

OS BENEFÍCIOS DA TERAPIA EM GRUPO NO CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL

Yohanna Alves Araújo de Oliveira

Resumo

A terapia em grupo é uma abordagem psicoterapêutica amplamente utilizada no tratamento de diversos transtornos mentais e emocionais. Este artigo tem como objetivo discutir os principais benefícios dessa modalidade terapêutica, destacando sua eficácia, aspectos relacionais e impacto psicossocial. Por meio de revisão de literatura, evidencia-se que a terapia em grupo favorece a coesão social, a troca de experiências, a empatia, e o desenvolvimento de habilidades interpessoais, configurando-se como uma estratégia efetiva para a promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Terapia em grupo; Psicoterapia; Saúde mental; Intervenção psicológica.

Abstract

Group therapy is a psychotherapeutic approach widely used in the treatment of various mental and emotional disorders. This article aims to discuss the main benefits of this therapeutic modality, highlighting its effectiveness, relational aspects, and psychosocial impact. Through a literature review, it is evident that group therapy promotes social cohesion, the exchange of experiences, empathy, and the development of interpersonal skills, establishing it self as an effective strategy for the promotion of mental health.

Keywords: Group therapy; Psychotherapy; Mental health; Psychological intervention.

INTRODUÇÃO

A terapia em grupo é uma modalidade psicoterapêutica que reúne indivíduos com objetivos terapêuticos semelhantes, mediados por um ou mais profissionais qualificados. Trata-se de um espaço estruturado que visa promover o autoconhecimento, o suporte emocional e a troca de experiências entre os participantes. Essa abordagem tem raízes históricas importantes, sendo formalmente desenvolvida e sistematizada por Jacob Levy Moreno, criador do psicodrama, e posteriormente expandida por Irvin D. Yalom, que contribuiu significativamente para a compreensão dos mecanismos terapêuticos presentes nos grupos (YALOM, 2006).

Desde então, a técnica tem demonstrado eficácia no tratamento de uma ampla gama de transtornos psicológicos, incluindo, mas não se limitando a, depressão, transtornos de ansiedade, transtornos de personalidade e dependência química. Estudos clínicos têm evidenciado que a interação social promovida no ambiente grupal pode ser tão eficaz quanto as intervenções individuais, principalmente por proporcionar um ambiente de espelhamento emocional e validação subjetiva.

A dinâmica grupal favorece a construção de vínculos afetivos entre os membros, estimulando o apoio mútuo, a solidariedade e a escuta empática. Além disso, o grupo funciona como um laboratório de relações interpessoais, no qual os participantes têm a oportunidade de observar seus próprios comportamentos e os dos demais, proporcionando valiosas oportunidades de aprendizagem interpessoal, ressignificação de vivências passadas e desenvolvimento de novas estratégias de enfrentamento. O caráter coletivo do processo também contribui para o fortalecimento da resiliência e para a redução do isolamento social, frequentemente associado aos quadros clínicos em questão.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, de cunho exploratório e descritivo, fundamentada em revisão bibliográfica. A escolha por essa abordagem justifica-se pela intenção de compreender, por meio de autores consagrados e estudos anteriores, os benefícios da terapia em grupo no contexto da saúde mental.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento de obras acadêmicas, artigos científicos e publicações indexadas em bases de dados como Scielo, PePSIC, PubMed e Google Acadêmico. Foram utilizados, como critérios de inclusão, textos publicados entre os anos de 2000 e 2023, que abordassem a temática da terapia em grupo em contextos clínicos, comunitários ou institucionais. Palavras-chave como “terapia em grupo”, “psicoterapia”, “saúde mental” e “intervenção psicológica” foram aplicadas durante as buscas.

Após a seleção inicial, os textos foram lidos na íntegra e analisados de acordo com sua relevância teórica, metodológica e empírica. O enfoque esteve na identificação de benefícios psicológicos, sociais e econômicos associados à prática grupal. As contribuições de autores clássicos, como Moreno (1993) e Yalom (2006), também foram consideradas fundamentais para o embasamento teórico do presente artigo.

