



ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS EM GRUPO (EP+ GRUPO)

Atendimento psicológico em grupo para adultos com
angústia em comunidades expostas à adversidade

Versão genérica para testes de campo 1.0, 2020
Série Intervenções psicológicas de baixa intensidade – 4

OPAS



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS
Américas

ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS EM GRUPO (EP+ GRUPO)

Atendimento psicológico em grupo para adultos com
angústia em comunidades expostas à adversidade

Versão genérica para testes de campo 1.0, 2020
Série Intervenções psicológicas de baixa intensidade – 4

OPAS



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS
Américas

Versão oficial em português da obra original em Inglês
Group Problem Management Plus (Group PM+): group psychological help for adults impaired by
distress in
communities exposed to adversity (generic field-trial version 1.0)
© World Health Organization 2020
ISBN 978-92-4-000810-6 (electronic version)

Enfrentando Problemas Plus em Grupo (EP+ GRUPO). Atendimento psicológico em grupo para adultos com angústia em comunidades expostas à adversidade. Versão genérica para testes de campo 1.0, 2020

© Organização Pan-Americana da Saúde, 2021

ISBN: 978-92-75-72337-1 (impresso)

ISBN: 978-92-75-72338-8 (pdf)

Alguns direitos reservados. Esta obra está disponível nos termos da licença Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 3.0 OIG de Creative Commons; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.pt>.



De acordo com os termos desta licença, esta obra pode ser copiada, redistribuída e adaptada para fins não comerciais, desde que a nova obra seja publicada com a mesma licença Creative Commons, ou equivalente, e com a referência bibliográfica adequada, como indicado abaixo. Em nenhuma circunstância deve-se dar a entender que a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) endossa uma determinada organização, produto ou serviço. O uso do logotipo da OPAS não é autorizado.

Adaptação: No caso de adaptação desta obra, o seguinte termo de isenção de responsabilidade deve ser adicionado à referência bibliográfica sugerida: “Esta é uma adaptação de uma obra original da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). As perspectivas e opiniões expressadas na adaptação são de responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) da adaptação e não têm o endosso da OPAS”.

Tradução: No caso de tradução desta obra, o seguinte termo de isenção de responsabilidade deve ser adicionado à referência bibliográfica sugerida: “Esta tradução não foi elaborada pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). A OPAS não é responsável pelo conteúdo ou rigor desta tradução”.

Referência bibliográfica sugerida. Enfrentando Problemas Plus em Grupo (EP+ GRUPO). Atendimento psicológico em grupo para adultos com angústia em comunidades expostas à adversidade. Versão genérica para testes de campo 1.0, 2020. Brasília, D.F.: Organização Pan-Americana da Saúde; 2021. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Dados da catalogação na fonte (CIP). Os dados da CIP estão disponíveis em <http://iris.paho.org>.

Vendas, direitos e licenças. Para adquirir publicações da OPAS, escrever a sales@paho.org. Para solicitar uso comercial e indagar sobre direitos e licenças, acesse <http://www.paho.org/permissions>.

Materiais de terceiros. Para a utilização de materiais nesta obra atribuídos a terceiros, como tabelas, figuras ou imagens, cabe ao usuário a responsabilidade de determinar a necessidade de autorização e de obtê-la devidamente do titular dos direitos autorais. O risco de indenização decorrente do uso irregular de qualquer material ou componente da autoria de terceiros recai exclusivamente sobre o usuário.

Termo geral de isenção de responsabilidade. As denominações utilizadas e a maneira de apresentar o material nesta publicação não manifestam nenhuma opinião por parte da OPAS com respeito ao estatuto jurídico de qualquer país, território, cidade ou área, ou de suas autoridades, nem tampouco à demarcação de suas fronteiras ou limites. As linhas pontilhadas e tracejadas nos mapas representam as fronteiras aproximadas para as quais pode ainda não haver acordo definitivo.

A menção a determinadas empresas ou a produtos de certos fabricantes não implica que sejam endossados ou recomendados pela OPAS em detrimento de outros de natureza semelhante não mencionados. Salvo erros ou omissões, os nomes de produtos patenteados são redigidos com a inicial maiúscula.

