

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO GRUPAL

BASEADO EM TERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL,
PARA O MANEJO DA ANSIEDADE EM
ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO



Dalila Pereira Soares
Dr^a Rosiney Rocha Almeida



PRODUTO EDUCACIONAL

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO GRUPAL, BASEADO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL, PARA O MANEJO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO

Produto educacional elaborado pela Mestranda Dalila Pereira Soares, sob a orientação da Professora Dra. Rosiney Rocha Almeida, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica pelo Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), IFNMG – Campus Montes Claros.

Autores

Dalila Pereira Soares
Rosiney Rocha Almeida

Projeto Gráfico e Diagramação

Mário Mendes Design, www.mdesignm.com.br, @m.designm

Ilustrações e Fotografias

Ilustrações: Designed by Freepik, em www.freepik.com e stories.freepik.com.

S676 Soares, Dalila Pereira. Protocolo de intervenção grupal, baseado em terapia cognitivo-comportamental, para o manejo da ansiedade em estudantes do ensino médio integrado / Dalila Pereira Soares, Rosiney Rocha Almeida. – Montes Claros-MG, PROFEPT/ IFNMG, 2020.

24 p. il.
Inclui Bibliografia

1. Guia-intervenção grupal 2. Terapia cognitivo-comportamental 3. Manejo da ansiedade I. Soares, Dalila Pereira; Almeida, Rosiney Rocha II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Norte de Minas Gerais – IFNMG. Programa de pós-graduação em educação profissional e tecnológica (PROFEPT). III. Título.

CDD 616.89
373.5

Elaboração Carlos Ceza de Carvalho Bibliotecário Documentalista CRB 6-1657



O trabalho "Protocolo de Intervenção Grupal, baseado em terapia cognitivo-comportamental, para o manejo da ansiedade em estudantes do Ensino Médio Integrado" de Dalila Pereira Soares e Rosiney Rocha Almeida está licenciado com uma Licença: **Creative Commons - Atribuição - Não Comercial 4.0 Internacional**.

[2020]



SUMÁRIO

Apresentação	4
Introdução	5
Protocolo	
Sessão 1	7
Sessão 2	9
Sessão 3	11
Sessão 4	13
Sessão 5	15
Sessão 6	17
Sessão 7	18
Sessão 8	20
Sessão 9	21
Sessão 10	22
Referências	24

APRESENTAÇÃO

O produto educacional intitulado “Protocolo de Intervenção Grupal, baseado em Terapia Cognitivo-Comportamental, para o manejo da Ansiedade em estudantes do Ensino Médio Integrado” está vinculado à pesquisa “Formação Humana Integral e Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio Integrado”. Ambos foram desenvolvidos no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT – instituição associada IFNMG – campus Montes Claros.

Este protocolo foi planejado em dez sessões grupais, sendo aplicado em um grupo de estudantes do primeiro ano do Ensino Médio Integrado de um Instituto Federal de Educação do Norte de Minas Gerais. As atividades aqui descritas partiram das principais demandas apontadas pelos próprios estudantes, sujeitos dessa pesquisa, na fase inicial de coleta dos dados e a partir de demandas que surgiram ao longo do desenvolvimento de cada sessão. Na descrição destas sessões são sugeridas dinâmicas, recursos materiais e atividades de reestruturação cognitiva e de mudanças comportamentais.

O material busca exemplificar uma forma eficiente de lidar com a ansiedade na escola, visando ações mais grupais em detrimento de atividades individualizadas, além de se configurar em um modelo de intervenção o qual os estudantes possam identificar os fatores relacionados a sua ansiedade, aprender a lidar melhor com ela e se apoiarem diante de suas dificuldades.

Desta forma, esperamos que um guia de orientações (protocolo) baseado em Terapia Cognitivo-Comportamental, voltado para o manejo da ansiedade, possa contribuir com a saúde emocional, com a aprendizagem e com a Formação Humana Integral desses estudantes, preparando-os para o enfrentamento de situações de vida que se apresentam como fontes de ansiedade.

Que este material se transforme em uma ferramenta de ajuda a psicólogos escolares em sua prática e a estudantes no enfrentamento da ansiedade e na conquista de uma melhor qualidade de vida.