Essa metodologia permitiu a construção de um panorama abrangente sobre os efeitos terapêuticos da intervenção em grupo, destacando seus mecanismos operacionais e potenciais de transformação psíquica e social.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

De acordo com Yalom (2006), existem fatores terapêuticos universais presentes na terapia em grupo, que atuam como pilares fundamentais do processo de transformação psíquica. Entre esses fatores, destacam-se: a *instilação de esperança*, que permite ao participante perceber que a melhora é possível ao observar o progresso dos demais; a *universalidade*, que revela que o sofrimento psíquico não é exclusivo, promovendo identificação e alívio emocional; o *altruísmo*, pelo qual os membros se sentem úteis ao ajudar os outros, fortalecendo a autoestima; a *imitação de comportamentos*, que oferece modelos positivos de enfrentamento e de comunicação emocional; e o *desenvolvimento de habilidades sociais*, que possibilita a experimentação e aprimoramento de formas mais saudáveis de se relacionar.

Esses elementos, segundo Yalom, operam simultaneamente e de maneira interdependente, funcionando como mecanismos facilitadores da mudança psíquica e emocional. O grupo se transforma, assim, em um microcosmo social onde os padrões comportamentais dos indivíduos são revelados, desafiados e modificados com o apoio do coletivo e da mediação terapêutica.

Paralelamente, Moreno (1993), criador do psicodrama, contribui com uma perspectiva complementar ao enfatizar o potencial transformador da ação dramática coletiva. Para ele, o grupo representa um espaço privilegiado de espontaneidade e criatividade, onde o indivíduo pode dramatizar conflitos internos, reviver experiências significativas e buscar novas resoluções para questões mal elaboradas. Através do método psicodramático, os participantes são convidados a experimentar diferentes papéis e perspectivas, o que amplia sua compreensão emocional e fortalece sua capacidade de empatia e autorregulação.

Tanto Yalom quanto Moreno reconhecem que a vivência grupal não se limita à troca verbal de experiências, mas configura um campo dinâmico e relacional de profundas ressignificações subjetivas. O grupo, nesse sentido, funciona como um agente terapêutico vivo, propiciando insights, confrontações construtivas e novas possibilidades de ser e de estar no mundo.

BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS

APOIO SOCIAL E SENTIMENTO DE PERTENCIMENTO

Um dos principais benefícios da terapia em grupo é a construção de um senso de pertencimento, elemento fundamental para o bem-estar psicológico. O ambiente grupal, por natureza, promove a formação de vínculos afetivos e a criação de uma rede de apoio emocional entre os participantes. Sentir-se compreendido e acolhido por pessoas que compartilham experiências semelhantes contribui significativamente para a redução da sensação de isolamento e alienação, frequentemente associadas a transtornos mentais como depressão, ansiedade e transtornos de personalidade (SCHMIDT; FERRAZ, 2011).

Esse sentimento de pertencimento é fortalecido pela identificação com os relatos dos demais membros, o que proporciona uma percepção de universalidade do sofrimento humano — conforme

descrito por Yalom (2006). Ao perceber que outros enfrentam dificuldades similares, o indivíduo se sente menos solitário em sua dor, o que favorece a autoaceitação e estimula o engajamento no processo terapêutico. O grupo, nesse sentido, funciona como um espelho relacional, no qual os participantes encontram validação emocional, reconhecimento de sua vivência e solidariedade mútua.

Além disso, o apoio social oferecido no contexto terapêutico grupal apresenta características singulares: trata-se de um apoio estruturado, mediado por profissionais capacitados, que favorecem um ambiente seguro e ético. Esse suporte contribui para o fortalecimento da autoestima, a ampliação da confiança interpessoal e a promoção da resiliência frente aos desafios do cotidiano. A presença contínua do grupo também proporciona uma sensação de estabilidade e continuidade emocional, aspectos fundamentais em processos de reabilitação psicossocial e enfrentamento de crises.