A OPAS adotou todas as precauções razoáveis para verificar as informações constantes desta publicação. No entanto, o material publicado está sendo distribuído sem nenhum tipo de garantia, seja expressa ou implícita. A responsabilidade pela interpretação e uso do material recai sobre o leitor. Em nenhum caso a OPAS será responsável por prejuízos decorrentes de sua utilização.

Sumário

PREFÁCIO:	v
AGRADECIMENTOS:	vi
CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES	1
CAPÍTULO 2: A INTERVENÇÃO EP+ GRUPO	20
CAPÍTULO 3: HABILIDADES BÁSICAS DE AJUDA	22
CAPÍTULO 4: AVALIAÇÕES DA EP+ GRUPO	34
CAPÍTULO 5: ENTENDENDO A EP+ E GERINDO O ESTRESSE (SESSÃO 1)	42
CAPÍTULO 6: ENFRENTANDO PROBLEMAS (SESSÃO 2)	61
CAPÍTULO 7: SEGUIR EM FRENTE, CONTINUAR FAZENDO (SESSÃO 3)	71
CAPÍTULO 8: FORTALECENDO O APOIO SOCIAL (SESSÃO 4)	86
CAPÍTULO 9: MANTER-SE BEM E OLHAR PARA FRENTE (SESSÃO 5)	105
CAPÍTULO 10: AVALIAÇÃO PÓS-INTERVENÇÃO	115
APÊNDICE A: AVALIAÇÃO ANTES DA EP+ GRUPO	120
APÊNDICE B: AVALIAÇÃO DURANTE A EP+ GRUPO	132
APÊNDICE C: AVALIAÇÃO APÓS A EP+ GRUPO	136
APÊNDICE D: AVALIAÇÃO E RESPOSTA A PENSAMENTOS SUICIDAS DURANTE A EP+ GRUPO	141
APÊNDICE E: DICAS ÚTEIS E NOTAS DOS FACILITADORES	143
APÊNDICE F: CARTAZES DA EP+ GRUPO	157
APÊNDICE G: FOLHETOS PARA OS PARTICIPANTES	171
APÊNDICE H: AJUDANDO OS OUTROS – EXEMPLOS DE CASO	178
APÊNDICE I: EXEMPLO DE CASO – FEMININO	184
APÊNDICE J: EXEMPLO DE CASO – MASCULINO	218

Prefácio

Com o crescimento sem precedentes das emergências humanitárias nos últimos anos, um número cada vez maior de pessoas está enfrentando condições de vida adversas e risco de desenvolver problemas de saúde mental. Recentemente, a OMS buscou atender às necessidades das pessoas incapacitadas pelo sofrimento mental ao publicar a intervenção *Enfrentando Problemas Plus (EP+): Atendimento psicológico individual para adultos com angústia em comunidades expostas à adversidade*. A característica marcante da intervenção descrita neste manual – que foi desenvolvida para ajudar uma pessoa por vez – é que ela visa apoiar adultos com sofrimento, independentemente do problema de saúde mental específico que estejam enfrentando. Isso significa que mais pessoas poderão ser ajudadas por meio de uma única intervenção psicossocial breve. Em segundo lugar, o manual compreende estratégias baseadas em evidências adaptadas de modo que possam ser implementadas por prestadores não especializados, com supervisão e após um breve treinamento. Isso é fundamental se quisermos reduzir a lacuna entre os problemas de saúde mental e o acesso ao cuidado eficaz. Em muitos meios onde o sofrimento mental é comum devido à adversidade, falta apoio psicossocial (inclusive com falta de profissionais de saúde mental).

Desde a publicação deste manual, a EP+ foi implementada em muitos países. Embora as reações em geral tenham sido positivas, houve pedidos para uma versão em grupo e, como resultado, a OMS desenvolveu este novo manual. A prestação de EP+ em formato de grupo permite maior alcance e aceitabilidade em muitos ambientes comunitários. Oferecer a intervenção a grupos de pessoas também promove o engajamento e apoio social, que é um fator crítico para a manutenção da boa saúde mental e bem-estar. A expectativa é que a EP+ Grupo possibilite que mais pessoas recebam atenção de qualidade.

