

## ACOMPANHAMENTO PSICOEDUCACIONAL ONLINE: A EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO DE AUTOAPOIO PARA MULHERES COM FIBROMIALGIA

Recebido em: 10/05/2023

Aceito em: 14/06/2023

DOI: 10.25110/arqsaude.v27i6.2023-027

Francieli Cristina de Souza Ferri<sup>1</sup>

Juliana Leni Vicentii Del Bianco<sup>2</sup>

Luiza Maria Frederico Thiago<sup>3</sup>

Luana Maraya Contro<sup>4</sup>

Leonardo Pestillo de Oliveira<sup>5</sup>

**RESUMO:** A fibromialgia (FM) chama a atenção por ser uma síndrome que causa uma dor crônica ao indivíduo, além de não ter sua fisiopatologia definida e está presente em 2,5% da população brasileira. O objetivo deste trabalho é discutir sobre o papel e o apoio da psicoeducação junto as mulheres com fibromialgia. Trata-se de um relato de experiência de estágio Supervisionado em Saúde Mental/Projeto de extensão realizado no formato on-line, via plataforma Google Meet. O suporte foi construído através dos encontros semanais entre estagiárias de psicologia e profissionais de diferentes subáreas da saúde como reumatologia, educação física, fisioterapia e nutrição, bem como da cocriação ocorrida na troca de saberes e experiências entre as participantes e profissionais. Destacamos que os encontros configuraram-se com momentos informativos e também psicoterapêuticos embasados na Gestalt-terapia. Dentro desta área do conhecimento, foi possível promover para as participantes do grupo informações de grande relevância, que muitas não teriam condições de adquirir sem a mediação do grupo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Fibromialgia; Grupo de Apoio; Psicoeducação.

### ONLINE PSYCHOEDUCATIONAL ACCOMPANIMENT: THE EXPERIENCE OF A SELF-SUPPORT GROUP FOR WOMEN WITH FIBROMYALGIA

**ABSTRACT:** Fibromyalgia (FM) draws attention for being a syndrome that causes chronic pain to the individual, besides not having its pathophysiology defined and is present in 2.5% of the Brazilian population. The objective of this paper is to discuss the role and support of psychoeducation for women with fibromyalgia. This is an experience report of the Supervised Internship in Mental Health/Extension Project conducted online, via the Google Meet platform. The support was built through weekly meetings between trainees of psychology and professionals from different subareas of health as rheumatology, physical education, physiotherapy and nutrition, as well as the co-creation

<sup>1</sup> Mestre em Promoção da Saúde. Universidade Cesumar (UNICESUMAR).

E-mail: [fancieliferri2@gmail.com](mailto:fancieliferri2@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduada em Psicologia. Universidade Cesumar (UNICESUMAR).

E-mail: [julianalenivicentini@gmail.com](mailto:julianalenivicentini@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduada em Psicologia. Universidade Cesumar (UNICESUMAR).

E-mail: [luizamft@hotmail.com](mailto:luizamft@hotmail.com)

<sup>4</sup> Graduada em Psicologia. Universidade Cesumar (UNICESUMAR).

E-mail: [Luana.conto@hotmail.com](mailto:Luana.conto@hotmail.com)

<sup>5</sup> Doutor em Psicologia Social. Universidade Cesumar (UNICESUMAR).

E-mail: [leopestillo@gmail.com](mailto:leopestillo@gmail.com)

occurred in the exchange of knowledge and experiences between participants and professionals. We emphasize that the meetings consisted of informative and psychotherapeutic moments based on Gestalt-therapy. Within this area of knowledge, it was possible to provide the group participants with information of great relevance, which many of them would not have been able to acquire without the mediation of the group.

**KEYWORDS:** Fibromyalgia; Support Group; Psychoeducation.

## **SEGUIMIENTO PSICOEDUCATIVO ONLINE: LA EXPERIENCIA DE UN GRUPO DE AUTOAPOYO PARA MUJERES CON FIBROMIALGIA**

**RESUMEN:** La fibromialgia (FM) llama la atención por ser un síndrome que causa dolor crónico al individuo, además de no tener su fisiopatología definida y está presente en el 2,5% de la población brasileña. El objetivo de este trabajo es discutir el papel y el apoyo de la psicoeducación con mujeres con fibromialgia. Se trata de un informe de experiencia de Prácticas Supervisadas en Salud Mental/Proyecto de Extensión realizado en línea, a través de la plataforma Google Meet. El apoyo se construyó a través de reuniones semanales entre estudiantes de psicología y profesionales de diferentes subáreas de la salud como reumatología, educación física, fisioterapia y nutrición, así como la co-creación se produjo en el intercambio de conocimientos y experiencias entre los participantes y profesionales. Destacamos que los encuentros se configuraron con momentos informativos y también psicoterapéuticos basados en la terapia Gestalt. Dentro de esta área de conocimiento, fue posible promover a los participantes del grupo informaciones de gran relevancia, que muchos de ellos no habrían podido adquirir sin la mediación del grupo.