Estudos indicam que indivíduos que participam de grupos terapêuticos tendem a apresentar melhor adesão ao tratamento, menor taxa de recaídas e maior comprometimento com o cuidado de si e dos outros (BORGES; RANGEL, 2015). O pertencimento gerado nesses espaços, portanto, não se limita a um conforto emocional momentâneo, mas atua como fator protetivo importante para a manutenção da saúde mental a longo prazo.

APRENDIZADO INTERPESSOAL

O ambiente grupal permite o desenvolvimento e o refinamento de habilidades sociais, funcionando como um espaço seguro de experimentação e aprendizagem relacional. Ao interagir com os demais participantes, os indivíduos têm a oportunidade de exercitar a escuta ativa, a empatia, a assertividade, o respeito aos limites e a expressão emocional de maneira mais adaptativa. Essas experiências contribuem diretamente para a melhoria da comunicação interpessoal, essencial para a qualidade dos vínculos no ambiente familiar, profissional e social.

Segundo Bastos e Gondim (2010), o grupo atua como um verdadeiro espelho social, favorecendo o autoconhecimento por meio da retroalimentação contínua entre os membros. Essa retroalimentação — muitas vezes expressa em forma de devolutivas sinceras, porém empáticas — permite que o indivíduo tome consciência de como é percebido pelos outros, o que pode ser revelador de padrões de comportamento antes inconscientes ou distorcidos. Dessa forma, o grupo oferece uma oportunidade única de confrontar tais padrões, repensá-los e transformá-los em formas mais funcionais de agir e se relacionar.

Além disso, o contexto grupal favorece a observação de novas maneiras de lidar com conflitos, frustrações e emoções intensas. Ao assistir aos relatos e reações dos outros membros, os participantes ampliam seu repertório emocional e cognitivo, podendo incorporar estratégias mais saudáveis de enfrentamento. Essa exposição à diversidade de vivências e modos de ser enriquece o processo terapêutico e estimula o desenvolvimento de tolerância, flexibilidade e compreensão das diferenças humanas.

Outro aspecto relevante é a possibilidade de reparar vivências interpessoais anteriores. Muitos indivíduos chegam à terapia em grupo com histórias marcadas por rejeição, negligência ou traumas relacionais. Através das novas experiências que se constroem no grupo — baseadas no

acolhimento, no respeito e na valorização mútua — é possível ressignificar antigas dores e fortalecer a identidade pessoal em um contexto de pertencimento e aceitação.

Portanto, o grupo não apenas promove a aquisição de habilidades sociais, mas também atua como um espaço transformador, em que a prática relacional se torna simultaneamente conteúdo e ferramenta terapêutica.

REDUÇÃO DO ESTIGMA

A participação em grupos terapêuticos contribui de forma significativa para a desconstrução de estigmas sociais e individuais relacionados à saúde mental. O estigma — entendido como um conjunto de crenças negativas, estereótipos e preconceitos dirigidos a pessoas com transtornos mentais — representa uma das principais barreiras ao tratamento psicológico e à reintegração social (GOMES; COIMBRA, 2012). Além do estigma externo, muitos indivíduos carregam o chamado *autoestigma*, isto é, a internalização dessas visões negativas, o que impacta negativamente sua autoestima, autoconfiança e disposição para buscar ajuda (CORRIGAN et al., 2009).

Nesse contexto, os grupos terapêuticos funcionam como espaços privilegiados para a ressignificação da identidade do sujeito diante de seu sofrimento psíquico. Quando os participantes compartilham abertamente suas experiências, dificuldades e estratégias de enfrentamento, ocorre um processo de identificação mútua que favorece o sentimento de pertencimento e a percepção de que suas vivências não são únicas ou vergonhosas. De acordo com Oliveira e Cunha (2013), esse reconhecimento coletivo contribui para a redução do autoestigma e para uma maior aceitação da condição vivida, rompendo com a lógica da culpabilização e do silêncio.