Dalila Pereira Soares (Mestranda)
Rosiney Rocha Almeida (Orientadora)

Montes Claros, Maio de 2020.

INTRODUÇÃO

Embora a ansiedade seja uma emoção vivenciada pelos indivíduos assim como a tristeza, a raiva e a alegria, sua intensidade e frequência quando aumentadas podem trazer prejuízos ao bem estar emocional, à qualidade de vida e ao desempenho escolar dos estudantes. A ansiedade geralmente está associada a fatores biológicos, sociais ou psicológicos, podendo afetar cada indivíduo de uma forma muito particular.

A partir da atuação da pesquisadora como psicóloga de um Instituto Federal de Educação e diante da queixa constante acerca da ansiedade de estudantes do Ensino Médio Integrado, surgiu a inquietação de compreender o universo desses adolescentes/estudantes ansiosos diante de um ensino básico preconizado pelo ideal de uma Formação Humana Integral. Como responder e trabalhar essa queixa de forma coletiva? Como desenvolver um trabalho mais efetivo? Como contribuir com uma medida satisfatória a essa demanda?

Colocadas as indagações, pensou-se na possibilidade de montar um grupo para manejo da ansiedade com a participação de estudantes do primeiro ano do Ensino Médio Integrado visando auxiliá-los a compreender e lidar melhor com situações do cotidiano vistas como causadoras de ansiedade. Contribuir com a aprendizagem, com o bem-estar e com a Formação Humana Integral desses estudantes e, conseqüentemente, ajudá-los na redução e controle dos sintomas por eles apresentados.

Nesse sentido, este protocolo parte do entendimento da importância da realização de projetos de intervenção e prevenção em contextos escolares que promovam o desenvolvimento saudável do estudante do Ensino Médio e do Ensino Médio Integrado. A adoção desse tipo de medida preventiva e o adequado manejo da ansiedade apresentada por nossos estudantes são de extrema importância, visto que tem grande impacto na vida futura e na formação desses indivíduos.

Faz-se importante ressaltar que este material é um guia de orientações de um modelo específico de intervenção realizada em um contexto escolar com um grupo de estudantes com sintomas de ansiedade. Ou seja, trata-se de parte das intervenções a serem implementadas nesse contexto, já que as medidas preventivas e as discussões relacionadas à saúde mental, realizadas por psicólogos escolares, também são ampliadas e estendidas à família e a toda a comunidade escolar.

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO GRUPAL, BASEADO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL, PARA O MANEJO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO

Este protocolo está estruturado em:
10 Sessões de 90 minutos.

Duração do Grupo:
10 semanas (uma sessão por semana).

Número de participantes:
o ideal é até 12 participantes.

Sugestão:
Acima de 6 participantes, é recomendável a participação de um coterapeuta para facilitar o desenvolvimento das atividades grupais.

SESSÃO 1

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Apresentação dos participantes; definição das regras e sigilo do grupo.

Sugestão de dinâmica de apresentação:

Dinâmica do barbante – Utilizando um rolo de barbante, cada participante se apresenta, fala das suas expectativas em relação ao grupo e em seguida joga o rolo de barbante para outro participante que também se apresenta. Quando o último participante se apresenta, tem-se a formação de uma teia que representa o grupo com características próprias e no qual as pessoas estão unidas por objetivos comuns. Nesse momento é importante falar das regras e da importância do sigilo em relação às informações que forem compartilhadas ao longo das sessões.

- Psicoeducação da ansiedade: o que é, principais sintomas, situações em que ela aparece;

Sugestão de texto:

A ansiedade é uma reação natural do ser humano, tem um importante papel biológico, pois funciona como um sistema de alarme sempre que percebemos perigo ou uma ameaça iminente. Quando isto ocorre temos uma resposta de luta-fuga, em que, ao interpretar um perigo, é liberada adrenalina entre outros hormônios responsáveis por aumentar nossa capacidade de reagir. A partir disso, podem-se sentir reações emocionais de ansiedade, como tontura, batimento cardíaco acelerado, dificuldade respiratória, mãos suadas ou com tremores (TISSER, 2017). A ansiedade está presente em várias situações do cotidiano. Pode surgir diante de situações novas, ao falar em público, em contextos escolares durante uma prova ou mesmo ao tirar uma dúvida com o professor, entre outras.

