



## PROJETO VEREDAS: O APOIO PSICOLÓGICO NA PSICOTERAPIA EM GRUPO, REVISÃO DE LITERATURA

Alessandra Campos Oliveira<sup>1</sup>; Allan Borela de Andrade<sup>1\*</sup>; Selma de Paula Soares<sup>1</sup>; Milene Coelho de Oliveira<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Psicologia, Faculdade do Futuro, Manhuaçu, Minas Gerais, Brasil.

Novos dados mostram que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, como ansiedade e depressão, diante do levantamento feito pela Vittude, plataforma on-line de saúde mental. Diante disso, necessita-se de tratamentos dinâmicos e inclusivos atendendo mais pessoas e facilitando o acesso com baixo custo. Dessarte, a Faculdade do Futuro junto de estagiários com supervisão da psicóloga responsável, instituiu o Projeto Veredas, que consiste no apoio psicológico grupal de pacientes adolescentes, nas segundas e quartas-feiras, no Núcleo de Psicologia Aplicada da faculdade. A terapia consiste no entendimento que as pessoas vivem em grupo ao longo de seu ciclo vital e a sociedade depende da eficiência desses para o bem-estar psíquico, espiritual, social e material dos membros, tornando esse método largamente empregado em diversas instituições. Através da criatividade, tolerância, flexibilidade e competência, o terapeuta intervém de acordo com a maturidade do grupo. A interação em nível emocional é fator estrutural no processo, levando os membros a auxiliarem entre si, obtendo insights, sensação de universalidade, amistosidade e proatividade. Assim, o paciente inicia a terapia com seu conteúdo familiar, social, seu sistema de crenças, acervo de atitudes e distorções que ocasionam suas dificuldades. Compreendendo que necessita ser ativo na psicoterapia, explorando, analisando e tentando novas soluções, a oportunidade de observar a atitude alheia, gera o aprendizado interior assumindo novos comportamentos. Conclui-se, através da pesquisa de literatura, que os mais cooperativos e abertos ao diálogo se beneficiam mais do que os silenciosos, sendo necessário se aceitar como é, mesmo diante de suas concepções negativas ou confusas a respeito de si. Percebendo os outros com sentimentos e impulsos similares, alivia e reduz a sensação de culpa que inibi muitos aspectos da sua vida. Tornando o paciente criativo nas atividades, reestruturando seu modo de agir, conquistando crescimento pessoal, interpessoal, sendo mais espontâneo, ponderado e independente.

**Palavras-chave:** Terapia em grupo; projeto Veredas; apoio psicológico; empoderamento; saúde mental.

