

OFICINAS DE GRUPO COM PESSOAS COM FIBROMIALGIA: REFLEXÕES SOBRE A DINÂMICA GRUPAL E O PAPEL DO PSICÓLOGO

Group workshops with people with Fibromyalgia: reflections on group dynamics and the role of the psychologist

Nathália dos Santos Dutra– FUPAC/Brasil

Maria Clara Silva Peixoto– FUPAC/Brasil

Thiago Henrique Moreira Rezende– FUPAC/Brasil

RESUMO: Objetivou-se articular as atividades e as intervenções realizadas em um estágio obrigatório do curso de Psicologia com um grupo de pacientes diagnosticados com Fibromialgia, durante o segundo semestre de 2020. O relato, de natureza exploratória e de abordagem qualitativa, objetiva apresentar a experiência do acompanhamento psicoterapêutico grupal. Tal vivência grupal possibilitou articular e refletir a importância da atuação psicológica nesse contexto. Percebeu-se que o adoecimento fibromiálgico é perpassado por diversas questões físicas, emocionais, cognitivas e sociais, as quais interferem no cotidiano dos sujeitos diagnosticados e seus familiares justificando assim, a importância de um acompanhamento psicológico. **Palavras-chave:** Dor Crônica. Fibromialgia. Oficinas de Grupo. Psicologia. Sintomas Psíquicos

ABSTRACT: The objective was to articulate the activities and interventions carried out in a mandatory stage of the Psychology course with a group of patients diagnosed with Fibromyalgia, during the second half of 2020. The report, of an exploratory nature and qualitative approach, aims to present the experience of group psychotherapeutic follow-up. This group experience made it possible to articulate and reflect the importance of psychological action in this context. It was perceived that fibromyalgiatic illness is permeated by several physical, emotional, cognitive and social issues, which interfere in the daily life of the diagnosed subjects and their families, thus justifying the importance of psychological accompaniment.

Keywords: Chronic pain. Fibromyalgia. Psychology. Group Workshops. Psychic Symptoms

1. INTRODUÇÃO

O relato de experiência decorre de um estágio obrigatório curricular referente ao oitavo período do curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de

Conselheiro Lafaiete. O estágio foi dirigido às pessoas diagnosticadas com Fibromialgia com o objetivo de oferecer, de forma remota, espaços de acolhimento, escuta e suporte para esses sujeitos por meio de grupos de acolhimento para compartilhamento de experiência e afetos, a fim de permitir a elaboração de novas formas possíveis de vida diante do sofrimento. A proposta do estágio surgiu durante o contexto da pandemia do novo Corona Vírus (COVID 19), a qual-favoreceu a criação de estratégias adaptadas e inovadoras no contexto de ensino e aprendizagem por meio das Tecnologias de informação e comunicação (TIC's). As adaptações realizadas para concretização do estágio, os quais foram possíveis de maneira remota e on-line, deram-se em virtude da necessidade do distanciamento social, sendo amparadas e problematizadas pelas recomendações do Conselho Federal de Psicologia (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA E ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENSINO DE PSICOLOGIA, 2020).

Realizar um estágio de acompanhamento psicoterapêutico tendo como público os pacientes diagnosticados com Fibromialgia torna-se relevante uma vez que, como aponta Souza e Perissinotti (2018), a Fibromialgia é uma doença crônica com 2,5% de prevalência na população brasileira. Tal diagnóstico vem acompanhado de diversos sintomas físicos, cognitivos e emocionais, sendo foco de pesquisas e estudos devido a sua complexidade e impactos gerados tanto aos sujeitos diagnosticados, quanto aos seus familiares e Sistema de Saúde (SOUZA E PERISSINOTTI, 2018).

A situação da pandemia desafiou a continuidade de atividades práticas pedagógicas já que a utilização das tecnologias digitais se fez possível enquanto ferramenta de ensino e prática, tornando relevante a reflexão sobre atendimentos psicológicos online. De acordo com Siegmund e Lisboa (2015), com o crescente número de pessoas com acesso à internet e do desenvolvimento das tecnologias de comunicação e informação, diversos campos profissionais foram impactados pelos malefícios e benefícios que essas ferramentas trazem, sendo a Psicologia um desses campos. A psicoterapia online, apesar de ser diferente e nova, vem se desenvolvendo cada vez mais e obtendo muitos resultados positivos (SIEGMUND E LISBOA, 2015).