- O que é a Terapia Cognitivo-comportamental?

Sugestão de Texto:

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma forma de Psicoterapia desenvolvida na década de 60 pelo psiquiatra americano Aaron Beck. Trata-se de uma Psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais inadequados e/ou inúteis (BECK, 2013).

- Psicoeducação do Modelo Cognitivo: como nossos pensamentos influenciam nossas emoções, nosso comportamento e nossa fisiologia?



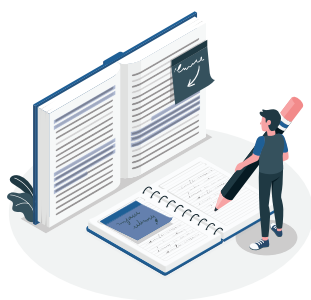
Sugestão de recurso para trabalhar o modelo cognitivo:

O Baralho da Ansiedade (TISSER, 2017).

- Exercícios de casa a serem realizados semanalmente;

Exercícios de casa são recursos utilizados para facilitar as mudanças cognitivas e comportamentais entre as sessões (BECK, 2013).

Exercício de casa:



- Assistir a um vídeo qualquer e curto sobre ansiedade;

Sugestão:

No Canal “Minutos Psíquicos”, disponível em www.youtube.com.br, é possível encontrar vídeos com temas relacionados à saúde mental e à Psicologia.

SESSÃO 2

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Técnica de relaxamento baseado em *mindfulness* (atenção plena):

Descrição da técnica:

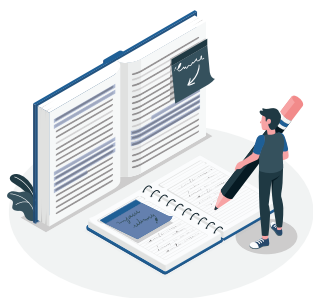
“Sente-se em uma postura ereta e relaxada. Respire algumas vezes de forma lenta e suave acalmando seu corpo e sua mente. Então, feche seus olhos vagarosamente. Explore seu corpo com sua percepção e tente descobrir onde você pode sentir sua respiração mais facilmente. Algumas pessoas sentem-na em torno das narinas, talvez como uma brisa fria sobre o lábio superior. Outras percebem mais facilmente o peito subindo e descendo, e outras ainda sentem a respiração no abdome quando a barriga se expande e se contrai. Apenas sinta as sensações físicas da inspiração e da expiração. Quando você notar que sua mente está vagando, apenas sinta a respiração novamente. Não há necessidade de controlar a respiração. Deixe seu corpo respirar por você – como ele faz naturalmente. Não se preocupe com que frequência sua mente vagueia. Cada vez que você notar que sua atenção está em outro lugar, simplesmente retorne para a respiração, tal como você redirecionaria uma criança ou um cachorrinho que se perdeu. Quando você desejar terminar sua meditação, abra os olhos suavemente...” (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).

- Revisão do exercício de casa e dos temas trabalhados na sessão anterior;
- Continuação da Psicoeducação sobre ansiedade e sobre o modelo cognitivo. Utilização do baralho da ansiedade (TISSER, 2017) e confecção de cartazes ilustrativos com cartolina;
- Pergunta principal da Terapia Cognitivo-Comportamental:

O que estava passando
pela minha cabeça?



- Reestruturação Cognitiva: identificação das **situações** e dos **pensamentos automáticos** que geram e mantêm o quadro de ansiedade utilizando exemplos dos próprios participantes;
- Identificando **emoções** e **comportamentos** associados às **situações ansiogênicas** e aos **pensamentos automáticos**;
- Levantamento de estratégias utilizadas pelos participantes no enfrentamento da ansiedade através da utilização do livro “Caixinha Antiansiedade” (LOPES; NASCIMENTO; LOPES, 2018).

Exercício de casa:

- Fazer *download* de um aplicativo para preenchimento de situações, emoções, pensamentos e comportamentos e preenchê-lo toda vez que se sentir ansioso (a). Enviar relatório do preenchimento para a psicóloga, terapeuta ou facilitadora do grupo.