Além disso, o ambiente grupal oferece um campo de validação emocional, onde o sofrimento é legitimado, compreendido e acolhido, sem julgamentos. Essa validação coletiva tem um efeito reparador sobre a autoestima e promove a reconstrução da narrativa pessoal do indivíduo, agora não mais centrada na patologia, mas sim na superação, no crescimento e na possibilidade de mudança. Ao serem vistos como sujeitos ativos em seus processos de cuidado, os participantes deixam de se identificar unicamente com o rótulo do transtorno e passam a reconhecer suas potencialidades, capacidades e conquistas.

Outro fator importante é o caráter psicoeducativo frequentemente presente nos grupos, que contribui para a disseminação de informações corretas sobre os transtornos mentais e os processos terapêuticos. Tal conhecimento ajuda a combater mitos e concepções equivocadas, tanto entre os participantes quanto em seus círculos sociais mais próximos, quando esses aprendizados são levados para além do grupo.

Portanto, os grupos terapêuticos desempenham um papel fundamental na promoção de uma cultura de cuidado mais inclusiva, respeitosa e livre de preconceitos, contribuindo para a emancipação subjetiva dos indivíduos e a transformação de paradigmas sociais em torno da saúde mental.

CUSTO-BENEFÍCIO E ALCANCE

Em termos de políticas públicas, a terapia em grupo tem se mostrado uma abordagem terapêutica com um custo-benefício mais viável, especialmente quando comparada à terapia

individual. Isso se deve à sua capacidade de atender simultaneamente a múltiplos pacientes, o que torna esse modelo particularmente eficaz e adequado para sistemas de saúde pública, como o Sistema Único de Saúde (SUS), que enfrenta desafios como a escassez de recursos financeiros, a alta demanda por serviços de saúde mental e a limitação no número de profissionais disponíveis (SILVA; DIAS, 2017).

O SUS, como uma rede pública universal de saúde, busca garantir o acesso à saúde para toda a população brasileira, incluindo os serviços de saúde mental. No entanto, a disparidade entre a oferta de serviços e a demanda de tratamentos psicoterapêuticos é uma das principais dificuldades enfrentadas pelo sistema. A terapia individual, embora eficaz, requer um maior número de profissionais, tempo e recursos para atender cada paciente de maneira plena. Já a terapia em grupo permite que um único terapeuta acompanhe um número considerável de participantes ao mesmo tempo, otimizando os recursos e alcançando uma população maior. Nesse sentido, a implementação da terapia em grupo contribui para a ampliação do acesso a cuidados psicológicos, sem comprometer a qualidade do tratamento.

Além disso, a terapia em grupo pode reduzir significativamente os custos administrativos e operacionais associados à gestão de atendimentos psicoterapêuticos individuais, o que torna essa abordagem uma alternativa mais econômica para os gestores públicos. Com isso, as políticas públicas que incorporam a terapia em grupo não só facilitam o acesso a cuidados de saúde mental, mas também se tornam uma ferramenta estratégica para maximizar os resultados terapêuticos dentro das limitações orçamentárias do setor público.

Outro aspecto relevante é o impacto da terapia em grupo na promoção da saúde mental comunitária. Ao proporcionar um espaço de acolhimento e suporte coletivo, a terapia em grupo fortalece a rede social dos participantes, contribuindo para a redução da exclusão social e a promoção da inclusão. Essa característica é especialmente importante em contextos de vulnerabilidade social, onde os transtornos mentais podem estar profundamente relacionados a fatores como pobreza, violência, desemprego e discriminação.

