

## **EFICÁCIA DOS TRABALHOS DE GRUPO NA ADESÃO AO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL**

### **THE EFFECTIVENESS OF GROUP WORKS IN THE ADHESION OF THE HIGH BLOOD PRESSURE**

**Autores:** Fabiane Rossi dos Santos<sup>1</sup>

Carolina de Paiva Andrade<sup>2</sup>

**Resumo:** Os trabalhos desenvolvidos em Psicologia podem centrar-se apenas em um enfoque individual. Todavia, os trabalhos de grupo com portadores de enfermidades crônicas são de fundamental importância no processo de adesão ao tratamento, uma vez que possibilitam a troca de vivências. Dentre tais trabalhos, destacam-se os grupos operativos, que caracterizam-se por centrarem-se em um objetivo, podendo ser de caráter terapêutico e ter sua aplicabilidade focada no processo de adesão e nas demais relações do sujeito com sua doença, através de uma participação ativa por parte do mesmo em seu tratamento. O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia deste tipo de trabalho, para mudanças dos hábitos de vida de pacientes freqüentadores de um grupo realizado pelo Serviço de Psicologia da Liga de Hipertensão do IMEPEN/UFJF (Instituto Mineiro de Estudos e Pesquisas em Nefrologia/Universidade Federal de Juiz de Fora). Pôde-se observar que o grupo mostrou-se como importante recurso no processo de mudança dos hábitos de vida de pacientes hipertensos.

**Abstract:** The works which are developed in Psychology can be centred only in an individual approach. However, the group work with people suffering from chronic diseases has a fundamental importance in the treatment adhesion, as they permit the experiences change. Among such works, they stand out the operative groups, that they are characterized by centering in an objective, could be of therapeutic character and which aplicability can be directioneted to the adhesion process and to the others relations of the patient with his illness, through his active participation in the treatment. The objective of this study was to value the effectiveness of this work type in the life custom changes of the patients who participate of a group accomplished by the Service of Psychology of the League of

---

<sup>1</sup> Psicóloga do Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Nefrologia-NIEPEN/ UFJF  
Formação em Dinâmica de Grupo/SOBRAP-JF

<sup>2</sup> Acadêmica do 8º Período do Curso de Psicologia/UFJF

Hypertension of IMEPEN/UFJF (Mineiro Institute of Studies and Researches in Nephrology/Federal University of Juiz de Fora). It was clear the group turn out to be an important resource in the life custom change process of high blood pressure patient.

**Palavras-chave:** Grupos operativos, Trabalhos de Grupo, Adesão ao Tratamento, Hipertensão Arterial.

**Key words:** Operative Groups, Group Works, Adhesion to the Treatment, High Blood Pressure.

## **TRABALHANDO COM GRUPOS**

O ser humano é gregário por natureza e existe em função de seus inter-relacionamentos grupais. Já muito cedo, o indivíduo participa de diferentes grupos, desde a família nuclear até os grupos de formação espontânea. A importância do conhecimento e utilização da Psicologia de grupo decorre justamente do fato de que todo indivíduo passa a maior parte do tempo de sua vida convivendo e interagindo com diferentes grupos.

A tendência à grupalização é inerente ao ser humano, é inata, essencial, indissociável e permanente. Freud (Freud apud Cordioli, 1998) chegou a postular a existência do que denominou instinto social, de tal modo que um indivíduo não existe sem um grupo e vice-versa (Cordioli, 1998).

Ao conviverem em grupo, os indivíduos vão internalizando mutuamente suas formas de pensar e sentir, além de aspectos ligados à sua própria maneira de ser. Tais relações vão sendo internalizadas, levando as pessoas a refletirem: como agem em grupo e como os outros vão descobrindo novas maneiras de agir; como isto facilita ou não o relacionamento com as pessoas no grupo em relação ao objetivo; como estes vão sendo ou não realizados e como isto compromete ou não as pessoas no cumprimento do objetivo comum; como as pessoas pensam, através da expressão de pensamentos seus e do grupo, o que leva a uma nova percepção das coisas, das pessoas e do mundo, possibilitando um repensar sobre sua maneira de ser de forma geral (Gayotto et al, 1996).

