

Intervenção Psicológica em Grupos: Os Grupos de Ensino e os Grupos Pós-Cirurgia no Hospital da Prelada

Psychological Intervention in Groups: Educational Groups and Post-Surgical Groups in Hospital Prelada

Filipa Mucha Vieira*¹ e Clara Estima Martins**²

1 Assistente / Psicóloga, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Hospital da Prelada – Dr. Domingos Braga da Cruz, Porto

2 Psicóloga, Hospital da Prelada – Dr. Domingos Braga da Cruz, Porto

Resumo

Actualmente no campo da saúde verifica-se um crescente interesse pelo estudo da intervenção psicológica em contexto grupal. A intervenção em grupo tem um grande poder terapêutico pela facilitação da expressão emocional, pela possibilidade de troca de *feedback*, de modelagem, permitindo às pessoas um espaço seguro onde possam desenvolver estratégias mais adaptativas para lidarem com os seus problemas. A investigação nesta área revela resultados positivos na utilização da intervenção em grupo no tratamento da obesidade, nomeadamente ao nível do controlo da ingestão alimentar, auto-estima e sintomatologia psicopatológica. Especificamente no contexto do tratamento cirúrgico da obesidade, os programas de intervenção grupal, quer na fase pré como pós cirurgia, parecem contribuir para um melhor ajustamento aos novos padrões alimentares e uma maior consciencialização e participação dos doentes no seu processo de emagrecimento.

Palavras-chave: Grupos; Intervenção Psicológica; obesidade; cirurgia bariátrica

A Obesidade é actualmente considerada pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2002) um problema de saúde pública, com proporções epidémicas, atingindo cerca de 300 milhões de pessoas em todo o mundo.

À baixa qualidade de vida destes doentes, resultantes dos problemas inerentes ao excesso de peso (e.g. hipertensão arterial, diabetes, patologias cardiovasculares, osteo-articulares), acrescem as variáveis

Abstract

Currently in health system there is a growing interest in the study of psychological intervention in a group context. The group intervention has a great therapeutic power through facilitation of emotional expression, the possibility of feedback, modeling, allowing people a safe space where they can develop more adaptive strategies to cope with their problems. Research in this area shows positive results in the use of group intervention in the treatment of obesity, especially in terms of control of food intake, self-esteem and psychopathological symptoms. Specifically in the context of surgical treatment of obesity, the group intervention programs, both in pre and post-surgery, appear to contribute to better adjustment to the new eating patterns and a greater awareness and participation of patients in the process of weight loss

Keywords: Groups; Psychological Intervention; obesity; bariatric surgery

psicológicas, nomeadamente a baixa auto-estima, insatisfação com a imagem corporal, sentimentos de insegurança e culpa, percepção de baixo auto-controlo, pobre ajustamento social, sintomatologia depressiva e ansiosa, entre outras (e.g. Travado *et al.*, 2004; Carmo, Fagundes & Camolas, 2008).

O tratamento da obesidade deve ser perspectivado do ponto de vista multidisciplinar, contemplando várias componentes em função da severidade

* fvieira@fpce.up.pt

** Clara.estima@hospitaldaprelada.pt

da doença e dos contextos de intervenção. Este tratamento inclui os programas comportamentais para controlo de peso, que visam essencialmente a mudança de hábitos alimentares e estilo de vida, a farmacoterapia e, para os casos mais graves de obesidade mórbida, a cirurgia.

Apesar dos resultados da cirurgia da obesidade serem globalmente positivos, nem todos os doentes apresentam sucesso a longo prazo, verificando-se que alguns continuam a comer compulsivamente por motivos que não a sensação física de fome (Saunders, 2001). Por outro lado, a fase pós-cirurgia exige múltiplas modificações que acontecem ao nível dos hábitos alimentares e estilo de vida, bem como mudanças no próprio corpo e nas relações com os outros. Todas estas mudanças potenciam no indivíduo inúmeras questões emocionais que deverão, no nosso entender, ser alvo de reflexão no contexto da componente psicoterapêutica do tratamento da obesidade.

Actualmente no campo da saúde verifica-se um crescente interesse pelo estudo da intervenção psicológica em contexto grupal. Esta revela-se eficaz, nomeadamente pelo facilitar do encontro entre as pessoas, que ao reconhecerem as semelhanças dos seus problemas, encontram uma forma de suporte social alternativo, essencial na construção e desenvolvimento da sua identidade, bem como contribuir para um equilíbrio nas mais diversas situações (Guerra & Lima, 2005). A intervenção em grupo tem um grande poder terapêutico pela facilitação da expressão emocional, pela possibilidade de troca de *feedback*, de modelagem, permitindo às pessoas um espaço seguro onde possam desenvolver estratégias mais adaptativas para lidarem com os seus problemas. Para além destes aspectos, é de salientar uma redução de tempo e de custos associada a esta modalidade de intervenção.

Renjilian e colaboradores (2001), num estudo que compara a eficácia da intervenção em grupo e intervenção individual no tratamento da obesidade, constata que a intervenção grupal apresenta melhores resultados ao nível da perda de peso. Seamore, Buckroyd e Stott (2006) referem que a eficácia da intervenção em grupo com a população obesa assenta no uso de estratégias cognitivo-comportamentais, assim como na promoção de factores terapêuticos identificados por Yalom (1995) designadamente a possibilidade que o grupo oferece ao nível da partilha e troca de experiências, valorização da expressão emocional, responsabilidade e crescimento pessoal e desenvolvimento de competências interpessoais.