Segundo o Conselho Federal de Psicologia (CFP) e a resolução nº 11/2012 atualizada em 2018, é possível que os profissionais de psicologia realizem atendimentos psicológicos por meios tecnológicos a distância desde que, não inflinjam com o Código

de Ética Profissional e seja responsável pela adequação dos novos métodos e técnicas para o exercício da profissão. Alguns cuidados foram fundamentais para o acontecer dos grupos, sendo eles separar um local calmo e tranquilo para a participação, fechar a porta do local, usar fones de ouvido e buscar manter também, todas as informações partilhadas nos encontros, apenas com os participantes do grupo.

As experiências dos atendimentos grupais foram inspiradas na clínica fenomenológica existencial e o objetivo do grupo, foi priorizar a fala das participantes, em primeiro lugar, abrindo um diálogo para que cada uma pudesse se expressar da sua maneira. Além disso, usou-se de um olhar para além das técnicas privilegiando a construção do ser-no-mundo que é permeado de questões que implicam o bem-estar de cada um. Os encontros terapêuticos aconteceram por meio de oficinas de grupos de forma articulada com a abordagem fenomenológica existencial, os quais envolveram diferentes temas relacionados ao modo de enfrentamento da patologia.

Para a fenomenologia, segundo Camasmie e Novaes De Sá (2012), a existência de cada sujeito se dá conforme a convivência com os outros em um compartilhamento de redes significativa de sentidos. Todos os seres humanos são marcados pela impossibilidade de se separar do outro, já que o ser-aí é ser-no-mundo. Dessa forma, todo ser-aí existente no mundo, deve ser analisado pela perspectiva do si (sujeito) no mundo já que cada sujeito nunca é dado sem mundo e nem isolado dos outros. O homem é um ente cujo modo de ser só acontece no mundo compartilhado com outros (CAMASMIE E NOVAES DE SÁ, 2012). Diante disso torna possível articular a proposta do ser aí compartilhado da fenomenologia com as intervenções relacionadas à metodologia de Oficinas de Grupos. De acordo com Afonso (2006), oficina é um termo aplicado e designado, de uma maneira mais diversa, a trabalhos estruturados com grupos focalizados em torno de uma demanda em que os participantes, juntamente com os colaboradores, elaboram em um contexto social. A demanda precisa estar articulada com o contexto sociocultural da população e, a partir de um estudo sobre ela, e de um diálogo com as pessoas do grupo, será possível determinar outros temas geradores que irão perpassar os encontros.

Considerando que tais articulações, no processo do acontecimento grupal, favoreceu o compartilhamento de experiências e estratégias para com o enfrentamento

da doença, é pertinente realizar uma articulação entre o adoecimento Fibromiálgico e a atuação da Psicologia nesse contexto, com base nas intervenções realizadas no estágio apresentando primeiramente, os conceitos que envolvem essas questões.

1.1 Fibromialgia: Conceptualização, diagnóstico, sintomas e atuação psicológica no contexto

Segundo Luiz e Raupp (2017), a Síndrome de Fibromialgia é compreendida pela medicina como uma síndrome clínica e dolorosa, que possui um diagnóstico clínico, e é caracterizada por um quadro de dor musculoesquelética crônica que atinge diversas partes do corpo e pode ser associada a vários outros sintomas como: fadiga intensa, rigidez muscular que ocasiona também dor após esforço físico, dificuldades para dormir, sensação de inchaço nas articulações, síndrome de intestino irritável, enxaqueca, alterações cognitivas e também alterações no âmbito psíquico.

Segundo Rocha e Oliveira (2019) e Luiz e Raupp (2017), estudos mostram que a medula e o cérebro de quem possui Fibromialgia são sobrecarregados com informação de dor e com isso, o corpo, nervos e células captam estímulos no ambiente e os levam para o cérebro de forma alterada fazendo com que a pessoa sinta uma dor mais forte do que ela realmente deveria ser. Quanto as causas dessa doença, os autores afirmam que não existem motivos estabelecidos pontualmente. Entretanto, é possível perceber uma ligação com problemas de ordem afetiva como traumas vivenciados em algum momento da vida do sujeito, excesso de situações estressantes e predisposição genética a apresentar genes de sensibilidade maior a dor (ROCHA E OLIVEIRA, 2019. LUIZ E RAUPP, 2017).