**PALABRAS CLAVE:** Fibromialgia; Grupo de Apoyo; Psicoeducación.

### **1. INTRODUÇÃO**

A Fibromialgia (FM) é uma síndrome que causa dor crônica generalizada, sintomas psicoemocionais e de humor, ela pode se relacionar com a ansiedade e estresse pós traumático. A fisiopatologia da FM ainda não é bem esclarecida e há um pressuposto de que esteja ligada ao sistema nervoso central, cada indivíduo pode ter sintomas particulares, como dor difusa e a fadiga crônica (SANTANA, 2021). A dor pode ser destacada como uma experiência singular do sujeito, e sua compreensão está pautada em sua vivência, seu contexto histórico e cultural, sendo assim, só pode ser configurada e explicada por ele mesmo. Neste contexto, o indivíduo com FM, tem uma relação muito particular com a dor, por ser um dos sintomas que envolvem esta síndrome, e ainda destaca que deve-se levar em consideração os inúmeros prejuízos que os sintomas físicos e cognitivos trazem a este sujeito. (SANTOS, 2017).

O diagnóstico clínico da fibromialgia é baseado em sinais e sintomas, o marcador clínico é a dor muscoesquelética difusa, em geral ela perdura por mais de três meses, sendo assim uma dor crônica, comumente generalizada pelo corpo. Existem ainda alguns

sintomas que a acompanham, como a fadiga crônica, insônia, depressão e ansiedade, prejuízos na memória e outros de cunho cognitivo (SANTANA, 2021). Deste modo, para compreender os sintomas que o indivíduo apresenta, é importante entendê-lo como um todo, verificando e observando sua história com a dor, os aspectos emocionais e cognitivos envolvidos, como se dá sua relação com o ambiente, bem como de que forma a síndrome atingiu e restringiu as suas capacidades funcionais, ou seja, como impactou sua qualidade de vida (MONTEIRO; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2021).

Além dos quadro de dor, indivíduos com FM costumam se queixar de fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, distúrbios cognitivos, entre outros. É recorrente também a associação a outras comorbidades, que contribuem com o sofrimento e que pioram a qualidade de vida dos indivíduos. Dentre essas comorbidades mais recorrentes estão a depressão, ansiedade, e a síndrome da fadiga crônica (PROVENZA; et al, 2004).

O eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) desempenha o papel importante na regulação do estresse, inibe a resposta imune. Pessoas com síndromes de dor centralizada podem apresentar hiper ou hipocortisolismo. Além disso, o estresse sonoro pode apresentar desregulação comportamental e inflamatória associada à hiperalgesia, semelhante ao observado em pacientes com FM. De acordo com estudos, o estresse exacerba a síndrome da FM e aumenta a reatividade dorsal. Além de regular o estresse e a resposta inflamatória, os eixos HPA e simpático-adrenal-medular também estão envolvidos na modulação da imunidade adaptativa com uma variedade de efeitos (SANTANA, 2021).

Apenas no Brasil quase 2/4 da população sofrem com dores crônicas, e destes basicamente 1/4 possuem limitações. Sabe-se que para que os tratamentos sejam dignos e atendam as necessidades básicas e individuais dos sujeitos imersos à comorbidade, há a necessidade de um olhar holístico para o paciente. Nasce a partir daí os grupos de apoio com foco na psicoeducação, que auxiliam o indivíduo a olhar para ele mesmo, como recursos que deixam de padronizar os atendimentos considerando a história com a dor de cada paciente e levando em conta as esferas biopsicossociais dos indivíduos (POLAKOWSKI; RODRIGUES; BENCHAYA, 2020).

Pelo fato de ser uma síndrome, que apresenta uma série de sintomas e se relaciona com outras comorbidades, o que dificulta os estudos e um diagnóstico assertivo, abre-se espaço para preconceitos, e interpretações errôneas que geram no indivíduo sentimentos de solidão, acarretando isolamento social. Neste contexto surgem os grupos de apoio e

suporte, que são recursos que vêm sendo utilizados por profissionais de saúde, pois auxiliam no alívio de sentimentos de solidão e isolamento social, além de possibilitar trocas de experiências e reflexão (OLIVEIRA; et al. 2019).