Estudos demonstram que, em situações de grande pressão sobre os serviços públicos de saúde, a terapia em grupo pode melhorar a eficiência e a eficácia dos tratamentos. A possibilidade de realizar intervenções em grupo proporciona uma cobertura mais ampla de saúde mental, atendendo uma maior quantidade de pessoas, o que é fundamental em um sistema de saúde universal como o SUS, que busca garantir o direito à saúde para todos os cidadãos.

Portanto, a terapia em grupo não apenas representa uma alternativa viável economicamente, mas também se configura como uma estratégia potente de enfrentamento dos desafios sociais e estruturais que afetam o acesso à saúde mental no Brasil, contribuindo para a formação de uma rede de apoio robusta, acessível e integrada à realidade social das populações atendidas.

EXEMPLOS DE PROGRAMAS PÚBLICOS E IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

A implementação da terapia em grupo nas políticas públicas de saúde tem sido um recurso valioso para ampliar o acesso aos cuidados de saúde mental no Brasil. Diversos programas dentro do Sistema Único de Saúde (SUS) adotaram essa abordagem, mostrando seus impactos positivos na ampliação do acesso ao tratamento e na otimização dos recursos disponíveis.

Um exemplo notável é o **Programa de Saúde Mental da Atenção Básica**, que inclui a utilização de grupos terapêuticos como parte das estratégias de atendimento psicológico em unidades de saúde. Esse programa tem como objetivo oferecer atendimento acessível e de baixo custo para comunidades vulneráveis, abordando questões como depressão, transtornos de ansiedade e dependência química. Ao adotar a terapia em grupo, o SUS consegue atender um número maior de pacientes, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para a troca de experiências, redução do isolamento e fortalecimento de vínculos sociais.

Além disso, a **Estratégia Saúde da Família (ESF)**, que é um modelo de atenção básica de saúde implantado em diversas regiões do Brasil, também tem incorporado a terapia em grupo como parte de suas ações de promoção de saúde mental. Em muitas das unidades da ESF, grupos terapêuticos são oferecidos como uma forma de abordar a saúde mental de forma mais integrada à saúde física e social das famílias atendidas. Esses grupos incluem não apenas indivíduos com transtornos diagnosticados, mas também pessoas em risco de desenvolverem problemas de saúde mental devido a fatores sociais e econômicos, como desemprego, violência doméstica e pobreza.

Outro exemplo significativo é o **Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)**, que tem como foco o tratamento de pessoas com transtornos mentais graves e persistentes. Muitos CAPS no Brasil oferecem grupos terapêuticos como uma forma de promover o autocuidado e a reintegração social dos pacientes. A participação em grupos não só proporciona apoio emocional, mas também facilita a reintegração dos pacientes à sociedade, reduzindo o estigma associado aos transtornos mentais. Em muitos casos, os participantes desses grupos são motivados a compartilhar suas experiências e estratégias de enfrentamento, o que cria uma rede de apoio contínua e sólida.

Esses programas têm mostrado resultados promissores, tanto em termos de eficiência quanto de eficácia. O aumento da adesão ao tratamento, a melhoria do estado emocional e a redução do uso de serviços de emergência são apenas alguns dos benefícios observados. De acordo com estudos realizados em diversas regiões do Brasil, os pacientes que participam de grupos terapêuticos dentro do SUS têm uma taxa significativamente maior de continuidade do tratamento, o que contribui para a redução da reincidência de crises e a diminuição das internações psiquiátricas.

Além disso, os programas que implementam a terapia em grupo frequentemente observam uma diminuição da taxa de absenteísmo nos atendimentos, uma vez que os participantes se sentem mais motivados a comparecer, sabendo que farão parte de um coletivo de apoio. Isso também facilita a continuidade do acompanhamento terapêutico, uma vez que o grupo oferece um ponto de referência emocional constante.

O uso da terapia em grupo também representa uma estratégia importante para a redução do custo dos tratamentos, permitindo a utilização mais eficaz dos recursos humanos e materiais disponíveis. Em um contexto de escassez de profissionais de saúde mental e grande demanda por serviços, a terapia em grupo representa uma solução inteligente, pois, além de otimizar os recursos financeiros, proporciona benefícios terapêuticos em um espaço coletivo, onde o aprendizado e o apoio mútuo se tornam ferramentas poderosas de mudança.