Sugestão:

O COGNI é um aplicativo rápido, prático e fácil de registrar pensamentos automáticos. O paciente pode encaminhar o relatório dos registros para o terapeuta. Disponível em aplicativos de compra para Android e IOS ou no endereço <http://www.cogniapp.com/>.

SESSÃO 3

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Revisão do exercício de casa e dos temas trabalhados na sessão anterior;
- Reestruturação Cognitiva: utilização do RPD (Registro de Pensamentos Disfuncionais) para identificação das **situações, pensamentos e emoções** de cada participante em **situações ansiogênicas**.

SITUAÇÃO	Quem? O quê? Quando? Onde?	
	O que estava passando pela sua cabeça instantes antes de você começar a se sentir deste modo?	
	EMOÇÃO	O que você sentiu?

Fonte: Adaptado de "A mente vencendo o humor" (GREENBERGER; PADESKY, 2016).

- Reestruturação Cognitiva: descoberta guiada e questionamento socrático para avaliar os pensamentos automáticos;

Reestruturação Cognitiva: Testando seus pensamentos (BECK, 2013).

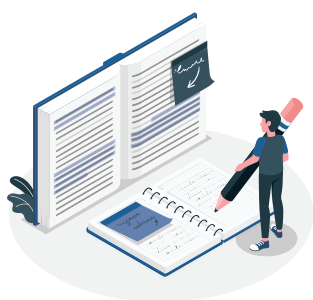
- Quais são as evidências que apoiam esta ideia?
- Quais as evidências contrárias a esta ideia?
- Existe uma explicação ou ponto de vista alternativo?
- Qual é a pior coisa que poderia acontecer? E se isso acontecesse? Como eu poderia enfrentar?
- Qual é a melhor coisa que poderia acontecer?
- Qual é o pensamento mais realista?
- Qual é o efeito de acreditar no pensamento automático?
- Qual poderia ser o efeito de mudar meu pensamento?
- O que eu diria a um amigo se ele estivesse na mesma situação?
- O que eu devo fazer?

- Técnica de relaxamento baseado em *mindfulness* (atenção plena):

Descrição da técnica:

“Comece encontrando uma posição confortável. Feche os olhos total ou parcialmente e faça três respirações relaxantes. Localize sua respiração onde você a sente mais facilmente. Sinta como ela se move no corpo, e, quando sua atenção se desviar, suavemente volte a sentir seu movimento. Após alguns minutos, comece a notar as sensações físicas de estresse e ansiedade que você está conservando em seu corpo, talvez em seu pescoço, maxilar, barriga ou testa. Também perceba se você está conservando quaisquer emoções difíceis, tais como preocupação sobre o futuro ou inquietação sobre o passado. Entenda que todo corpo humano suporta estresse e preocupação ao longo do dia. Veja se você pode nomear a emoção em seu corpo. Talvez um sentimento de tristeza, raiva, medo, solidão ou vergonha? Repita o rótulo dado algumas vezes para você mesmo (a), com uma voz suave, gentil, e então volte para a respiração. Agora escolha um único local em seu corpo onde a ansiedade e o estresse pode estar se expressando mais fortemente, talvez como uma dor na região do coração ou tensão no estômago. Em sua mente, incline-se suavemente na direção daquele ponto como você se inclinaria para uma criança recém-nascida. Continue a respirar naturalmente, permitindo que a sensação esteja lá, exatamente como ela é. Sinta suave o movimento delicado e rítmico da respiração suavize e acalme seu corpo. Se desejar coloque sua mão sobre seu coração enquanto continua a respirar. Quando você estiver pronto (a), abra os olhos suavemente.” (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).

Exercício de casa:



- Cada participante retira de uma caixinha dicas de comportamentos adaptativos a serem praticados durante uma semana.

Sugestão:

Coloque na caixinha dicas como: praticar atividade física, ouvir música durante alguns minutos, entrar em contato com a natureza, etc.