Este modelo propõe oferecer ao indivíduo apoio psicoemocional, acolhimento e autoacolhimento, já que a proposta é também, apelar a sua rede de suporte, o impacta diretamente em sua autoestima, autocuidado, autocompreensão, reduzindo conflitos e promovendo uma melhora da qualidade de saúde e vida (POLAKOWSKI, RODRIGUES E BENCHAYA, 2020). Esses grupos visam oferecer apoio emocional, bem como fornecer informações/orientações, possibilitando ao indivíduo uma percepção mais realística do que está vivenciando. Os grupos de apoio fornecem dados mais concretos sobre o problema, e colaboram para a diminuição das fantasias que advém desse processo, oportunizando a aprendizagem de novos comportamentos, e promovendo um clima de compartilhamento e aceitação (OLIVEIRA; et al. 2019). Podem ser realizados tanto na modalidade presencial, quanto online. Na modalidade online, é possível abarcar o maior número de participantes, sem restrições de territorialização.

Os grupos de apoio se configuram como intervenções não farmacológicas, e podem se encaixar como programas de educação em saúde (P.E.S), este tipo de intervenção é definida como qualquer combinação planejada de aprendizagem baseada em experiências que são transmitidas verbalmente para indivíduos. Deste modo os P.E.S visam fornecer aos indivíduos informações pertinentes ao caso e promover a criação de habilidades necessárias para tomar decisões que melhorem a sua saúde (PERNAMBUCO, 2014). Lima (2021) corrobora com essa afirmação ao ressaltar que as atividades realizadas em grupo contribuem para a promoção da saúde e prevenção.

São consideradas alternativas terapêuticas eficazes para o tratamento das condições dolorosas, tendo em vista que são capazes de ampliar o conhecimento de seus participantes ao ponto de permitirem que estes modifiquem suas atitudes diante do sintoma, reduzindo assim, de maneira significativa as limitações cotidianas causadas pela dor (PERNAMBUCO, 2014). Dado o exposto, nota-se a relevância dessa pesquisa, pois os grupos de apoio funcionam como excelente recurso terapêutico para indivíduos acometidos pela síndrome da fibromialgia, tendo como objetivos promover coesão, apoio, e a autoconfiança entre os seus participantes. Além de proporcionar o espaço de troca e de compartilhamento de informações acerca do enfrentamento da doença. Sendo essas informações coerentes, claras e fundamentadas, conforme as necessidades desencadeada

pela doença. Portanto, o objetivo deste estudo é apresentar um relato de experiência acerca da realização de um grupo de apoio a pessoas com fibromialgia, especificamente conduzido na modalidade online, verificando sua contribuição enquanto um grupo de promoção de saúde.

## **2. MÉTODOS**

### **2.1 Tipo do Estudo**

Trata-se de um relato de experiência que visa descrever e analisar a condução de um grupo de apoio a pessoas com fibromialgia, um projeto de extensão realizado por uma Universidade do Sul do Brasil (CASARIN; PORTO, 2021). A criação do grupo se deu no ano de 2022 com o objetivo de realizar atividades de grupo online com características de um grupo de promoção da saúde com viés de psicoeducação. Este artigo seguiu as diretrizes do Checklist SRQR (*Standards for Reporting Qualitative Research*) (O'BRIEN et al., 2014).

### **2.2 Características do Pesquisador e Reflexividade**

O grupo de apoio faz parte de um projeto de extensão universitária coordenado por um professor e realizado por 3 alunas do curso de Psicologia e 1 aluna de doutorado em Promoção da Saúde. O projeto faz parte também de atividades realizadas no âmbito do Estágio Supervisionado em Saúde Mental do último ano do curso.

### **2.3 Contexto**

O projeto foi desenvolvido no formato remoto (grupos online), com atividades semanais com duração de 2 horas cada encontro. Os mesmos foram realizados na plataforma Google Meet institucional, o que permitiu maior controle sobre os participantes no momento das atividades. Os encontros foram realizados às terças-feiras com início em 26 de abril de 2022 e término em 27 de setembro do mesmo ano, sendo realizado um total de 20 encontros ao longo do ano.

### **2.4 Estratégia de Amostragem**

No mês de março de 2022 os participantes foram selecionados via inscrição online a partir de um link do Google Forms disponibilizado nas redes sociais do projeto. As

inscrições foram encerradas ao atingir 25 inscritos. Ao longo do ano, o grupo contou com a participação de em média 15 participantes, de 5 estados do Brasil.

## **2.5 Questões Éticas a Respeito dos Participantes**

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade em que o grupo de apoio foi desenvolvido sob o parecer número 5.751.561. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participar do projeto, bem como para autorizar a realização deste relato de experiência.

## **2.6 Método de Coleta de Dados**

Os resultados apresentados neste estudo são oriundos dos encontros realizados ao longo do período em que o grupo de apoio foi realizado. Conteúdos referentes às discussões, bem como às características em que os encontros foram realizados, com o intuito de apoio e melhora na qualidade de vida e no manejo dos sintomas relacionados à Fibromialgia.

## **2.7 Instrumentos e Tecnologias Destinadas a Coleta de Dados**

Informações adicionais sobre os participantes foram coletadas via formulário Google para apresentação das características sociodemográficas, bem como para obtenção de informações acerca da percepção individual sobre a participação no grupo de apoio. Este instrumento foi desenvolvido pelos próprios pesquisadores responsáveis pelo estudo.