Os grupos operativos têm como característica principal a centralização em uma tarefa, constituindo-se como um instrumento de trabalho e um método de investigação. Eles podem, assim, cumprir uma função terapêutica, uma vez que estão centrados em uma tarefa que pode ser o aprendizado, a cura, o diagnóstico de dificuldades, caracterizando-se como

educativos, terapêuticos, dentre outras finalidades. Um grupo se caracterizaria como terapêutico quando tem uma tarefa a realizar e, através deste trabalho operativo, onde o foco de trabalho está centrado em um objetivo específico, possa esclarecer as dificuldades individuais de cada um de seus membros, romper com estereótipos e possibilitar a identificação dos obstáculos que impedem o desenvolvimento dos indivíduos, auxiliando-os a encontrar condições próprias de resolver ou se enfrentar com elas. Um processo de solidariedade, de ajuda mútua entre os membros do grupo, também se apresenta como um aspecto terapêutico, no sentido de que os indivíduos se reconheçam como úteis, capazes de pertencerem ao grupo e de fazerem reparações a danos que, na realidade ou na fantasia, cometeram contra outros ou contra si. O trabalho em grupo propicia uma capacidade de pensar as experiências emocionais cotidianas e aprender com elas; no grupo, o sujeito faz inúmeras introyecções de como os outros lidam com os problemas (Zimmerman et al, 1997).

O grupo é o agente da cura e a tarefa constitui um organizador dos processos de pensamento, comunicação e ação que se dão entre os membros do grupo (Zimmerman et al, 1997).

Através da participação em grupo, o sujeito pode, pela troca de vivências, aprender com as experiências mútuas, repensar sua forma de agir frente à doença e, conseqüentemente, vir a mudar seus hábitos.

## **O DESAFIO DA HIPERTENSÃO**

A hipertensão arterial apresenta características específicas do processo de cronicidade, destacando-se por história natural prolongada, multiplicidade de fatores associados, longo curso assintomático, evolução clínica lenta, prolongada e permanente, além da evolução para complicações. A doença crônica traz para a vida do paciente uma série de transformações, inclusive ligadas ao auto-conceito, em função de sua possibilidade de agravamento e dificuldade de aceitação e adaptação à sua nova condição, podendo acarretar sintomas de depressão e ansiedade. Há toda uma alteração familiar, social, financeira, e a real adaptação à doença dependerá de diversos fatores internos e externos. Dentre os fatores externos, inclui-se a importância do papel da equipe que dele cuida. O tratamento não medicamentoso, associado ao tratamento farmacêutico, constitui recurso eficiente no controle da hipertensão. Porém, a problemática da adesão ao tratamento é complexa e

somente a atuação conjunta dos membros da equipe de saúde pode possibilitar uma nova forma de minimizar esta questão (Nobre et al, 2001).

Os grupos de hipertensos tiveram início na década de setenta nos Estados Unidos, através de um programa nacional de detecção e controle da hipertensão arterial, devido aos elevados índices de morbidade e mortalidade que a doença apresentava e ao elevado número de pessoas por ela atingidas. Tinham como objetivo principal a aderência ao tratamento e o efetivo controle dos níveis tensionais. O programa incluía a melhoria da relação médico-paciente, acesso a medicamentos, mais informações sobre a doença e aquisição de técnicas de relaxamento ou biofeedback para controle da pressão arterial. Para isso, torna-se fundamental uma real modificação nos hábitos de vida e elaboração de situações psicossociais que levam ao agravamento da doença para que se possa obter os resultados esperados. O paciente, muitas vezes, lança mão da via somática para expressar sua vida psíquica, por isto é importante a adoção de atitudes e técnicas que facilitem a expressão de sentimentos e a reflexão sobre situações atuais e passadas que possam estar relacionadas com a doença. Um grupo formado por pessoas portadoras do mesmo problema permite a troca de experiências comuns, dando suporte a seus membros. É importante que tenham um clima de acolhimento e apoio que lhes permita pensar sobre a doença, expressar sentimentos ligados a ela, conscientizando-os da relação entre a doença e sua vida. É importante, portanto, intervenções que visem a expressão de sentimentos, “adaptação” às novas condições geradas pela doença, promoção do reforço da auto-imagem, apoio e atenção, informações adequadas, estímulo à recuperação física e emocional, facilitação da comunicação médico-paciente. A troca de experiências entre os membros do grupo, identificados pela condição comum da doença, exerce grande efeito terapêutico sobre eles (Filho et al,1992).