SESSÃO 4

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Técnica de relaxamento baseado em *mindfulness* (atenção plena):

Descrição da técnica:

“Encontre uma postura confortável. Feche os olhos. Permita que seu corpo fique sustentado, apoiado pela cadeira. Note diretamente a sensação de seu corpo em contato com a cadeira. Respire lentamente duas ou três vezes, relaxando a cada expiração. Com cada expiração imagine o corpo se tornando mais pesado e relaxando mais completamente. Permita que a respiração encontre o seu ritmo fácil, natural. Aprecie a simplicidade relaxada de sentar-se e respirar. Onde você percebe o fluxo de sensações da respiração de forma mais vívida – na ponta do nariz, na garganta, no tórax ou no diafragma? Permita que a atenção pouse lá facilmente, como um pássaro em um ramo ou uma rocha balançando na superfície do oceano. Sempre que sua atenção se desviar, e você perceber que ela está vagando, em primeiro lugar restabeleça a respiração relaxada, então retorne sua atenção às sensações que fluem da respiração onde elas são mais fortes. Permita-se respirar mais algumas vezes antes de abrir lentamente os olhos.” (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).

- Revisão do exercício de casa e dos temas trabalhados na sessão anterior;
- Reestruturação Cognitiva: identificação dos pensamentos automáticos utilizando exemplos dos participantes;
- Reestruturação Cognitiva: identificação de distorções cognitivas (erros de pensamento), correção e desenvolvimento de pensamentos adaptativos;

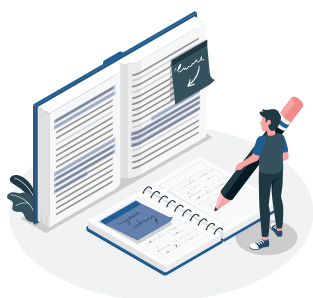
SITUAÇÃO	
PENSAMENTO AUTOMÁTICO	
EMOÇÃO	
COMPORTAMENTO	
ERROS DE PENSAMENTO	
PENSAMENTO ALTERNATIVO	

Fonte: Adaptado de “A mente vencendo o humor” (GREENBERGER; PADESKY, 2016).

Exemplos de Distorções Cognitivas (Erros de Pensamento):

- **Catastrofização:** Focaliza no pior desfecho possível em uma situação ansiosa;
- **Conclusões Precipitadas:** Espera-se que um desfecho temível seja altamente provável de acontecer;
- **Visão em túnel:** focaliza em possíveis situações ameaçadoras e ignora situações de segurança;
- **Miopia:** tendência a supor que uma ameaça está muito próxima;
- **Raciocínio Emocional:** Pressupõe que quanto maior a ansiedade, maior é a ameaça temida.
- **Pensamento tudo-ou-nada:** Ameaça e segurança são vistas de forma rígida, absolutas como presente ou ausente.

Fonte: Clark; Beck (2012).

Exercício de casa:

- Assistir vídeos sobre ASMR* e dicas de comportamentos adaptativos a serem praticados durante uma semana.

O que é ASMR?

ASMR a sigla é a abreviação de Autonomous Sensory Meridian Response ou Resposta Autônoma Sensorial do Meridiano, o ASMR tem sido tema de vídeos e canais no YouTube e já se tornou uma febre, o objetivo deles aqui é simples: te fazer relaxar!

SESSÃO 5

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Revisão do exercício de casa e dos temas trabalhados na sessão anterior;
- Identificação das evidências que apoiam e das evidências que não apoiam o pensamento automático através do RPD de 6 linhas:

SITUAÇÃO	
PENSAMENTO AUTOMÁTICO	
EMOÇÃO	
COMPORTAMENTO	
EVIDÊNCIAS QUE APOIAM O PENSAMENTO AUTOMÁTICO	
EVIDÊNCIAS QUE NÃO APOIAM O PENSAMENTO AUTOMÁTICO	

Fonte: Adaptado de "A mente vencendo o humor" (GREENBERGER; PADESKY, 2016).

- Elaboração de pensamentos alternativos (mais adequados);
- Introdução de Técnicas de Exposição Interoceptiva: o objetivo é aprender a tolerar as sensações sentidas como ameaçadoras utilizando as técnicas aprendidas até o momento para lidar com elas e assim aprender a lidar também com uma situação real de ansiedade. Trata-se de uma exposição gradual às sensações temidas;
- Identificação dos pensamentos automáticos durante a técnica de exposição interoceptiva;

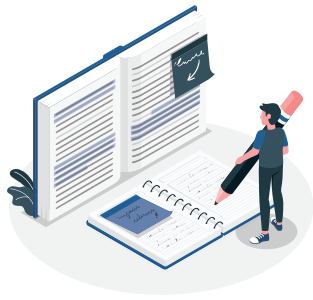
Exemplos de Exposição Interoceptiva:

- Sacudir a cabeça de um lado para o outro com força (30 segundos);
- Em pé, colocar a cabeça entre as pernas e levantar-se (30 segundos);
- Correr parado (60 segundos);
- Rodar em uma cadeira giratória (60 segundos);
- Hiperventilar (60 segundos);

Com a técnica de exposição interoceptiva o participante do grupo aprende a corrigir as interpretações catastróficas diante das sensações físicas experimentadas.