## **2.8 Processamento e Análise dos Dados**

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, seguindo o protocolo de análise de conteúdo estabelecido por (BARDIN, 2019). De acordo com o autor, este processo é composto por 3 etapas: 1) Pré-análise, 2) Exploração do material, 3) Tratamento dos resultados. Na etapa de pré-análise foi realizada a seleção do material, bem como a definição de uma estrutura de codificação inicial para posterior análise dos dados. Em seguida, a exploração do material permitiu a definição das categorias de análise a serem descritas ao longo dos resultados. Por fim, realizou-se o tratamento dos dados, criando uma estrutura de leitura e interpretação dos dados a partir do conteúdo

presente nos encontros realizados. Além disso, a discussão dos dados foi realizada a partir do referencial teórico existencial humanista da Gestalt-terapia.

### 3. RESULTADOS

O grupo de Apoio voltado à psicoeducação de pacientes com Fibromialgia, alcançou resultados satisfatórios, pois permitiram que as pacientes expressassem suas vivências em relação a fibromialgia, possibilitando reflexões e aquisição de novos conhecimentos e atitudes frente a síndrome. Para as análises, os dados foram agrupados em três categorias: encontros informativos, encontros de psicoeducação e suporte. O grupo em questão realizou encontros com enfoque informativo, bem como psicoterapêutico. Acerca dos encontros de cunho informativo, estes contaram com a presença de alguns profissionais da saúde, levando em consideração a importância da multidisciplinaridade no contexto da fibromialgia. Para tanto, foram realizados encontros com a presença de reumatologistas, fisioterapeuta e nutricionista, em que, dentro de suas áreas do conhecimento, contribuíram para a promoção da saúde das participantes do referido grupo.

Os encontros com os reumatologistas, a princípio, se apresentaram como um grande desafio, visto que as participantes já haviam relatado suas dificuldades com esses profissionais que, em sua maioria, não se mostravam muito empáticos em relação às queixas das mesmas. Contudo, a experiência com os reumatologistas que participaram dos encontros acabou sendo diferente, pois as participantes compartilharam que os encontros agregaram muito a elas, devido a empatia e clareza demonstradas pelos profissionais. Estes profissionais trouxeram conteúdos relacionados a aspectos gerais da fibromialgia, seu diagnóstico, tratamento e síndromes associadas, de maneira didática, com objetivo de facilitar o acesso à informação acerca da síndrome. O resultado foi tão positivo, que uma das participantes do grupo relatou ter feito uma consulta online com um dos reumatologistas que colaboraram com o grupo ao longo do ano.

Avançando nas temáticas de cunho multidisciplinar que foram trabalhadas nos encontros do grupo ao longo do ano, destacam-se os encontros com a participação de uma nutricionista. Tais encontros também foram muito bem aceitos pelas participantes, tendo como objetivo trazer conteúdos acerca da relação entre alimentação, ansiedade e depressão, bem como estratégias alimentares para modulação do sono e o auxílio da nutrição na modulação da dor e inflamação na fibromialgia. Dentro desta área do



conhecimento, foi possível promover para as participantes do grupo informações de grande relevância, que muitas não teriam condições de adquirir sem a mediação do grupo.

### 3.1 Encontros com Foco na Psicoeducação

Com fins de oportunizar psicoeducação, os encontros tiveram configuração mista, nos quais houve momentos para informações, e posteriormente momentos vivenciais. Efeitos psicoterapêuticos foram observados nas mudanças das participantes, envolvendo novos sentidos, na expressão da linguagem verbal e não verbal, como a mudança do semblante, dos micro gestos faciais e da postura. Algumas frases proferidas ilustram esta possibilidade: *"A fibromialgia é parte e não todo."* ; *"Ter é diferente de ser."* ; *"Um dia de cada vez."* ; *"Aprendi a me ouvir, a viver, não deixo fibromialgia me derrubar."* .

Com base na Gestalt-terapia, encontros envolvendo temas como “ansiedade saudável ou patológica”, bem como “ajustamento depressivo ou depressão” foram significativos ao grupo. Transtornos como a ansiedade e a depressão destacam-se como fatores associados à fibromialgia. De início foram oferecidas informações, analogias sobre estes ajustamentos saudáveis, como também estados patológicos, com possíveis situações no cotidiano (HEYMANN et al., 2017). As participantes puderam discriminar as diferenças entre movimentos necessários à vida, entre uma ansiedade saudável que nos mobiliza para o planejamento e a preparação diante do novo; ou, ainda, uma ansiedade patológica, o que as diferenciam é a forma na qual a ansiedade é vivida (PINTO, 2021).

