



Cada pessoa tem seu tempo, cada um tem sua história, mas muitos podem passar por um mesmo problema ou dificuldade. Sobre isso, cada um pode fazer duas escolhas: enfrentar sozinho este momento ou compartilhar com outras pessoas que passam pela mesma situação.

Foi assim que grupos da saúde que teve início em setembro deste ano e se reuniram durante os três últimos meses, fizeram na tarde desta terça-feira (13) uma confraternização, na sala de reuniões da Praça da Saúde, encerrando os 12 encontros que foram realizados de segunda e terça-feira, com duas horas de duração.

Esses grupos são formados por pacientes que foram encaminhados pelo serviço de psicologia e reorganizados com queixas em comum, mediante às demandas. Com isso, há um grupo da oficina da saúde, que é mais voltado para a saúde alimentar e três grupos da Oficina corpo mente e emoção, que tratam de problemas tais como; ansiedade, depressão, estresse, entre outros. Além desses, tem também a roda da conversa com os adolescentes, que também aborda assuntos sobre os mesmos sintomas.



O projeto dos grupos começou com um mutirão realizado no mês de agosto de 2016, a Antônia de Fátima Ferreira, que é a assistente social responsável por organizar os encontros, contou que nesse mutirão foram selecionadas pessoas que gostariam de participar de oficinas em grupo e muitos demonstraram interesse.

A oficina é feita por meio de compartilhamentos de histórias, onde são realizadas dinâmicas. Para cada encontro se trabalha com um tema diferente deixando as pessoas à vontade para escolher. "Às vezes alguém traz algum tema que precisa compartilhar. Nós deixamos, escutamos, acolhemos e depois damos uma devolutiva", comentou a assistente social.

Segundo Antônia, além das dinâmicas, tem o momento do relaxamento e respiração. O encerramento de cada encontro se dá com uma roda, com músicas, onde eles fazem como se fosse uma dança. "Você vê a integração do grupo. Todos se dão a mão onde simboliza a união, se olham no olho, que representa a interação".

A assistente social ama o trabalho em grupo e acha fundamental a importância na vida das pessoas que procuram por este tipo de ajuda. "O resultado é muito melhor do que se fosse fazer o trabalho individual, porque no grupo você aprende a se perceber e também a perceber o outro e o mais interessante é que na história de cada um você acaba percebendo a sua própria, vai criando um vínculo, e as pessoas do grupo vão se ajudando", afirmou Antônia.

O trabalho do diálogo na oficina é muito importante, ajudam as pessoas a refletirem, a se conhecerem e a criarem empatia pela história dos demais, conforme análise da psicóloga Irene B. Colorico. "Eles percebem que não são os únicos a passar por aquele problema."

As atividades realizadas nas oficinas durante esse tempo, já demonstra resultados positivos na vida das pessoas atendidas e isso é visível pela psicóloga e a assistente social. "Nós fomos percebendo ao decorrer dos encontros o caminhar de cada um, cada pessoa tem o seu tempo. No último encontro trabalhamos uma dinâmica em que eles tinham que escrever como elas chegaram e como estão saindo. Nesse momento muitos choraram, outros deram risadas e pudemos perceber que os encontros surtiram efeitos positivos nelas, tanto que eles querem continuar o ano que vem", comentou Antônia.



Cátia, 59 anos, que participa da oficina corpo mente e emoção, falou sobre os resultados que os encontros tiveram em sua vida. "Entrei muito ruim, com muitos problemas e muito depressiva, bem pra baixo, mas depois fui aprendendo muitas coisas com o tempo, fui amadurecendo, achava que o que estava passando eram dificuldades piores que as das outras pessoas, mas na realidade não eram, tinham pessoas em situações bem mais difíceis que as minhas e isso me fez ter força e coragem para superar.

Participando ativamente Cátia se diz bem melhor do que quando chegou pela primeira vez. "Em casa eu que tenho que resolver tudo, ainda bem que estava no grupo porque isso me ajudou a me reerguer, agradeço a eles por ter me ajudado e ano que vem espero continuar."

Apesar de muito jovem, Janaína, 20 anos que participa da roda da conversa com adolescentes, também se disse feliz com a experiência na oficina. "Foi muito legal, eu gostei bastante, pois além de aprender como me alimentar melhor, eu aprendi a lidar comigo e com os outros. Eu achava que a minha vida era difícil, mas percebi que não era, existem pessoas que passam pelo mesmo problema, e superá-los juntos é bem melhor do que sozinho".

Quem tiver interesse em participar dos grupos deve agendar uma consulta com um médico clínico geral, solicitar encaminhamento para o serviço de psicologia e aguardar ser chamado.

(Texto e foto: Paloma Cristina)