Um dos objetivos de tais grupos baseia-se em correlacionar os fatos que interferem na doença com situações vividas pelo paciente, buscando a expressão de sentimentos, através de um clima acolhedor de tais manifestações, proporcionando a troca de vivências. A evitação de interpretações transferenciais e o aprofundamento de questões pessoais, direcionando a verbalização do grupo em torno do foco (a doença hipertensiva) tem um efeito protetor àqueles que não se sentem dispostos a investir em seu mundo interno. A interpretação é feita apenas em momentos especiais, onde, por exemplo, o grupo não esteja

conseguindo agir operativamente, ou seja, esteja desviando-se da tarefa. É natural também que, a partir da observação de casos específicos, haja encaminhamentos para atendimentos individuais, segundo demandas específicas. Os grupos assim caracterizados não são grupos psicoterapêuticos (também conhecidos como terapias de grupos) propriamente ditos, cujo foco é a vida do paciente, mas um grupo de orientação e reflexão sobre a doença, tendo esta como foco central. Cabe ressaltar que um grupo pode ser terapêutico, em função dos efeitos que proporciona a seus membros, sem necessariamente caracterizar-se como terapia de grupo, cujo objetivo é de ordem mais profunda a respeito de questões pessoais de seus participantes. Esta diferenciação se dá pela evitação nos grupos operativos da abordagem de problemas pessoais que não estão relacionados diretamente com a doença e de interpretações sobre os mesmos, como se dão nas terapias de grupo. Porém, tais grupos acabam por ter um efeito terapêutico, uma vez que os pacientes estão reunidos em torno de um problema comum e acolhidos por uma equipe que os apóia (Filho, 1992).

### **CONSTRUÇÃO DE UMA PRÁTICA AMBULATORIAL**

Uma das tentativas de se prestar melhor apoio ao paciente hipertenso foi a criação das Ligas de Hipertensão, com características universitárias de ensino, pesquisa e assistência. Elas originaram o atendimento à comunidade, com a participação marcante dos próprios pacientes. Dentre as atividades das Ligas de Hipertensão encontra-se o trabalho interdisciplinar, prestando atendimento individual e em grupo a estes usuários.

A interdisciplinaridade também se caracteriza como modelo de trabalho da Liga de Hipertensão – NIEPEN, no qual se destaca a função dos trabalhos em grupo. A partir dos trabalhos em equipe tiveram início dois tipos de grupo: os grupos educativos e os grupos terapêuticos. Os grupos educativos (realizados pelo médico, enfermeiro, psicólogo e assistente social), de caráter informativo, caracterizam-se por objetivar o repasse de informações necessárias ao tratamento da hipertensão, como aspectos relacionados à alimentação, dieta, exercícios físicos, doenças ligadas à hipertensão arterial, envolvendo suas causas primárias e secundárias, dentre outros. Desta forma, pacientes e profissionais abrem um espaço de troca de informações e esclarecimento de questões pouco abordadas durante os atendimentos médicos. Realiza-se, neste mesmo enfoque, os grupos de sala de espera, visando, em menor espaço de tempo e tendo como público pacientes em espera de

atendimento, a transmissão de informações ligadas ao tratamento e prevenção da hipertensão e suas conseqüências.