A EP+ Grupo foi desenvolvida para adultos com sofrimento psíquico e pode ser ministrada por profissionais não especializados após um breve treinamento e supervisão contínua. Baseia-se nas mesmas estratégias terapêuticas da versão individual do EP+ e é realizado em cinco sessões de duas horas. A efetividade e a viabilidade da EP+ Grupo foram demonstradas por meio de ensaios clínicos randomizados realizados no Paquistão e no Nepal.

Seguindo este manual, com algumas adaptações culturais, os governos e a sociedade civil estarão mais bem equipados para responder e gerenciar problemas comuns de saúde mental em adultos afetados pela adversidade.

Dévora Kestel

Diretora

Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias, OMS, Genebra

Agradecimentos

Coordenação do projeto

O projeto EP+ foi coordenado por Mark van Ommeren (Chefe da Unidade de Saúde Mental, Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias), sob direção de Shekhar Saxena (até 2018) e Dévora Kestel (a partir de 2019), como parte da *Série Intervenções psicológicas de baixa intensidade* da OMS.

Redação

Este manual foi redigido por Katie Dawson (University of New South Wales – UNSW).

Revisão

(a filiação institucional dos revisores se refere ao momento da revisão)

Ceren Acarturk (Universidade Sehir de Istanbul), Aemel Akhtar (UNSW), Parveen Akhtar (Human Development Research Foundation), Richard Bryant (UNSW), Ken Carswell (OMS), Anna Chiumento (University of Liverpool), Rachel Cohen (Common Threads), Chris Dorwick (University of Liverpool), Julian Eaton (CBM International), Renasha Ghimire (Transcultural Psychosocial Organization (TPO) Nepal), Elise Griede (War Child Holland), Pernille Hansen (Duduza), Mahmoud Hemmo (Universidade de Zurique), Mark Jordans (War Child Holland), Amy Joscleyne (New York University), Dévora Kestel (OMS), Naseem Khan (Khyber Medical University), Berit Kieselbach (WHO), Daniel Lawrence (Universidade de Liverpool), Yoo Ree Lee (Northwestern University), Aiysha Malik (Universidade de Oxford), Aqsa Masood (Human Development Research Foundation), Hadeel Naser (International Medical Corps), Huma Nazir (Human Development Research Foundation), Lincoln Ndogoni (World Vision Kenya), Brian Ogallo (OMS), Bhava Poudyal (Comitê Internacional da Cruz Vermelha, Azerbaijão), Atif Rahman (Universidade de Liverpool), Sabine Rakotomala (UNICEF), Rebecca Rawlinson (Universidade de Liverpool), Manaswi Sangraula (TPO Nepal), Alison Schafer (WHO), Pragya Shrestha (TPO Nepal), Marit Sijbrandij (Vrije Universiteit (UV) Amsterdam), Carmen Valle (CBM International), Edith van 't Hof (WHO), Sarah Watts (Universidade de Sydney), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Universidade Columbia) e Ross White (Universidade de Glasgow).

Revisão da versão em português

Catarina Dahl (Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde – OPAS/OMS Brasil)

Testes

As seguintes agências foram parceiras no teste da EP+ Grupo, por meio de um estudo de viabilidade e um ensaio clínico randomizado definitivo realizado em Swat, Paquistão: Fundação de Pesquisa do Desenvolvimento Humano, Islamabad, Paquistão; Departamento Distrital de Saúde, Swat, Khyber Pakhtunkhwa (KPK), Paquistão; Hospital Universitário Saidu, Saidu Sharif, Swat, KPK, Paquistão; Khyber Medical University, Peshawar, Paquistão; Universidade de Nova Gales do Sul; VU Amsterdam; e o Centro Colaborador da OMS para Pesquisa e Treinamento em Saúde Mental no Instituto de Psiquiatria do Rawalpindi Medical College, Rawalpindi, Paquistão.

As seguintes agências foram parceiras no teste da EP+ Grupo por meio de um estudo de viabilidade e um ensaio clínico randomizado definitivo em Sindhuli e Morang, no Nepal: TPO Nepal, Kathmandu, Nepal; George Washington University, Washington, DC, EUA; King's College London, Londres, Reino Unido; Universidade de Nova Gales do Sul, Sydney, Austrália; Duke University, Durham, EUA; e a Representação da OMS no Nepal.

Os agradecimentos às contribuições dos colegas envolvidos nos testes da EP+ Grupo serão incluídos nos artigos que descrevem sua avaliação.