Segundo Cordeiro (2018), esse adoecimento implica em muitas questões. O sujeito com Fibromialgia precisa conviver com a dor frequente e as alterações que ela ocasiona no cotidiano devido a limitação das atividades, distúrbios de sono, falta de energia, mudanças de rotinas e o fato de ter que conviver com um diagnóstico sem cura. Além dessas alterações, ainda estão presentes as modificações em questões subjetivas como uma crescente ansiedade, stress, conflitos sociais, desestabilizações familiares, sintomas depressivos, entre outros. Dessa forma, pela multiplicidade e sintomas, o tratamento deve ocorrer de forma multidisciplinar (FERREIRA, 2015).

De acordo com Venâncio (2004), o profissional psicólogo deve atuar favorecendo momentos para a expressão das angústias, medos, anseios e sofrimento gerados pelo processo de adoecimento oferecendo apoio e suporte aos pacientes e seus familiares tornando o viver com a doença mais saudável e adaptável. Um acompanhamento psicológico, como demonstra Cordeiro (2018), são de extrema importância para uma psicoeducação do indivíduo fibromiálgico, seus familiares e cuidadores, sobre todos os possíveis comprometimentos que o adoecimento pode ocasionar, desde os sintomas físicos e psicológicos, as formas de tratamento, os efeitos colaterais dos medicamentos e as possibilidades de tratamento e reabilitação. O psicólogo consegue compreender a aceitação do paciente sobre seu diagnóstico validando seu sofrimento e buscando uma melhora do seu estado de saúde, qualidade de vida e ajustamento emocional e funcional (CORDEIRO, 2018).

Segundo Silva e Rumim (2012), a partir do momento que o sujeito consegue associar melhor as suas condições, é possibilitada uma participação mais ativa frente ao seu diagnóstico lidando com as situações de forma mais concreta, aumentando sua autonomia, autoconfiança e autoestima, melhorando assim, seus sintomas e qualidade de vida. O paciente passa a se enxergar de maneira total lidando melhor com as ansiedades e a própria dor, aumentando a qualidade de vida nos aspectos cognitivos, físicos, emocionais e sociais e melhorando relacionamentos com as pessoas ao seu redor (ROCHA E OLIVEIRA, 2019 E CORDEIRO, 2018).

2. MATERIAL E MÉTODO

Os encontros de acolhimento psicoterapêutico foram norteados pela abordagem fenomenológica existencial que traz como princípios o método fenomenológico existencial para compreender o outro e o uso das oficinas de grupo para a realização das práticas. De acordo com Dutra (2013) e Evangelista (2016), um profissional psicólogo que baseia sua prática na fenomenologia usa-se de um olhar que não é passivo, mas sim que interroga as verdades e os rótulos instituídos por diversos campos de saberes que costumam classificar o sofrimento de acordo com manuais. O método fenomenológico se diz da observação dos fenômenos tal como são experienciados pelo próprio ser que os relata, se opondo a interpretações, explicações e teorizações, focando mais na vivência do sujeito tal como por ele é vivenciada.

A postura adotada pelos estagiários foi muito cuidadosa e reflexiva para não rotular nenhum sofrimento e, ao mesmo tempo, mostrar-se presente em cada momento, valorizando as questões colocadas por cada uma das participantes. Além disso, as práticas exercidas nos encontros seguiram os objetivos das oficinas de grupos que, por meio de atividades e reflexões, abordaram temáticas específicas consideradas importantes para o contexto social sem desconsiderar a singularidade de cada vivência. Para os autores Barbosa, Bittar e Souza (2016), em grupos onde o foco é um adoecimento em comum, é possibilitado o compartilhamento sobre as condições e maneiras de lidar com a doença além de favorecer as relações afetivas e o sentimento de pertencimento a um grupo social.

O processo grupal ocorreu de maneira remota devido à pandemia da COVID-19, os encontros aconteceram semanalmente no período de novembro de 2020. Para a realização dos grupos, alguns procedimentos se fizeram necessários. Inicialmente, foi divulgado pelos estagiários nas mídias sociais, rádio, sites e em grupos de acolhimentos presenciais já existentes, um folder de divulgação do projeto juntamente com um link para o acesso à um formulário para a realização das inscrições. Posteriormente, foram realizadas entrevistas de anamnese individuais com o objetivo de levantar informações sobre cada sujeito. As entrevistas foram realizadas com cinco participantes mulheres, com a faixa etária entre 39 e 56 anos e que possuíam o diagnóstico de Fibromialgia. Com a anamnese realizada, foi possível estruturar como seria realizado cada encontro, os temas que seriam abordados, além dos dias e horários em que aconteceriam. Os encontros aconteceram pela plataforma *Google Meet* que pode ser acessada por vários dispositivos com acesso à internet, como celular, computadores, tablets, notebooks entre outros.