Exercício de casa:



- Exposição a uma situação que provoque um nível leve de ansiedade (os exercícios devem ser personalizados para cada participante de acordo com as situações temidas).

SESSÃO 6

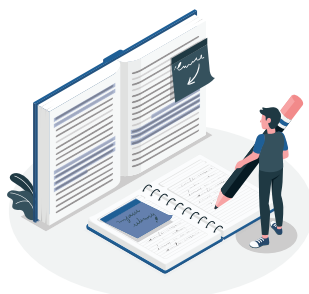
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Revisão do exercício de casa e dos conteúdos trabalhados na sessão anterior;
- Técnicas de Exposição à ansiedade;
- Identificação de crenças intermediárias;
- Respiração Diafragmática: este exercício foi realizado utilizando-se o auxílio de uma maca por ser mais fácil realizar o exercício deitado. Recomenda-se que o treino seja realizado não somente em situações de ansiedade.

Respiração Diafragmática:

Este tipo de respiração deve partir do diafragma, inspirando pelas narinas uma quantidade suficiente de ar e expirando pela boca. Os movimentos devem ser pausados para facilitar a desaceleração da respiração, contando-se até três para cada fase: inspiração, pausa, expiração e pausa para nova inspiração. Devem-se utilizar os músculos do abdome, sem movimentar o tórax, empurrando o abdome para fora enquanto inspira e contraindo-o para dentro enquanto expira (HELDT et al., 2008).

Exercício de casa:



- Exposição a uma situação que provoque nível de ansiedade médio (os exercícios devem ser personalizados para cada participante de acordo com as situações temidas).

SESSÃO 7

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Revisão do exercício de casa;
- Técnica de relaxamento - Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson adaptado:

Descrição da técnica:

Procure estar em posição confortável. Comece dobrando lentamente a ponta dos pés, levando-os em direção ao corpo. Procure sentir a tensão, mantenha os pés contraídos por alguns segundos. Relaxe. Faça a seguir, o movimento contrário, esticando os pés. Sinta nesse momento a tensão na região da barriga da perna. Fique por alguns segundos. Relaxe. Aproveite esse momento para perceber a sensação causada pelo relaxamento. Em seguida, contraia o calcanhar e sinta os músculos da região da perna contraídos. Conserve esses músculos contraídos por alguns segundos. Relaxe. Realize o movimento de expansão do abdome. Mantenha o movimento. Relaxe. Solte o ar. Tranquelize-se. Contraia os músculos da região das costas. Imagine que seus músculos estão se soltando suavemente. Agora eleve os ombros na direção das orelhas, sinta a tensão. Relaxe. Levante os braços estendidos rumo ao teto, com as mãos contraídas para trás, como se fosse “segurar o teto”. Mantenha. Relaxe. Deixe cair os braços no colchonete. Observe o efeito. Relaxe. Feche os olhos, mantenha. Relaxe. Procure franzir as sobrancelhas sem fechar os olhos, sinta a tensão dos músculos da testa. Conserve por alguns segundos. Relaxe. Agora focalize a tensão na região da boca. Mantenha. Relaxe. Mantenha os maxilares separados e os lábios soltos. Concentre-se e perceba a respiração que entra e sai pelas narinas. Solte o ar lentamente. Relaxe. Vou agora contar de cinco (05) até um (01) numa contagem regressiva, quando eu falar o nº 01, você pode dar por concluído o relaxamento (JUNQUEIRA, 2006, p. 21-22).

- O que é o Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson?