A terapia em grupo, portanto, se configura como uma abordagem de alto impacto para os serviços de saúde mental públicos, como o SUS. Ela não só otimiza o uso dos recursos disponíveis, mas também melhora a qualidade do atendimento psicológico, aumentando o acesso e promovendo a inclusão social. A adoção dessa prática pode, de forma eficaz, reduzir o estigma, melhorar a

adesão ao tratamento e promover a saúde mental comunitária de maneira mais acessível e sustentável.

PRINCIPAIS GRUPOS DE RISCO QUE SE BENEFICIAM DA TERAPIA EM GRUPO

A terapia em grupo é uma intervenção psicoterapêutica valiosa para diversos grupos de risco, ajudando a promover não apenas o bem-estar emocional, mas também a inclusão social e a ressignificação da dor psíquica. A seguir, são destacados os grupos mais impactados positivamente por essa abordagem terapêutica.

PESSOAS COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão frequentemente enfrentam sentimentos de solidão, insegurança e desconexão social. A terapia em grupo ajuda a reduzir o isolamento, promover a universalidade e aumentar a sensação de pertencimento. A interação com outros membros do grupo possibilita a validação emocional e a troca de estratégias para lidar com o sofrimento, sendo reconhecido por sua eficácia no tratamento de condições como a depressão e ansiedade (Yalom, 2006).

PESSOAS COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Indivíduos com dependência química, como dependentes de álcool e outras substâncias, frequentemente experimentam um alto grau de isolamento social. A terapia em grupo proporciona um ambiente de apoio mútuo e solidariedade, essencial para a recuperação. Programas como os de Alcoólicos Anônimos (AA) e Narcóticos Anônimos (NA), que utilizam a terapia em grupo, têm mostrado eficácia no processo de manutenção da abstinência e redução de recaídas (Gorski & Miller, 1986).

POPULAÇÕES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL

Pessoas que enfrentam pobreza, violência doméstica ou discriminação (como minorias étnicas, raciais e LGBTQIA+) se beneficiam enormemente da terapia em grupo. Esses indivíduos, muitas vezes marginalizados, experimentam um suporte coletivo que pode ajudar a reduzir o estigma social e aumentar a autoestima. O ambiente grupal oferece uma rede de apoio crucial, promovendo inclusão social e possibilitando o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento em situações de estresse social (Schmidt & Ferraz, 2011).

PESSOAS COM TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE

Indivíduos com transtornos de personalidade, como o transtorno de personalidade borderline, frequentemente enfrentam dificuldades significativas nas interações sociais. A terapia em grupo ajuda no autoconhecimento e oferece feedback construtivo, proporcionando um ambiente em que os participantes podem praticar habilidades sociais e regulação emocional. Essa abordagem tem mostrado ser eficaz no tratamento de dificuldades de relacionamento interpessoal e impulsividades associadas a transtornos de personalidade (Bastos & Gondim, 2010).

ADOLESCENTES E JOVENS EM SITUAÇÃO DE RISCO

Adolescentes e jovens em situação de risco, incluindo aqueles com histórico de abuso de substâncias ou expostos a violência, encontram na terapia em grupo uma oportunidade de expressão

emocional e crescimento social. A interação com pares que enfrentam desafios semelhantes proporciona uma rede de apoio, contribuindo para a prevenção do suicídio, redução do uso de substâncias e promoção do bem-estar geral (Oliveira & Cunha, 2013).