Os dois primeiros encontros ficaram destinados para conhecer as integrantes do grupo, firmar um contrato terapêutico estimulando o começo do vínculo grupal, trazer informações técnicas sobre a Fibromialgia e orientações de atividades que podem ser feitas para o alívio da dor. O terceiro, quarto e quinto encontro, tiveram os objetivos de fazer uma reflexão sobre autocuidado e autoconhecimento demonstrando a importância desse tema no cotidiano. Foram utilizados vídeos educativos, dinâmicas e relatos das participantes sobre os temas. O autocuidado não é apenas físico relacionado com a aparência, ele pode ser emocional e psicológico, nesse sentido houve uma reflexão

focalizada a respeito do conhecimento de nossos sentimentos, nossas escolhas, nossos limites, aptidões, potencialidades e formas saudáveis de relacionamentos com as pessoas que estão presentes no nosso dia a dia (SOUZA; RIBEIRO E SANTOS, 2018).

O sexto e o sétimo encontros promoveram momentos de espontaneidade e relaxamento para que as participantes se sentissem livres para se perceber enquanto promotora do próprio cuidado, através de atividades ligadas à música e dança. Os últimos três encontros tiveram o intuito de trazer informações para ajudar no enfrentamento dos sintomas da Fibromialgia como a prática de exercício físico e a importância de uma alimentação saudável. Houve uma *live* com diversos profissionais (médicos, educadores físicos e nutricionistas) que trouxeram informações para as participantes e seus familiares sobre tais aspectos. Para finalizar, houve um encontro grupal de despedida focando no acolhimento e proporcionando uma reflexão a respeito do processo de encerramento do grupo e avaliação sobre o processo grupal e ações planejadas para o após grupo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da realização dos encontros grupais, da apresentação das atividades e do referencial teórico apresentado nos tópicos anteriores, pretendeu-se alcançar uma discussão efetiva sobre o tema Fibromialgia, o papel do psicólogo e as possibilidades de atuação da profissão dentro desse contexto. Esse relato de experiência buscou refletir sobre o assunto mostrando, a importância da Psicologia em participar nos cenários relacionados a doenças reumáticas, em específico, a Fibromialgia e também servir como fonte de aprendizagem para estudantes, profissionais e pessoas diagnosticadas com a doença e seus familiares. A seguir, serão explanados sobre os principais tópicos percebidos na experiência do estágio que podem contribuir com essa temática.

Frente aos momentos de diálogos nos encontros, foi possível perceber um desconhecimento por parte de todas as participantes sobre a doença. Por isso, alguns encontros foram destinados para a exposição de saberes científicos da patologia, como sintomas mais recorrentes, possíveis causas, reação corporal à doença, e também a importância de um acompanhamento psicológico em casos como esses. Segundo Cordeiro (2018), um dos papéis do psicólogo, quando necessário, se diz de uma

psicoeducação aos indivíduos fibromiálgicos e seus familiares, incluindo um ensino sobre a doença, sobre a dor aguda e a dor crônica, aspectos biológicos, possíveis sintomas, comorbidades, implicações que favorecem o aumento dos sintomas e possibilidades de enfrentamento e tratamento. Percebendo essas questões e a necessidade de se dialogar sobre a dor e os sentimentos presentes, o grupo passou a ser um lugar para a exposição desses sentimentos, favorecendo a escuta, o acolhimento e trazendo possibilidades de ensinar estratégias de enfrentamento para melhor lidar com essas questões, deixando, conseqüentemente, as participantes mais aptas e preparadas para o enfrentamento.

Segundo Carqueja (2015) e Luiz e Raupp (2017), à medida em que se fala sobre a dor e suas representações, um sujeito passa a ter uma maior experiência e compreensão sobre ela, podendo sair da posição passiva da vivência e assumir uma postura de crescer na experiência dando visão aos outros conflitos existentes, a outras dores que vão além da patologia e aspectos positivos de sua vida que, muitas vezes, são esquecidos ou ignorados em detrimento dos sintomas da doença. No caso da Fibromialgia, o adoecimento interfere em muitas questões no cotidiano do sujeito podendo provocar prejuízos funcionais e emocionais, além de sociais como declínio nas relações familiares, pessoais e de trabalho afetando a qualidade de vida e o bem-estar.

