

BEM VIVER: AUTOESTIMA E QUALIDADE DE VIDA PARA GRUPOS

Simone Schneider (apresentadora) ¹
Flávia Berger Rasan ²
Keli Johner ³
Schayane Golzer ⁴

Eixo: Educação e formação em Saúde

Resumo: Tem-se como resumo relatar a experiência da Unidade Básica do município de Santa Terezinha do Progresso/SC no desenvolvimento do Projeto Bem Viver. O Projeto atende em média 10 participantes em cada encontro, o nome do grupo “Bem Viver” foi escolhido pelos membros do próprio grupo. O objetivo do trabalho é proporcionar uma experiência pessoal de vivência em grupo para pessoas com sofrimento psíquico, onde se criem condições de comunicação que permitam criar um clima de ajuda, de acolhimento, e socialização, que permita criação de vínculos, e o fortalecimento da autoestima e qualidade de vida de todos os envolvidos. Para a realização dos encontros é necessário um espaço com um clima agradável, amplo, coberto e com cadeiras. O principal instrumento de trabalho é a escuta empática e compreensiva. As temáticas inerentes dependem das necessidades individuais e do próprio grupo. Podem ser utilizadas dinâmicas, vídeos, entre outros. Os encontros são semanais, com duração em média de 1h30min cada, e em cada encontro é solicitada assinatura da lista de presença de todos os participantes. O grupo iniciou em julho/17, e está dando seus primeiros passos. Em três meses de andamento percebe-se que as

¹ Psicóloga, UNOESC, simo_schneider@outlook.com

² Farmacêutica, UNOCHAPECÓ, kelijohner@gmail.com

³ Nutricionista, UNOCHAPECÓ, schayanenutri@gmail.com

⁴ Especialista em Fisioterapia Dermato Funcional, UNYLEYA, flahberger@hotmail.com



ANAIS

As pessoas estão com maior autoestima e lidando melhor com o transtorno mental ou sofrimento. O desenvolvimento da confiança dos participantes gera uma real solidariedade entre os indivíduos, mudando sua postura. Por se tratar das variadas e significativas mudanças vivenciadas, estes ficam mais calmos e conseguem lidar de uma forma mais clara e madura com sua doença e ou sofrimento. A Saúde Mental precisa ser levada a sério e este projeto caminha neste sentido. O trabalho é centrado no grupo e não numa tarefa pré-definida e é isso que o torna uma experiência única e significativa para cada indivíduo e para o coletivo. O crescimento pessoal, a libertação de maus hábitos adquiridos, o encontro da felicidade e liberdade, o enfrentamento da ausência e dor na vida pessoal, a autoconfiança e coragem, entre tantos outros fatores, são os legados da vivência dos grupos de encontro, que, se seriamente conduzidos, podem vir a ser uma das mais importantes experiências na vida de um indivíduo.

Palavras-chave: Sofrimento Psíquico; Vivência em Grupo; Saúde Mental.