Porém, pôde-se perceber uma demanda pouco explorada, a qual caracteriza-se pela necessidade do grupo em ter acesso a um espaço maior, onde pudesse falar das dificuldades em aceitar as diversas orientações recebidas e mudanças impostas pelo tratamento. Surgem assim os grupos denominados terapêuticos, de caráter operativo, realizados apenas pela Psicologia. Através da prática da dinâmica de grupo, abre-se espaço para um trabalho que tem como foco principal a adesão ao tratamento, buscando-se trabalhar as dificuldades enfrentadas pelos pacientes frente ao impacto do diagnóstico, às mudanças nos hábitos de vida impostas pelo tratamento, e a possível aceitação de si mesmo como um ser portador de uma doença crônica.

Desta forma, os grupos terapêuticos são formados por pacientes encaminhados pelos diversos profissionais, sob a coordenação da psicóloga da Liga de Hipertensão. Os grupos são constituídos por dez pacientes, com duração de aproximadamente uma hora e meia, de frequência semanal. Formou-se, assim, um grupo fechado, de duração limitada, de aproximadamente sete encontros, o que permitiu, pela própria limitação do tempo, maior centralização no objetivo proposto.

Trazer os trabalhos de grupo para um espaço onde, até então, os trabalhos individuais se faziam presentes é mais um desafio da Psicologia.

Após um ano de estabelecimento dos grupos, tornou-se necessário avaliar a real validade do trabalho, sendo sugerido aos participantes uma auto-avaliação a respeito dos possíveis resultados obtidos através dos grupos.

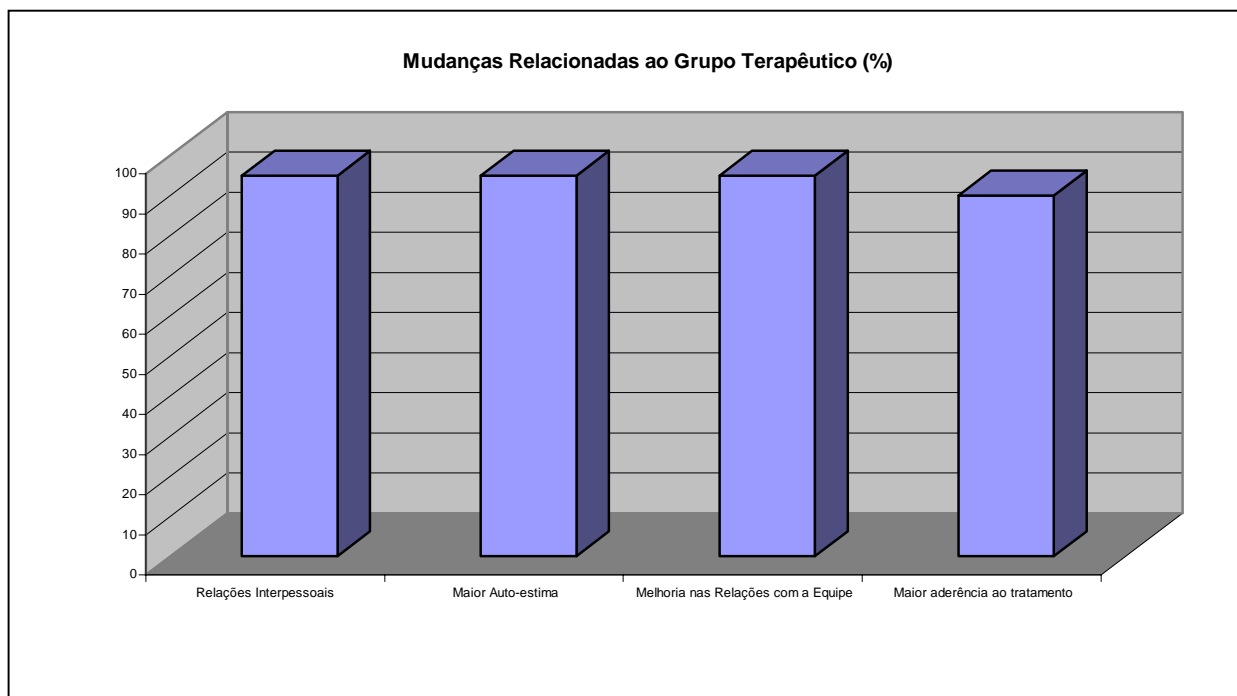
Assim, foram avaliados vinte pacientes frequentadores do Grupo Terapêutico, os quais foram submetidos a questionário avaliativo sobre as principais modificações percebidas após o trabalho em grupo.

### QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO

Após os trabalhos do Grupo Terapêutico, que mudanças percebeu em seus hábitos de vida?

- nenhuma
- mudanças nas relações interpessoais (convívio com as pessoas)
- mudanças nos hábitos alimentares
- maior envolvimento com o tratamento
- diminuição do cigarro
- diminuição da bebida
- melhoria da auto-estima
- melhoria da relação com a equipe de profissionais

Entre os pacientes acompanhados, 95% relataram perceber mudanças nas relações interpessoais, melhoria na auto-estima e na relação com a equipe profissional a partir dos trabalhos de grupo, e 90% observaram maior envolvimento com o tratamento após a participação nos mesmos.



Modificações nos hábitos de vida expressas pelo relato de um integrante do grupo (“desde que comecei a participar do grupo consegui parar de beber”) vêm firmar a importância do trabalho frente a proposta de adesão ao tratamento, que envolve uma verdadeira mudança nos hábitos de vida. Através do espaço onde se fez possível a escuta e o trabalho a respeito não do que é hipertensão, mas de como é ser hipertenso, pôde-se perceber modificações claras nas atitudes dos participantes do grupo, o que se expressa na fala de um paciente: “eu era ilha, depois daqui aprendi a conviver em grupo”. Percebeu-se que, uma vez que passaram a frequentar mais o serviço em função dos grupos, eles tiveram maior contato com outros profissionais da Liga e com pessoas portadoras do mesmo “problema”, o que fez com que o vínculo com a equipe também se tornasse maior. O caráter semanal dos grupos fez com que os integrantes passassem a frequentar o ambulatório de forma mais constante, não sendo este mais visto apenas como o local onde se consulta, se medica, mas sim um local de convivência, de participação mais ativa por parte dos mesmos.

Os grupos educativos realizados por toda a equipe interdisciplinar apresentam-se como de suma importância frente ao desafio da adesão ao tratamento, uma vez que têm



objetivos definidos em torno de um foco: a informação. Porém, os grupos terapêuticos permitem também ao paciente falar da doença, discutir os incômodos advindos desta, tornando-se, da mesma forma, fundamentais quando se pretende prestar um trabalho que tenha uma participação mais ativa por parte dos pacientes.

Foi possível, através desta metodologia de trabalho apresentada junto à Liga de Hipertensão, demonstrar a importância dos grupos operativos junto a tal área, não apenas como uma mera aplicação de técnicas lúdicas de dinâmica de grupo, mas como um recurso que proporciona, ao grupo, uma expressão de suas vivências e, ao coordenador dos grupos, uma verdadeira leitura dos processos grupais e um maior conhecimento da realidade de seus membros. Isto vem reforçar a importância do aprofundamento teórico a respeito da dinâmica dos grupos para uma possível realização de trabalhos conduzidos sob este enfoque. Somente este aperfeiçoamento nos dará uma dimensão dos objetivos e das conseqüências que um trabalho de grupo deve e pode ter, proporcionando-nos uma consciente escolha de técnicas utilizadas, bem como uma leitura do que se passa nos grupos para que se possa, assim, alcançar os objetivos esperados.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

CORDIOLLI, A. V. **Psicoterapias abordagens atuais**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998. 493p.

FILHO, J. M. et al. **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artmed Editora, 1992. 385p.

GAYOTTO, M.L. et al. **Líder de mudança e grupo operativo**. Petrópolis: Vozes, 1996. 75p.

NOBRE, F. et al. **Adesão ao tratamento: o grande desafio da hipertensão**. São Paulo: Lemos Editorial, 2001. 118 p.

ZIMERMAN, D. E. et al. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. 424p.