O grupo favoreceu às participantes, uma maior expressão sobre questões relacionais, incômodos pessoais, permitindo ao grupo uma postura de acolhimento e possibilidade de refletir sobre as queixas/demandas apresentadas. Foi possível perceber a necessidade de abordar questões como autocuidado, autoconhecimento, coragem pela mudança e conquista dos próprios projetos e desejos de vida, novas estratégias para serem utilizadas no enfrentamento da doença e da dor e maneiras de se valorizar enquanto um ser potente e desejoso de vida. Tais questões foram possíveis de serem percebidas, pois apareceram com muita frequência nas falas das participantes, podendo citar algumas: *“Eu acabo deixando de me cuidar por conta das dores que eu sinto. ”*, *“ Me sinto angustiada pois as vezes a dor é muita e fico até sem graça de falar com alguém, quando me abraçam e dói. ”*, *“ Eu percebo que tenho muita dificuldade em dizer não para as outras pessoas com medo de chateá-la, por isso, acabo esquecendo de prestar atenção em mim e faço as coisas mesmo não querendo. ”*, *“ Percebi que quando eu fico muito parada a dor que eu sinto é maior”*. De acordo com Afonso

(2006) e Silva, et, al (2018), é papel do psicólogo favorecer momentos para a exposição dessas falas, podendo ocorrer tanto em psicoterapias individuais, quanto em encontros grupais.

Para estimular o autoconhecimento, foi pedido para que cada uma anotasse em um caderno todos os momentos em que elas se percebiam mais estressadas, com mais dor e ansiedade bem como quando essas alterações apareciam e a estratégia de enfrentamento adotada. Além disso, foi proposta a confecção de uma caixinha para guardar emoções sentidas ao longo dos dias que foram expostas e refletidas em todos os encontros. Assim, foi possível analisar que a dor é algo que as impede muito de fazer as atividades do dia-a-dia, principalmente em momentos que ela se apresenta mais intensa. Notou-se que a intensidade da dor se articulava com os momentos em que vivenciavam situações de stress ou ansiedade.

Segundo Silva e Rumim (2012), situações de dor intensa fazem com que todo o corpo trabalhe sobre ela aumentando o ritmo cardíaco e a pressão arterial além de que, com o passar do tempo, a dor se torna referência para a organização da vida do sujeito e de sua família, por isso, ele acaba deixando de fazer diversas atividades vivendo em função da dor. Sendo assim, foi orientado sobre a importância de manter a calma e controlar a respiração em momentos em que a dor está maior, voltando a atenção para o corpo em si através da técnica (meditação) que busca direcionar a percepção do sujeito para si mesmo promovendo um relaxamento através de um reajuste da respiração. De acordo com as falas das participantes, essas orientações foram muito enriquecedoras em virtude da funcionalidade percebida, por elas, pela frequência da prática. É possível destacar algumas falas a seguir: *“Estou repetindo em casa a atividade sempre que percebo que a dor vai vir mais intensa ou quando fico mais ansiosa, tem sido muito melhor.”*, *“Percebo que quando eu controlo minha respiração e tento prestar atenção no meu corpo a dor alivia um pouco”*.

Outra questão refletida nesse contexto foi a importância do autocuidado físico e psicológico. Segundo Souza, Ribeiro e Santos (2018), o autocuidado propicia uma vitalidade existencial e envolve acolher a si mesmo fisicamente e emocionalmente com todas as aptidões e limitações existentes no modo de ser de cada um no mundo realizando mudanças importantes dentro do limite de cada sujeito. Para enfatizar essa

questão, algumas práticas foram propostas para que as participantes pudessem se perceber mais belas, em movimento através da dança e, portanto, sentirem-se melhor consigo através da autodescoberta de características e potências de bem-estar. Notou-se que realizar e praticar atitudes que favoreçam o bem-estar próprio, não era visto, por elas, como algo importante de se fazer no cotidiano. Ademais, também houveram momentos de reflexão e exposição de falas sobre as dificuldades de cada uma em valorizar suas próprias vontades e sentimentos, saber se impor, ter coragem de mudar e saber dizer sobre suas limitações para as outras pessoas.