Algumas perguntas foram realizadas com objetivo de aprofundar o contato das participantes consigo mesmas: *“Qual o sentido da sua ansiedade? O que essa ansiedade quer te comunicar?”*. Muitas expressaram a necessidade de conter os excessos ao trabalhar, de tentar novamente apoio médico, de voltar a tomar medicações, voltar ações de cuidado para si mesma, entre outros. Em especial, a fala de uma das participantes: *“Aprendi que em primeiro lugar sou eu, em segundo eu, e em terceiro, eu também. Depois que aprendi a me priorizar, tudo mudou”*.

Neste encontro, as participantes puderam compartilhar suas experiências. Algumas relataram ter passado pela depressão, outras suspeitaram que estavam em estado depressivo. Também compartilharam estratégias de enfrentamento, como ajuda psicoterapêutica, auxílio medicamentoso indicado por psiquiatras, rede de apoio familiar. Destacaram também a importância de uma percepção positiva acerca de si mesmas:



*"O que me ajudou muito, foi com certeza a psicoterapia. A depressão se complicou porque tive câncer nos rins, então precisei passar por quimioterapia, além de tratar a fibromialgia. Então tive que ter muita resiliência, paciência e muito amor por mim mesma".*

*"O importante é acreditar que você vai conseguir. Não desistir, e acreditar que é possível sair dessa. E estamos aqui para isso, para nos ajudar".*

*"Agradeço todos os dias a oportunidade de estar aqui com vocês, para mim é muito importante porque sou ouvida, e sei que todas vivem numa situação similar a minha. Faz bem para mim aprender coisas que envolvem a fibromialgia, e sei que a depressão é comum para nós que temos a fibro, porque ela é muito limitante, sofrida, e todo dia temos que nos reinventar, porque senão a depressão pega mesmo".*

Foi possível observar que os momentos de troca entre as participantes proporcionaram conexão e intimidade entre as mesmas. Trocavam experiências clínicas, estratégias de enfrentamento, sensações, pensamentos, em especial a valorização pelo espaço de fala, escuta e validação entre elas mesmas.

No encontro com tema "Psicoterapia", foram apresentadas informações breves sobre a história da psicoterapia, sua definição, finalidade e características, baseadas em (PINTO, 2021). Também excertos dos estudos de (ANDRADE, 2019), relatos dos benefícios da psicoterapia de pessoas que estão em processo psicoterápico há mais de cinco anos. A leitura do poema "Encontro" elaborado pela gestaltista Beatriz Cardella, em Laços e Nós (2009), reverberou de modo literário e afetuoso nas participantes os efeitos do encontro psicoterapêutico.

As participantes compartilharam suas experiências com a psicoterapia e tiraram dúvidas, especialmente sobre a noção processual da psicoterapia, na qual leva tempo, paciência e implicação da paciente, não somente da psicóloga. Observamos a motivação para esta modalidade de cuidado, pois muitas não sabiam como se configurava os atendimentos. Após este encontro, muitas delas passaram a realizar e também retomar o processo de psicoterapia.

Com base nos estudos de Costa (2017), o tema "rede de apoio" foi desenvolvido no grupo, onde informou-se acerca da dificuldade do diagnóstico de fibromialgia, bem como sobre a invisibilidade da síndrome, a falta de validade e compreensão, em especial, da família da pessoa com fibromialgia. Salientou-se a gênese da incompreensão, pelos pressupostos da autora supracitada, ou seja, pelo desconhecimento da síndrome. Alguns excertos da gestaltista Fukumitsu (2017, p. 71) também foram apresentados: *"Quem tá longe julga, quem tá perto compreende"*. Destacou-se, ainda, a importância do "conhecer, apoiar e cuidar", como processos essenciais a todas as pessoas, em especial às que

vivenciam a síndrome da fibromialgia. Além disso, ainda segundo Fukumitsu (2020, p. 46), foi posto: *"A cada pancada na vida dê para si mesmo dois agrados"*.

As participantes compartilharam suas experiências com os cuidados dos familiares, porém, outras relataram não receber cuidado e validação. Algumas participantes compartilharam que o único apoio que recebiam era proveniente dos encontros do grupo em questão. Evidenciando, portanto, o grupo como rede de apoio complementar, e, para outras, como única fonte de heterossuporte. Por fim, observou-se que o tema reverberou nas mesmas um sentimento de apoio, de cooperação e, principalmente, de confirmação. Sendo assim, os encontros do presente grupo oportunizaram momentos informativos e também psicoterapêuticos para as participantes, que se implicaram, compartilharam seus saberes, suas experiências, sofrimentos e estratégias singulares no enfrentamento da síndrome, especialmente, apoio mútuo, confirmação e validação.