Financiamento

O desenvolvimento e teste da EP+ Grupo foram financiados pela OFDA/USAID.

A tradução da versão em português da EP+ Grupo foi viabilizada por meio do apoio financeiro da Embaixada do Japão no Brasil.

Editoração

Agradecemos a David Wilson pela edição do texto e a Julie Smith pela arte.

Apoio administrativo

Evelyn Finger e Ophel Riano (OMS).

Nota sobre a tradução deste guia

Para evitar duplicação de traduções, entre em contato com a OMS por meio do *link* <http://www.who.int/about/licensing> antes de iniciar uma tradução.

Capítulo 1

ANTECEDENTES

Enfrentando Problemas Plus (EP+) foi desenvolvida em 2013 como uma intervenção individual de cinco sessões para adultos afetados por adversidades (por exemplo: pobreza, desastres naturais, guerra, etc.). Intervenções psicológicas escalonáveis e baseadas em evidências para essa população são escassas, apesar da ocorrência generalizada de sofrimento prolongado e incapacitante. A EP+ representa uma intervenção psicológica escalonável que se destina a profissionais de saúde mental que nunca foram treinados em tais técnicas, bem como a uma ampla gama de pessoas sem treinamento formal em saúde mental (desde pessoas formadas em psicologia, mas sem treinamento formal e supervisão em aconselhamento, até agentes comunitários e pessoas leigas).

Para quem se destina a EP+?

A EP+ ajuda as pessoas a enfrentar melhor seus problemas da vida prática (por exemplo: emprego, conflito, moradia, etc.) e problemas emocionais (por exemplo: estresse, sentimentos de desesperança, tristeza intensa, etc.).

Embora a EP+ tenha sido dirigida a pessoas afetadas por adversidades, ela foi desenvolvida de tal forma a ajudar pessoas com depressão, ansiedade e estresse, independentemente de uma adversidade externa ter causado esses problemas ou não. Portanto, pode ser utilizada para aliviar os problemas de saúde mental mais comuns.

A EP+ não foi desenvolvida para uso em pessoas com os seguintes problemas:

1. planos para tirar a própria vida no futuro próximo;
2. comprometimento grave relacionado a um transtorno mental, neurológico ou por uso de substâncias (por exemplo: psicose, dependência de álcool ou drogas, deficiência intelectual grave, demência).

Para pessoas que apresentem necessidades agudas e/ou riscos que demandem proteção (por exemplo, uma jovem que está em risco agudo de ser agredida), é aconselhável que se responda inicialmente com primeiros cuidados psicológicos (PCP)¹ e encaminhe a pessoa a uma instância de proteção confiável².

Uma vez que esses riscos tenham sido abordados adequadamente e a pessoa esteja em condições de se envolver na intervenção, ela também poderá receber a EP+.

¹ Você precisará saber como prestar PCP (também conhecidos como primeiros cuidados psicológicos), o que leva apenas um dia para aprender. Consulte: Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e World Vision International (2011). *Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo*. (https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965). OMS: Genebra; e Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e World Vision International (2013). *Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers*. (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/102380>) OMS: Genebra.

² Veja também: *How to support survivors of gender-based violence when a GBV actor is not available in your area: A step-by-step pocket guide for humanitarian practitioners* (2018). https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/gbv_pocket_guide.pdf

Formato de grupo

Este manual representa uma adaptação da intervenção EP+ original para aplicação em grupos de adultos. Essa versão em grupo da EP+ provavelmente será uma opção mais adequada para muitos contextos.

Quem pode usar este manual?

Este manual destina-se a: (a) profissionais que nunca foram treinados em tais técnicas; (b) uma ampla gama de pessoas sem treinamento formal em saúde mental (desde pessoas formadas em psicologia, mas sem treinamento formal e supervisão em aconselhamento, até agentes comunitários e pessoas leigas); e (c) instrutores e supervisores de pessoas que oferecerão a EP+ Grupo.