Outro assunto muito presente no discurso das participantes foi a necessidade de aprovação e validação das pessoas ao redor, principalmente daquelas que estão presentes em seus contextos. Foi percebido o quanto tal necessidade prejudica o próprio bem-estar das participantes, quando elas não recebem do outro o que esperam. Segundo Evangelista (2016), uma das premissas da fenomenologia é que somos um ser no mundo com os outros, revelando a fundamental necessidade de sermos reconhecidos e aceitos pelo outro no mundo. Percebeu-se que as participantes do estágio identificaram a necessidade de se colocar como sujeito protagonista em seus contextos de existência. Foi possível perceber tal questão em falas como a seguir: *“Percebi que anotar em um caderno os meus sentimentos me ajuda a superar questões dos outros que me incomodam e me sinto melhor”*; *“Percebi que estou conseguindo controlar muito minhas vontades e agora consigo facilmente dizer não para as pessoas”*. De acordo com Erthal (2013) e Luiz e Raupp (2017), a existência do ser humano é permeada por medo e angústia fazendo com que o sujeito viva imerso em questões pessoais e na inércia desfavorecendo as possibilidades de se encontrar em seus projetos e abrir-se para o mundo. Uma condição clínica como a Fibromialgia é muito marcada por conflitos, perdas e preocupações já que ela influencia em toda a rotina do sujeito e gera sofrimento pessoal, necessidade de ajuda e atenção. Essas questões dificultam ainda mais a tomada de iniciativa para a mudança já que tais transformações ocasionam um contexto de medo, incerteza, preocupação e sentimentos de incapacidade.

O medo e a falta de coragem também estavam presentes no grupo, as participantes reconheciam as suas necessidades de mudar mas relatavam não conseguir por anseio. Algumas falas que evidenciam esse ponto: *“Me sinto uma prisioneira dos meus medos.”*, *“Tenho medo de muita coisa e deixo de fazer por causa disso”*; *“Às*

vezes quero dirigir pra ir em algum lugar mas fico com medo e acabo pedindo alguém pra me levar”; “ Queria começar a estudar, mas tenho medo de não dar conta”. Uma das formas de refletir foi trabalhar a capacidade de ser ativa na própria vida, de ser independente quando a questão se trata dos seus objetivos e propósitos. Como atividade reflexiva, foi sugerida uma atividade que consistia em um falar para si mesma, olhando em um espelho, tudo o que elas querem mudar, o que elas gostariam de ouvir e de fazer. Foi orientado também que elas repetissem a mesma atividade sempre que surgir algum medo ou insegurança sobre alguma coisa.

Sobre a percepção das participantes no que se refere a importância do grupo, todas relataram que o fato de conhecer outras pessoas que compartilham da mesma condição de saúde foi muito enriquecedor, pois assim, elas não se sentiam sozinhas no mundo e podiam contar com a ajuda de outras pessoas que entendem do seu adoecimento. Além disso, o grupo se tornou um espaço que possibilitou a criação de vínculos afetivos e compartilhamento de sentimentos, que por vontade delas, irá continuar mesmo depois de finalizado com os estagiários. Alguma das falas que exemplificam tal percepção são: *“ É muito bom conhecer pessoas que passam pelo mesmo sofrimento que você, não me sinto sozinha participando desse grupo”*; *“ Conhecendo a história das minhas amigas, tenho forças para enfrentar as minhas dificuldades”*; *“ Esperamos continuar com os encontros mesmo depois da finalização do grupo”*.

Para os autores Barbosa, Bittar e Souza (2016) e Silva, et. al (2018), encontros grupais compactuam com a formação de vínculos entre os participantes fortalecendo potencialidades grupais e, conseqüentemente, individuais. O compartilhamento das mesmas angústias e anseios possibilita uma troca de cuidado uns com os outros e uma forma de ver possibilidades e estratégias de alívio das dores físicas e emocionais.

Caminhando para o fim dos encontros, alguns temas foram refletidos como relevantes para o enfrentamento da patologia como: a importância da alimentação saudável e a prática de exercícios físicos. De acordo com Bueno, et.al (2012), pacientes com Fibromialgia tem uma diminuição de sua aptidão cardiorrespiratória e isso faz com que eles fiquem mal condicionados. As atividades físicas podem ajudar na boa disposição física e mental, aliviando as tensões diárias e aumentando a expectativa de

vida. Em sujeitos com Fibromialgia, se nota uma melhora da coordenação motora e outras capacidades físicas importantes para a realização das atividades diárias.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio em questão possibilitou a vivência de experiências que contribuíram para a articulação de teorias e para formação dos estagiários, os qualificando para a atuação prática em campos relacionados a adoecimentos crônicos. Foi possibilitado a percepção e o conhecimento de como a Fibromialgia acomete os sujeitos que são diagnosticados com a doença em aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais e como um profissional de psicologia pode intervir para ajudar nesse contexto. De acordo com a prática realizada, foi possível perceber que a atuação da Psicologia, em um contexto de adoecimento crônico, está envolvida a uma psicoeducação sobre os aspectos biológicos que permeiam a doença já que existe uma possibilidade de um desconhecimento, dos sujeitos diagnosticados e seus familiares, sobre ela. Ademais, essa psicoeducação está relacionada também com as formas de tratamento e possibilidades de enfrentamento da dor para que o sujeito fibromialgico consiga realizar mais atividades que muitas vezes são interferidas no cotidiano pela dor excessiva.