### 3.2 Suporte

Todo suporte é fundamental para qualquer contato, e considera tanto o autossuporte quanto o heterossuporte como referencial para o desenvolvimento humano. O heterossuporte que o grupo oferece é muito importante em momentos de sofrimento intenso, e as facilitadoras, também demonstravam que as participantes podiam contar com as mesmas como heterossuporte (MENDONÇA, 2019).

No encontro sobre o tema "trabalho na contemporaneidade: produtivismo e culpa", no qual, apoiadas nos estudos de (SILVIA; RUMIM, 2012), as facilitadoras puderam observar o quanto a rotina de trabalho é desafiadora para a pessoa com fibromialgia, em especial ao perfil do trabalho na contemporaneidade, produtivista e performático.

Observou-se que o heterossuporte das participantes do grupo ficou evidenciado nas seguintes falas:

*"Tive que pegar um atestado, e mandei no grupo de whats de trabalho, mas foi a pior coisa que fiz, eu esperava apoio, mas ninguém falou nada. Senti como se fosse descartável"*.

*"Ainda bem que o tema de hoje foi esse, eu precisava muito ouvir tudo isso".  
"Fui psicopedagoga por muitos anos, e tive que engolir muitas coisas no trabalho, mas fui aprendendo a me impor, a ter uma vida para além do trabalho"*.

*“Nós que temos fibromialgia não podemos nos planejar, porque a cada manhã é uma surpresa, temos dores, e às vezes não levantamos da cama. Fazemos o que dá para fazer. Aprendi a ter paciência com meu corpo, respeitar meus limites, então consigo trabalhar. Mas é assim, tem dia que não rende, então deixo para o outro dia”.*

Sendo assim, em alguns momentos foi necessário que as facilitadoras atuassem como esse suporte, para que as participantes conseguissem enfrentar a síndrome, seus sintomas e desdobramentos, da melhor forma que podiam. Este heterossuporte foi evidenciado quando uma participante, diante de seu sofrimento, disse que o grupo era como um "oásis" para ela.

*“Vocês, para mim, são o oásis em meio ao caos, e gente, eu sou muito grata, vocês não sabem a dimensão que tem estes momentos, que são tão preciosos para nós, muito obrigada mesmo!”.*

*“As vezes vou na consulta com reumatologistas, mas eles nem me escutam, já aqui não, aqui eu me sinto acolhida e compreendida”.*

Por fim, o grupo em questão teve como característica marcante o acolhimento entre as próprias participantes, o cuidado, o carinho, o afeto e a preocupação mútua. Constituiu-se, portanto, em um espaço de confidências e intimidade, no qual podiam reconhecer e identificar as dificuldades vividas diante da síndrome entre as mesmas, dando concretude à invisibilidade da fibromialgia. Escutavam, validavam as dores uma das outras, sem julgamento, reconhecendo as próprias emoções, sentimentos e limitações. O grupo foi lugar de confirmação, apoio mútuo, troca de informações, saberes, sofrimentos e conquistas:

*“Gente, eu to na Van, to saindo do trabalho, mas eu não posso perder minha psicoterapia.”.*

*“Eu tive uma semana tão difícil, desculpa (voz embargada), eu não vou abrir a câmera hoje, to com a luz apagada, mas recebi um resultado de exame e descobri que tenho uma síndrome degenerativa na coluna, e o médico foi muito estúpido, simplesmente entregou o exame, falou o que era, que por sinal não entendi nada e (choro) gente, não teve humanidade nenhuma, como se fosse um atestado de óbito”.*

*“Gente, to deitada aqui, desculpa a cara de doente, mas eu fiz cirurgia da vesícula. To toda inchada aqui. Mas eu estou aqui escutando vocês”.*

No encerramento, foi possível perceber como o grupo impactou a rotina das participantes e como puderam aprender com as informações e momentos terapêuticos

propostos naquele espaço. Além disso, também evidenciou-se como os encontros foram se tornando heterossuporte, um apoio à vida das mesmas.

#### 4. DISCUSSÃO

O tratamento da fibromialgia não é de responsabilidade apenas do médico reumatologista, mas sim de uma série de profissionais capacitados que, trabalhando em conjunto, poderão auxiliar o paciente em uma melhora de sua qualidade de vida no enfrentamento da síndrome. Acerca disto, Goulart, Pessoa e Junior (2016), postulam que o consenso na literatura é que “o tratamento para a fibromialgia deve ser multiprofissional e focado em intervenções não farmacológicas, com o uso de medicamentos apenas para o controle dos sintomas e das comorbidades. O tratamento deve envolver fisioterapia, exercícios e psicoterapia” (p. 722). Portanto, entende-se que é de suma importância a disseminação do conhecimento dessas áreas do conhecimento que têm a capacidade de contribuir para o tratamento da síndrome.