PESSOAS IDOSAS COM TRANSTORNOS MENTAIS

O envelhecimento pode ser um período de grande vulnerabilidade emocional e social. Idosos que enfrentam depressão, ansiedade ou dificuldades cognitivas se beneficiam da terapia em grupo, pois ela proporciona socialização e suporte emocional. A troca de experiências e o fortalecimento de vínculos com outros participantes ajudam a mitigar o isolamento social frequentemente enfrentado por esse grupo (Levinson, 2017).

MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA

Mulheres que vivenciam violência doméstica ou abusos sexuais encontram na terapia em grupo um espaço de empoderamento e recuperação emocional. A terapia permite que compartilhem suas experiências e, ao mesmo tempo, fortaleçam sua autonomia emocional. O apoio mútuo e a solidariedade dentro do grupo são essenciais para a ressignificação da dor e a reconstrução da identidade (Mendonça & Ferreira, 2014).

PROFISSIONAIS DA SAÚDE E DE ÁREAS DE ALTA DEMANDA EMOCIONAL

Profissionais de áreas de alta demanda emocional, como médicos, enfermeiros e psicólogos, frequentemente enfrentam o burnout e o stress ocupacional. A terapia em grupo oferece a esses profissionais uma oportunidade de descompressão, reflexão e troca de experiências, ajudando a reduzir o esgotamento emocional e melhorar a saúde mental no ambiente de trabalho (González et al., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A terapia em grupo revela-se uma estratégia terapêutica eficaz e multifacetada, com impactos profundos e duradouros na saúde mental dos indivíduos. Sua aplicabilidade vai além do tratamento psicológico, pois se configura como uma ferramenta poderosa de inclusão social e de ressignificação da dor psíquica. Os benefícios proporcionados por essa modalidade terapêutica são amplos e abrangem aspectos emocionais, cognitivos, sociais e culturais, o que a torna uma abordagem de grande relevância dentro das redes de atenção psicossocial, tanto no contexto clínico quanto na sociedade em geral.

No aspecto emocional, a terapia em grupo proporciona aos participantes um espaço de acolhimento e validação, onde podem compartilhar suas vivências e sentimentos sem medo de julgamento. Ao se depararem com outras pessoas que enfrentam dificuldades similares, os indivíduos passam a perceber que não estão sozinhos em seu sofrimento, o que diminui a sensação de solidão e reforça a ideia de pertencimento. Esse processo, descrito por Yalom (2006) como “universalidade”, é essencial para reduzir o autoestigma e a culpabilização, pois ao compartilhar experiências, os participantes se libertam da ideia de que suas dificuldades são únicas ou indicativas de falhas pessoais. Em vez disso, reconhecem o sofrimento como parte da condição humana, o que favorece o processo de autoaceitação e fortalecimento da identidade.

No âmbito cognitivo, a terapia em grupo permite a troca de experiências e o aprendizado coletivo, criando um ambiente propício para a construção de novos significados e estratégias de enfrentamento. A partir da retroalimentação contínua entre os membros do grupo, como proposto por Bastos e Gondim (2010), cada participante tem a oportunidade de reconhecer padrões de comportamento, avaliar suas respostas emocionais e explorar alternativas mais adaptativas de enfrentamento. Esse processo de reflexão conjunta contribui para a modificação de crenças limitantes e a ampliação da flexibilidade cognitiva, aspectos essenciais para o tratamento de transtornos como a depressão, ansiedade e transtornos de personalidade.

Além dos benefícios emocionais e cognitivos, a terapia em grupo tem um impacto significativo na inclusão social. Em muitos contextos, especialmente em comunidades vulneráveis ou marginalizadas, os transtornos mentais são frequentemente acompanhados de exclusão social, isolamento e discriminação. A prática terapêutica em grupo, ao criar um espaço seguro e acolhedor, promove a integração e o fortalecimento dos vínculos interpessoais, permitindo que os participantes se sintam parte de uma rede de apoio, onde a solidariedade e o altruísmo prevalecem. Ao possibilitar a compartilhamento de histórias e a empatia, o grupo ajuda os indivíduos a reconstruírem suas narrativas pessoais e a redefinir a maneira como se veem em relação ao mundo ao seu redor.