É papel do profissional de psicologia auxiliar o sujeito que sofre em uma maior compreensão do adoecer, favorecendo contextos para a expressão de sofrimentos psíquicos de cada indivíduo oferecendo escuta e suporte. Em casos de psicoterapias grupais, é importante analisar e trabalhar as principais demandas que perpassam o grupo e, se necessário, orientar, também, sobre a importância da psicoterapia individual principalmente em situações de doenças crônicas. As participantes do estágio apresentaram uma maior percepção de si e de suas questões existenciais como também desenvolveram capacidades para o enfrentamento da Fibromialgia aprendendo a identificar momentos onde a dor pode vir mais forte e quais as formas de enfrentar tais situações, assim como aprenderam atividades de relaxamento para diminuir os sintomas físicos como forma de enfrentamento em momentos difíceis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO, M.L. **Oficinas em Dinâmica de Grupo: um método de intervenção psicossocial**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

BARBOZA, M. A; BITTAR, C. M. L; SOUZA, P. C. de. Relatos de mulheres fibromiálgicas: grupo como estratégia para a promoção da saúde. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 131-141, jul.\dez. 2016. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/6281/4499>> Acesso em: 8 de dez. 2020.

BUENO, R.C; ET.AL. Exercício Físico e Fibromialgia. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**. São Carlos, v. 20, n. 2, p. 279-285, 2012. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/269806826_Exercicio_fisico_e_fibromialgia> Acesso em: 8 de dez. 2020

CAMASMIE, A. T; NOVAES DE SÁ, R. Reflexões fenomenológico-existenciais para a clínica psicológica em grupo. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro. v. 12, n. 3, p. 952-972, sep./dez, 2012. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/8231/5990#mailfim>>. Acesso em: 8 de dez.2020.

CARQUEJA, E. M. N. O. **O caminhar na vivência do morrer: um estudo fenomenológico com doentes oncológicos em fim de vida**. 2015. Tese apresentada para obtenção do grau de Doutor em Bioética - Instituto de Bioética, Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/21226>> Acesso em: 9 de dez. 2020

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Brasil). Práticas e estágios remotos em psicologia no contexto da pandemia da cov 10-19 recomendações [recurso eletrônico Conselho Federal de Psicologia e Associação Brasileira de Ensino de Psicologia 1. ed. - Brasília: CFP, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução de nº 011, de 21 de junho. Regulamenta os serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos de comunicação a distância, o atendimento psicoterapêutico em caráter experimental e revoga a Resolução CFP N. ° 12/2005, Brasília, 2012.

CORDEIRO, V.N. **A dor crônica: experiência de pacientes em tratamento de fibromialgia**. 2018. Dissertação de mestrado apresentada como requisito parcial para obtenção do título Mestre em Psicologia Clínica – Programa de Pós Graduação em Psicologia, Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2018. Disponível em: <<http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/1025#preview-link0>> Acesso em: 9 de dez. 2020

DUTRA, E. Formação do psicólogo clínico na perspectiva fenomenológico-existencial: dilemas e desafios em tempos de técnicas. **Revista da Abordagem Gestáltica**. Goiânia, v. 19, n. 2, p. 205-211, dez. 2013.. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672013000200008&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 9 de dez. 2020

ERTHAL, T.C.S. **Trilogia da Existência: teoria e prática da psicoterapia vivencial**. 1. ed. Curitiba: Appris, 407 p, 2013.

EVANGELISTA, P.E.R.A. **Psicologia Fenomenológica Existencial: a prática psicológica à luz de Heidegger**. 22. ed. Curitiba: Juruá, 258 p, 2016.

FERREIRA, A. J. O. **Fibromialgia: conceito e abordagem clínica artigo de revisão**. COIMBRA, PT: Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, 2015. Disponível em: <<https://eg.uc.pt/handle/10316/30455>> Acesso em: 9 de dez.2020.