No encontro sobre "aceitação das dores emocionais", algumas informações foram apresentadas. Com base em Murgu (2013) a aceitação é abraçar o que é, pois quando não se aceita o que causa a dor emocional, quando não se tolera a própria dor, essa mesma atitude, contribui para sua permanência. De forma paradoxal, quanto mais se aceita, mais a mudança acontece. Aceitar não é concordar, mas acolher a dor, sentir a dor, e pensar sobre a função de estar ali. Aceitar, como um meio de despertar, agir em direção a evolução e transcender.

Observamos os novos sentidos atribuídos à experiência da síndrome, conforme Frankl (2021) a vida humana tem sentido sempre e em todas as circunstâncias, e que esse infinito significado da existência também abrange sofrimento, morte e aflição. Observamos uma percepção positiva, como uma nova percepção da vivência. Aos sentidos que transcenderam a enfermidade. Assim, as mesmas compartilharam suas percepções sobre a síndrome, suas formas particulares de lidar e viver a síndrome, envolvendo seus processos de aceitação.

Destaca-se, portanto, a importância do trabalho multidisciplinar no contexto da fibromialgia, haja vista que, segundo Junior, Goldenfum e Siena (2012).

O tratamento da FM deve ser multidisciplinar, individualizado, contar com a participação ativa do paciente e basear-se na combinação das modalidades não farmacológicas e farmacológicas, devendo ser elaborado de acordo com a intensidade e características dos sintomas. É importante que sejam consideradas também as questões biopsicossociais envolvidas no contexto do

adocimento (p. 362).

Para o encontro “ajustamento depressivo ou depressão”, foram apresentadas informações sobre estes processos, com fins de clarificar sobre a diferença entre eles. A grosso modo, promoveu-se a discriminação entre “*standby*”, como um rebaixamento de energia necessário diante de situações de perdas e sofrimentos, um ajustamento depressivo como forma de o organismo conservar e regular a energia, esperando o momento oportuno para investir. E a depressão, como um padrão fixo, uma forma desregulada e extrema, com muitos prejuízos à pessoa e ao seu bem-estar (TÁVORA, 2017).

A partir do heterossuporte, as participantes conseguiram desenvolver seu autossuporte, no qual, inclui tanto o autoconhecimento quanto a autoaceitação, no entanto, é importante não confundir o autossuporte com a autossuficiência, pois, como vivemos em um campo relacional, ninguém é autossuficiente (MENDONÇA, 2019). Cabe destacar que a postura fenomenológica gestáltica foi norteadora dos encontros. Esta enfatiza o acolhimento, a qualidade de presença, o escutar genuinamente, o interesse pelas vivências do sujeito, bem como a valorização da experiência de vida do mesmo. Diante disso, observou-se que tal postura gerou aproximação entre as participantes e as estagiárias de psicologia que conduziram o grupo, no qual, muitas vezes as participantes diziam que se sentiam mais à vontade e acolhidas para falar sobre a fibromialgia naquele espaço, do que nas consultas médicas.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos portanto, que o conjunto desses processos, foi reverberando em mudanças na conduta, com a busca por autocuidado, tratamento médico, medicamentoso e psicoterápico, bem como na retomada dos exercícios físicos, da melhora na escolha e preparação da alimentação, entre outros. A busca não apenas por ações que envolvem o dever, mas também o prazer, onde algumas voltaram a dançar e a realizar artesanato. Assim o grupo de apoio atendeu o seu objetivo ao proporcionar informações relevantes, que muitas não teriam condições de adquirir sem a mediação do grupo. Os resultados obtidos nesta pesquisa contribuem com a sociedade e reforçam a promoção da saúde em pessoas com fibromialgia, através de um grupo coeso, no qual eles podem compartilhar as vivências acerca do enfrentamento da doença e adquirir informações pertinentes. O número de encontros sugere uma limitação no estudo, uma vez que se faz necessário

novas pesquisas com maior período de investigação para avaliar efetivamente a funcionalidade desses grupos para os participantes.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Celana Cardoso. Sentidos da psicoterapia: teoria e prática da Gestalt-terapia. Curitiba: Juruá, 2019.

ALVAREZ, Simone Quadros et al. Grupo de apoio/suporte como estratégia de cuidado: importância para familiares de usuários de drogas. *Revista Gaúcha de Enfermagem* [online]. 2012, v. 33, n. 2, pp. 102-108. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1983-14472012000200015>>. Acesso em 30 out. 2022.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011. In: **VI Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG & IV Salão de Extensão**. 2019.

CARDOSO, Claudia Lins. Grupos terapêuticos na abordagem gestáltica: uma proposta de atuação clínica em comunidades. *Estudos e pesquisas em psicologia*, v. 9, n. 1, p. 124-138, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844628010.pdf>. Acesso em: 25 out. 2022.

CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. Laços e nós: amor e intimidade nas relações humanas. São Paulo: Ágora, 2009.

CASARIN ST, PORTO AR. Relato de Experiência e Estudo de Caso: algumas considerações. *J. nurs. health*. 2021;11(2):e2111221998. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/21998> Acesso em 20 de Dez. 2022.