Descrição da técnica:

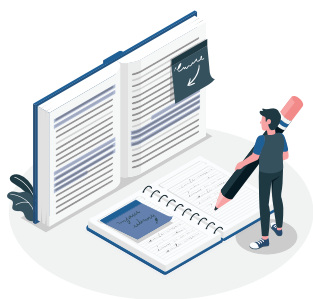
Relaxamento muscular progressivo, desenvolvido por Jacobson, é um exercício que envolve a prática de tensão e relaxamento progressivo dos principais grupos musculares do corpo. Deve-se induzir a descoberta das sensações de conforto que surgem após o relaxamento. O participante do grupo pode repetir várias vezes o exercício, até que se sinta completamente relaxado, inclusive mentalmente, pensando em algo agradável e respirando lentamente (HELDT et al., 2008).

- Identificação de crenças nucleares e utilização do Questionamento Socrático;
- Vantagens e desvantagens das crenças;
- Questionamento socrático para modificar crenças;

Questionamento Socrático:

Na prática, o Questionamento Socrático significa que o facilitador do grupo vai fazer uma série de perguntas com o objetivo de ajudar o participante a aprofundar sua compreensão sobre os próprios pensamentos.

Exercício de casa:



- Exposição a uma situação que provoque um nível alto de ansiedade (os exercícios devem ser personalizados para cada participante de acordo com as situações temidas).

SESSÃO 8

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Revisão do exercício de casa;
- Exposição à ansiedade (simulação da situação de prova);
- Identificação e avaliação dos pensamentos automáticos relacionados à experiência de simulação;
- Estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E. Técnica desenvolvida pelo psicólogo Bernard Rangé para auxílio das crises de ansiedade no cotidiano.

Descrição da técnica:

Aceite a sua ansiedade mesmo que lhe pareça absurdo no momento; não lute contra as sensações, substitua seu medo, raiva e rejeição por aceitação.

Contemple as coisas a sua volta. Olhe em volta de você, observando cada detalhe da situação em que você está, olhe em volta de você, quanto mais você puder se separar de sua experiência interna e se ligar a sua experiência externa, melhor você se sentirá.

Aja com sua ansiedade. Aja como se você não estivesse ansioso, não se desespere, continue agindo bem devagar!

Libere o ar de seus pulmões! Respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração, neste estilo e neste ritmo, e você descobrirá como isso é agradável.

Mantenha os passos anteriores. Repita cada um passo a passo.

Examine seus pensamentos. Você talvez esteja antecipando coisas catastróficas. Você tem provas de que o seu pensamento é verdadeiro? Há outras maneiras de você entender o que lhe está acontecendo?

Sorria, você conseguiu! Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento!

Esperar o futuro com aceitação. Não acolha o pensamento de que você se livrou da ansiedade para sempre. Em níveis adequados ela é necessária para você ficar vivo! (ANGELOTTI, 2007).

Exercício de casa:



- Fazer registro de pensamentos automáticos relacionados à ansiedade de falar em público.

SESSÃO 9

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Exposição à ansiedade (situação de falar em público, apresentar trabalho, prova, iniciar uma conversa) para que os participantes enfrentem as situações temidas;

Sugestão:

Utilizar simulações de situações que podem trazer muita ansiedade aos participantes. Uma peça teatral pode ser um excelente recurso. As situações de prova também podem ser simuladas ao utilizar a própria sala de aula e “provas” baseadas no conteúdo que o participante está estudando no momento.

- Identificação de pensamentos automáticos nessas situações, identificação e correção das distorções cognitivas e desenvolvimento de respostas adaptativas;
- Cartões de enfrentamento para utilizar diante das situações temidas:

Exemplo de cartão de enfrentamento:

Pensamento Automático:

- “Não vou conseguir fazer a prova.”
- “Não vou conseguir apresentar o trabalho.”

Resposta Adaptativa:

- “Já fiz antes e consegui. Se fiz uma vez posso fazer novamente. Se resolvi antes, posso resolver de novo.”
- “E se caso eu não consiga resolver desta vez, não vai ocorrer nada de terrível.”

Exercício de casa:



- Identificar pensamentos automáticos relacionados ao término do grupo.