Os referidos autores desenvolvem um programa de intervenção em grupo de 24 sessões semanais dirigido a mulheres obesas, visando a diminuição dos comportamentos de voracidade alimentar. Wolff e Clark (2001) avaliam a eficácia de um programa de intervenção de 15 sessões, num grupo de 12 mulheres obesas, verificando uma redução significativa na frequência dos episódios de compulsão alimentar e uma melhoria significativa ao nível da auto-eficácia e na avaliação da imagem corporal.

Também no contexto do tratamento cirúrgico, tem-se assistido ao desenvolvimento de programas de intervenção em grupo. Saunders (2001) refere a predominância de grupos de cariz psicoeducativo e de suporte, sugerindo a escassez de estudos sobre grupos de cariz psicoterapêutico. Neste sentido, desenvolve um programa de 12 sessões pós-cirúrgicas, de cariz cognitivo-comportamental, com influências da Terapia Interpessoal, cujos objectivos são promover um melhor ajustamento aos novos padrões alimentares, quebrar a associação pré-existente entre comida e conforto emocional, desenvolver novas estratégias de *coping* e de comunicação interpessoal. Marcus e Elkins (2004) salientam a importância da fase pré-cirúrgica desenvolvendo programas de intervenção em grupo onde os doentes são acompanhados pré e pós cirurgia, visando uma maior consciencialização por parte destes dos mecanismos envolvidos no comportamento alimentar, procurando contribuir para uma perda de peso saudável e uma melhor adaptação às mudanças exigidas.

Em suma, os objectivos destes programas de intervenção em grupo na fase pré-cirurgia têm como objectivo ajudar os doentes na tomada de decisão, aumentando para tal os seus conhecimentos sobre o tratamento e suas implicações. No Hospital da Prelada realizam-se periodicamente sessões de esclarecimento dirigidas aos doentes candidatos a realização de cirurgia de colocação de Banda Gástrica e a colocação de Balão Intragástrico, com a presença da equipa multidisciplinar (cirurgião, gastroenterologista, nutricionistas e psicólogos). Nestas sessões é transmitida informação sobre os procedimentos cirúrgicos, alimentação nas fases pré e pós cirurgia e sobre a importância das variáveis psicológicas no desenvolvimento e tratamento da doença. Privilegia-se a participação dos doentes, assim como a partilha de testemunhos reais.

Na fase pós-cirurgia as intervenções tendem a assumir um carácter mais psicoterapêutico. Esta será uma fase de profundas alterações ao nível do peso, imagem corporal, alimentação e estilo de vida em

geral, o que poderá provocar algumas alterações emocionais nos indivíduos, nomeadamente ao nível da ansiedade, gestão de expectativas e inseguranças. O objectivo da intervenção grupal pós-cirurgia, assente na coesão e na partilha do grupo, é promover a adaptação a esta nova realidade, ajudando os indivíduos a compreenderem melhor as mudanças que estão a viver, estimulando a participação activa destes no processo de emagrecimento. No Hospital da Prelada, os grupos pós-cirurgia são de carácter fechado, de 10 a 12 sessões, com cerca de 8 a 10 elementos cada grupo. Privilegia-se a homogeneidade do grupo relativamente a algumas características, nomeadamente quanto ao género e ao tipo de intervenção cirúrgica realizada. Os principais temas explorados são o comportamento alimentar, a imagem corporal, o estigma da doença, as relações interpessoais, a sexualidade, entre outros. Dos resultados obtidos até ao momento (alvo de apresentação e análise noutros trabalhos) salientamos a percepção por parte dos participantes de mudanças em áreas centrais, nomeadamente ao nível de um maior conhecimento acerca da problemática, da mudança no estilo de vida, e de um maior bem-estar com o seu próprio corpo.

Bibliografia

1. Carmo, I., Fagundes, M.J., & Camolas, J. Cirurgia Bariátrica. *Revista Portuguesa de Cirurgia*, 2008, II Série (4), 43-50.
2. Guerra, M. P., & Lima, L. *Intervenção Psicológica em Grupos em Contextos de Saúde*, 2005, Climepsi Editores
3. Marcus, J. & Elkins, G. Development of a model for a structured support group for patients following bariatric surgery, *Obesity Surgery*, 2004, 14, 103-106.
4. Renjilian, D., Perri, M., Nezu, A. et al. Individual Versus Group Therapy for Obesity: effects of matching participants to their treatment preferences, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2001, 69 (4) 717-721.
5. Saunders, R. Compulsive eating and gastric bypass surgery: what does hunger have to do with it?. *Obesity Surgery*, 2001, 11, 757-761.
6. Seamore, D., Buckroyd, J. & Stott, D. Changes in eating behaviour following group therapy for women who binge eat: a pilot study. *Journal of Psychiatric and mental Health Nursing*, 2006, 13, 337-346.
7. Travado L, Pires R, Martins V, et al. Abordagem psicológica da obesidade mórbida: caracterização e apresentação do protocolo de avaliação psicológica. *Análise Psicológica*, 2004, 22, 533-550
8. Wolff, G. & Clark, M. Changes in eating self-efficacy and body image following cognitive-behavioral group therapy for binge eating disorder: a clinical study. *Eating Behaviors*, 2001, 2, 97-104.
9. World Health Organization. *Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on Obesity*, 2002, Geneva: WHO
10. Yalom, I. *Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 1995, Basic Books.