LUIZ, F.R; RAUPP, L.M. Grupo de apoio psicológico a portadores da Síndrome Fibromialgia: relato de experiência. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**. Canoas, v. 5, n. 3, p. 53- 56. Out, 2017. Disponível em: <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/3089> Acesso em: 9 de dez.2020.

ROCHA, S; OLIVEIRA, M.R. Fibromialgia: causas, sintomas, doenças relacionadas, tratamentos e atuação psicológica. **Psicologia.pt. O Portal dos Psicólogos** [Em linha]. 2019. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?fibromialgia-causas-sintomas-doencas-relacionadas-tratamentos-e-atuacao-psicologica&codigo=A1350&area=d2> Acesso em: 9 de dez. 2020.

SIEGMUND, G; LISBOA, C. Orientação Psicológica On-line: Percepção dos Profissionais sobre a Relação com os Clientes. **Psicologia Ciência e Profissão**. Brasília, v. 35, n. 1, p. 168-181, mar. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932015000100168> Acesso em: 11 de dez.2020

SILVA, et.al. Grupo de suporte com pacientes portadores de fibromialgia. **Analecta**. Juiz de Fora, v. 4, n. 4, p. 482-497, nov. 2018. Disponível em: <https://seer.cesjf.br/index.php/ANL/article/view/1790/1135>

SILVA, T. A. D; RUMIM, C. R. A fibromialgia e a manifestação de sofrimento psíquico. **Revista Mal Estar Subjetivo**. Fortaleza, v. 12, n. 3-4, p. 767-792, dez. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482012000200012> Acesso em: 9 de dez. 2020.

SOUZA, J. B de; PERISSINOTTI, D. M. N. A prevalência da fibromialgia no Brasil – estudo de base populacional com dados secundários da pesquisa de prevalência de dor crônica brasileira. **Brazilian Journal of Pain (BrJP)**. São Paulo, v. 1, n. 4, p. 345-348, Dec. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2595-31922018000400345&script=sci_arttext&tlng=pt> Acesso em 11 de dez. 2020

SOUZA, C. M. M. de; RIBEIRO, M. S. de S; SANTOS, T. de L. S. Experiência de autocuidado nos processos formativos: uma análise fenomenológica hermenêutica. **Revista Linhas Críticas**. Brasília, v. 24, p. 255-277, nov. 2018. Disponível em: <<https://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/18984>> Acesso em: 9 de dez. 2020

VENÂNCIO, J.L. Importância da atuação do psicólogo no tratamento de mulheres com câncer de mama. **Revista Brasileira de Cancerologia**. Rio de Janeiro, v.50, n.1, p. 55-63, fev. 2004. Disponível em: <http://www1.inca.gov.br/rbc/n_50/v01/pdf/REVISAO3.pdf> Acesso em: 11 de dez. 2020.

Credenciais da/os autora/es

Dutra, Nathália dos Santos. Professora do curso de Psicologia da Universidade Presidente Antônio Carlos (FUPAC-CL) de Conselheiro Lafaiete (MG), Mestre e graduação em Psicologia pela Universidade Federal de São João Del Rei (UFSJ) com especialização em Gerontologia e Saúde do Idoso pela Universidade Cândido Mendes (UCAM) e Psicologia Clínica pelo Instituto de Fenomenologia Existencial (IFEN-RJ). <https://orcid.org/0000-0003-4274-9100>; nathsdutra@hotmail.com

Endereço para correspondência: Nathália dos Santos Dutra. Rodovia MG 482, Km 3, Conselheiro Lafaiete – MG, CEP 36402-115, Conselheiro Lafaiete/Minas Gerais. E-mail: nathsdutra@hotmail.com

Maria Clara Silva Peixoto: Graduanda em Psicologia na Universidade Presidente Antônio Carlos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6209-8794>

Thiago Henrique Moreira Rezende : Graduando em Psicologia na Universidade Presidente Antônio Carlos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3435-9838>

Como citar este artigo (Formato ABNT): DUTRA, Nathália dos Santos; PEIXOTO, Maria Clara Silva; REZENDE, Thiago Henrique Moreira. Oficinas de grupo com pessoas com fibromialgia: reflexões sobre a dinâmica grupal e o papel do psicólogo. *Educação, Psicologia e Interfaces*, v.5, n. 1, p. 1-15, 2021.

Recebido: 18/03/2021

Aceito: 30/03/2021