COSTA, Larissa Pereira. A família como rede de apoio às pessoas com fibromialgia: estratégias de cuidado interdisciplinar. 2017. 138 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 52 ed. Petrópolis: Vozes, 2021.

FRIEDRICH, J.; UHDE, S.; ZANINI, E. Fibromialgia: Importância do conhecimento da síndrome e seus tratamentos. *Fag Journal Of Health (FJH)*, v. 2, n. 2, p. 307-314, 14 jun. 2020. Disponível em <<https://doi.org/10.35984/fjh.v2i2.176>>. Acesso em 30 out. 2022.

FUKUMITSU, Karina Okajima. Processos autodestrutivos: porque nos permitimos machucar? São Paulo: Edições Loyola, 2020.

GOULART, Rubens; PESSOA, Cinthia; JUNIOR, Império Lombardi. *Aspectos psicológicos da síndrome da fibromialgia juvenil: revisão de literatura*. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 2016; 56 (1): 69-74.

HEYMANN, Roberto E. et al. New guidelines for the diagnosis of fibromyalgia. *Revista Brasileira de Reumatologia* [online]. 2017, v. 57, suppl 2 [Acessado 26 Outubro 2022] , pp. s467-s476. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.rbre.2017.07.002>>. ISSN 1809-4570. <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2017.07.002>.

JUNIOR, Milton Helfenstein; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávaro. *Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais*. *Revista da Associação Médica Brasileira*, Volume 58, Issue 3, 2012. p. 358-365, ISSN 0104-4230. <<https://doi.org/10.1590/S0104-42302012000300018>>.

LIMA, L. S.; FRANÇA, S. L. G. Grupo de trabalho na promoção da saúde de adolescentes: um relato de experiência numa unidade de saúde da família localizada em Salvador-Ba.



**Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 25, n. 2, p. 145-153, maio/ago. 2021

MENDONÇA, Bruna Improta de Oliveira; DE BRITO, Maria Alice Queiroz. Compreensão gestáltica de oficinas de contação de histórias em um grupo vivenciando a velhice. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, v. 25, n. 1, p. 26-37, 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/Dialnet-CompreensaoGestalticaDeOficinasDeContacaoDeHistori-6798983.pdf>. Acesso em: 25 out. 2022.

MONTEIRO, Érico Augusto Barreto; OLIVEIRA, Luciene de; OLIVEIRA, Walter Lisboa. Aspectos psicológicos da fibromialgia - revisão integrativa. **Mudanças**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 65-76, jun. 2021. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-32692021000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-32692021000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 30 out. 2022.

MURGO, Gabriela Regina. *Gestar-se: resgatar a criança interior*. Rio de Janeiro: Semente, 2013.

OLIVEIRA J., José Oswaldo de; RAMOS, Júlia Villegas Campos. Adesão ao tratamento da fibromialgia: desafios e impactos na qualidade de vida. *BrJP*, v. 2, p. 81-87, 2019.

PERNAMBUCO, Andrei Pereira. *Impacto de um programa de educação em saúde sobre aspectos neuroimunocomportamentais de pacientes com diagnóstico de fibromialgia*. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte: 2014. Disponível em: <[https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-9N8H4B/1/tese\\_vers\\_o\\_final\\_\\_\\_andrei\\_pernambuco.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-9N8H4B/1/tese_vers_o_final___andrei_pernambuco.pdf)> Acesso em 30 out. 2022.

PINTO, Ênio Brito. *Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado*. 1ª ed. São Paulo: Summus, 2021.

PROVENZA, JR et al. Fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, São Paulo, v. 44, n. 6, p. 443-449, Dec. 2004. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0482-50042004000600008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042004000600008&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 30 de out. 2022.

POLAKOWSKI, Letícia Cristina; RODRIGUES, Kesiane; BENCHAYA, Inaê. INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS EM GRUPO PARA PACIENTES COM DOR CRÔNICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Caderno PAIC**, v. 21, n. 1, p. 531-554, 2020. Disponível em <https://cadernopaic.fae.edu/cadernopaic/article/view/429/382> Acesso em 20 de Dez. 2022

SANTANA, Cosme dos Santos. *Causas da fibromialgia: uma revisão bibliográfica*. 2021. Disponível em <<http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/2488>>. Acesso em: 16/12/2022 06:13

SANTOS, Maíra Conceição Dos et al.. **Fenômeno subjetivo da dor e a síndrome da fibromialgia**. Anais II CONBRACIS... Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29330>>. Acesso em: 16/12/2022 06:13

TÁVORA. *Depressão na contemporaneidade*. In: *Quadros clínicos disfuncionais e Gestalt-terapia*. FRAZÃO, L. M; FUKUMITSU, K. O. São Paulo: Summus, 2017.