterapia de Grupo: um manual prático**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

VOGEL, D. L.; SHECHTMAN, Z.; WADE, N. G. The role of public and self-stigma in predicting attitudes toward group counseling. **The Counseling Psychologist**, Ames, v. 38, n. 7, 904–922, 2010. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0011000010368297. Acesso em: 08 out. 2020.

WADE, N. G. et al. Predictors of the change in self-stigma following a single session of group counseling. **Journal of Counseling Psychology**, Ames, v. 58, n. 2, p. 170-182, 2011. Disponível em: https://faculty.sites.iastate.edu/nwade/files/inline-files/Wade%20Post%20Cornish%20Vogel%20Tucker%202011.pdf. Acesso em: 08 out. 2020.

YALOM, I. D. **Psicoterapia de grupo: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

Endereço para correspondência

Jade Rodrigues Dionízio Rainha
E-mail: jade.rd@hotmail.com
Ana Celi Pallini
E-mail: anapallini@outlook.com
Gustavo Kastien Tartaro
E-mail: kastien.gustavo@gmail.com
Makilim Nunes Baptista
E-mail: makilim.baptista@usf.edu.br

Recebido em: 15/04/2021
Aprovado em: 30/12/2022