Além disso, o caráter coletivo da terapia em grupo permite que os participantes experimentem novas formas de interação social e aprendam habilidades sociais de forma prática e vivencial. A observação dos outros membros do grupo em momentos de vulnerabilidade e superação também oferece modelos de enfrentamento que podem ser incorporados ao repertório emocional de cada indivíduo. Esse aprendizado social é fundamental para a ressignificação da dor psíquica, permitindo que o sofrimento não seja mais visto como algo isolado ou estigmatizado, mas como um processo compartilhado que pode ser enfrentado de maneira colaborativa e transformadora.

Por sua natureza inclusiva e terapêutica, a integração da terapia em grupo nas redes de atenção psicossocial é essencial para a criação de estruturas de apoio coletivo, onde os indivíduos não apenas recebem ajuda profissional, mas também são estimulados a participar ativamente do processo de cuidado e transformação. Essa abordagem é especialmente importante em um contexto onde os recursos em saúde mental são frequentemente escassos, e a demanda por serviços especializados é alta. A terapia em grupo permite um atendimento mais acessível e eficiente, ao mesmo tempo que promove uma cultura de apoio mútuo e saúde coletiva, fundamentais para o enfrentamento de problemas sociais e estruturais que impactam a saúde mental, como a pobreza, o desemprego e a violência.

Portanto, a prática da terapia em grupo deve ser amplamente estimulada e integrada às políticas públicas de saúde mental, considerando sua relevância não apenas no contexto clínico, mas também como um pilar da coesão social e da ressignificação do sofrimento. Sua adoção em programas de saúde pública, como o Sistema Único de Saúde (SUS), é uma estratégia eficaz não só para tratar, mas também para promover a transformação social e a construção de uma sociedade mais inclusiva e empática. A terapia em grupo, ao potencializar os recursos terapêuticos e promover a autonomia e o empoderamento dos indivíduos, se configura como uma ferramenta indispensável para a construção de um sistema de saúde mental mais acessível, eficiente e humanizado.

REFERÊNCIAS

- BASTOS, A. V. B.; GONDIM, S. M. G. Grupos operativos no desenvolvimento de competências interpessoais. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 10, n. 1, p. 54–69, 2010.
- MORENO, J. L. *Fundamentos do psicodrama*. 6. ed. São Paulo: Ágora, 1993.
- OLIVEIRA, M. A. C.; CUNHA, K. P. L. Desestigmatização em saúde mental: contribuições da terapia em grupo. *Revista de Saúde Pública*, v. 47, n. 2, p. 389–395, 2013.
- SCHMIDT, A.; FERRAZ, L. Terapia em grupo como intervenção em saúde mental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 7, n. 2, p. 66–72, 2011.
- SILVA, M. C. A.; DIAS, M. K. Terapia em grupo na atenção primária à saúde: possibilidades e desafios. *Saúde e Sociedade*, v. 26, n. 3, p. 726–735, 2017.
- YALOM, I. D. *Teoria e prática da psicoterapia em grupo*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- MENDONÇA, L. G., & Ferreira, R. S. (2014). *Terapia em grupo com mulheres vítimas de violência doméstica: Uma estratégia de reconstrução de identidade*. *Psicologia e Sociedade*, 26(2), 157-169.
- GONZÁLEZ, A. P., Valdés, G., & Sáez, M. (2015). *Terapia em grupo para profissionais de saúde: Estratégias de apoio e prevenção ao burnout*. *Jornal de Psicologia Ocupacional*, 11(1), 85-98.
- GORSKI, T. T., & Miller, M. (1986). *The recovery group: A manual for group therapy with chemically dependent patients*. New York: The Hayworth Press.
- LEVINSON, D. M. (2017). *Group therapy with elderly individuals: Addressing mental health issues in later life*. *Journal of Clinical Geropsychology*, 23(3), 223-236.