SESSÃO 10

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Revisão do exercício de casa;
- Revisão do que foi aprendido no grupo;
- Os participantes são estimulados ao uso contínuo das técnicas aprendidas para alcançar outros objetivos após o término do grupo;
- Elaboração de cartões de enfrentamento para problemas futuros;
- Feedback dos participantes do grupo;
- Técnica de relaxamento baseado em *Mindfulness* (atenção plena):

Descrição da técnica:

“Encontre uma postura confortável. Feche os olhos. Permita que seu corpo fique sustentado, apoiado pela cadeira. Note diretamente a sensação de seu corpo em contato com a cadeira. Respire lentamente duas ou três vezes, relaxando a cada expiração, imagine o corpo se tornando mais pesado e relaxando mais completamente. Permita que a respiração encontre seu ritmo fácil, natural. Aprecie a simplicidade relaxada de respirar. Mantendo a mente aberta e ampla, permita que tudo que surgir em seu campo de experiência – imagens visuais, sons, sensações físicas, sentimentos, formações de pensamento – venham e vão, mova-se livremente. Tente manter uma postura receptiva o que estiver surgindo, como se você estivesse fluindo suavemente em um fluxo de experiência em constante mudança. Quando você se distrair, retorne à simplicidade relaxada de sentar e respirar, então novamente abra o campo de percepção. Respire mais algumas vezes antes de abrir os olhos.” (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).

- Dinâmica de Encerramento:

Sugestão de dinâmica de encerramento:

O QUE EU LEVO E O QUE EU DEIXO:

O (a) facilitador (a) joga uma bola de plástico para um dos participantes dizendo “o que leva do grupo” e “o que deixa para o grupo”. Todos devem repetir o gesto até que todos tenham participado. A facilitadora faz o fechamento.

- Cada participante recebe um kit antiansiedade como lembrança do grupo. Cada Kit contém elementos simbólicos antiansiedade e poderá ser adaptado conforme opção do (a) facilitador (a).

Sugestão:

KIT ANSIEDADE

Este kit contém:

PALITO: Para cutucar todas as qualidades e pensamentos positivos acerca de si mesmo.

ELÁSTICO: Para ajudá-la a ser mais flexível, pois nem sempre as coisas serão da maneira que você deseja.

CURATIVO: Para aliviar os sentimentos feridos. Tanto os seus como os de seus semelhantes.

BORRACHA: Para você apagar todas as mágoas, pensamentos negativos e decepções.

LÁPIS: Para você anotar todas as bênçãos que Deus derrama em sua vida todos os dias.

CLIPS: Para juntar em seu coração todo o conhecimento e experiências positivas.

BOMBOM: Para você não esquecer que todos precisamos de doçura: um sorriso, um abraço ou um beijo diariamente.

SAQUINHO DE CHÁ: Ótimo para você relaxar nos momentos de ansiedade e refletir sobre tudo de bom que lhe aconteceu esse ano.

Obrigado(a) por sua participação!

Esta é uma adaptação da dinâmica Kit Primeiros Socorros. Disponível em www.reflexão.com.br.

REFERÊNCIAS

- ANGELOTTI, G. (Org). **Terapia Cognitivo-Comportamental para os transtornos de ansiedade**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.
- ANSIEDADE. Minutos Psíquicos. **Youtube**. 10 Dez. 2015. 5min5seg. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Tv0gJTBmVuc>> Acesso em 10 de Abr. de 2020.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- CLARK, D.A.; BECK, A.T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2012, 640 p.
- COGNI - Copyright © **Cogni** 2014-2020. Todos os Direitos Reservados. Disponível em: <https://cogniapp.com>.
- GERMER, C.K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. **Mindfulness e Psicoterapia**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.
- GREENBERGER, D; PADESKY, C. A. **A mente vencendo o humor**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.
- HELDT, E. et al. Utilização de técnicas da terapia cognitivo-comportamental em grupo para pacientes com sintomas residuais do transtorno de pânico: seguimento de 2 anos. **Revista HCPA**. Porto Alegre, 28(1): 10-5, 2008.
- JUNQUEIRA, M. F. R. **A Viagem do Relaxamento: técnicas e dinâmicas**. Goiânia: Ed. da UCG, 2006, 57p.
- LOPES, R; NASCIMENTO, R; LOPES, F. **Caixinha Antiansiedade**. São Paulo: Matrix Editora, 2018.
- TISSER, L. **O Baralho da Ansiedade**. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2017.