Este manual da EP+ Grupo pode servir para você se você:

- trabalha em uma organização que oferece ajuda a pessoas afetadas por adversidades;
- tem motivação genuína para ajudar outras pessoas e atua em um ambiente de trabalho que permite que você passe tempo suficiente com os participantes da intervenção;
- tem, preferencialmente, pelo menos o ensino médio completo;
- já concluiu um treinamento sobre como usar a EP+ Grupo;
- trabalha em equipe com outras pessoas; e
- recebe suporte e supervisão contínuos de um supervisor treinado. O ideal é que seu supervisor seja um profissional de saúde mental plenamente capacitado em terapia cognitivo-comportamental (TCC). Se isso não for possível, deve ser alguém com treinamento extra e experiência prática, tanto nos métodos usados no manual quanto em supervisão.

Capacitação

A capacitação de facilitadores que não são profissionais formados de saúde mental deve envolver treinamento em sala de aula e em campo. A carga horária do treinamento em sala de aula deve ser de no mínimo 96 horas (12 dias completos). Essa fase do treinamento deve ser conduzida por um profissional de saúde mental que seja competente e experiente em todas as estratégias incluídas na EP+ Grupo (quais sejam: terapia de solução de problemas, gerenciamento de estresse, ativação comportamental e fortalecimento do apoio social).

O treinamento em sala de aula inclui:

- informações sobre problemas comuns de saúde mental (ou seja, depressão, ansiedade, estresse);
- a justificativa para cada uma das estratégias da EP+ Grupo e como implementá-las;
- habilidades básicas de ajuda;
- habilidades de liderança e gestão de equipe;
- dramatização (demonstrações do instrutor e participação dos treinandos) do uso das estratégias e habilidades básicas de ajuda. Perto do final da capacitação, um dia inteiro será dedicado à dramatização;
- autocuidado.

O treinamento em campo é obrigatório. Conhecer a teoria por trás da EP+ Grupo não o torna apto nem hábil em aplicá-la. A prática supervisionada fortalece o conhecimento e as habilidades dos facilitadores da EP+ Grupo, e é essencial para construir a confiança necessária. Após o treinamento em sala de aula, pelo menos dois grupos devem ser conduzidos em cinco sessões (ou seja, 20 horas) de prática supervisionada de EP+ Grupo. As cinco sessões podem ocorrer em um período de duas semanas (no mínimo). As sessões de prática em campo devem ser realizadas com participantes que tenham quadros menos graves (por exemplo, ninguém com depressão grave) e sob supervisão próxima (1–2 sessões de supervisão por semana). Após a capacitação, a EP+ Grupo deve ser implementada sob supervisão de rotina. A frequência da supervisão de rotina (por exemplo, semanal ou quinzenal) dependerá do nível de habilidade dos facilitadores, que pode mudar com o tempo.

Profissionais de saúde mental sem treinamento clínico formal em TCC também podem querer aprender a EP+ Grupo. Para esses profissionais, a capacitação deve durar 40 horas (cinco dias completos) e ser seguida por dois grupos de prática supervisionada. A supervisão de rotina (semanal ou quinzenal, dependendo do nível de habilidade do facilitador) deve ocorrer após a capacitação.

Supervisão

A supervisão é essencial. Supervisão do grupo por 2–3 horas por semana é um bom modelo. É útil limitar os grupos de supervisão a seis facilitadores por grupo. Os supervisores devem ter experiência em atenção à saúde mental. Eles devem ter concluído a capacitação da EP+ Grupo e mais dois dias de treinamento específico em supervisão. Todos os supervisores devem ter ou adquirir experiência em prestar a EP+ Grupo a eles próprios.

A supervisão por pares e a supervisão individual (por exemplo, em resposta a uma questão ou crise urgente de um participante) podem ser úteis se adicionadas ao modelo obrigatório de supervisão de grupo.

A supervisão envolve:

- discussão sobre o progresso dos participantes;
- discussão sobre as dificuldades vivenciadas com os participantes ou na aplicação de estratégias;
- discussão sobre as dificuldades de manejo da dinâmica de grupo;
- discussão sobre experiências positivas com os participantes ou com a intervenção;
- dramatização de como lidar com dificuldades ou praticar habilidades (para melhorar as habilidades dos facilitadores da EP+ Grupo e as habilidades de manejo de [grupo]);
- autocuidado.

Para mais informações sobre capacitação e supervisão, consulte o Guia de Capacitação de Facilitadores da EP+ Grupo (versão preliminar disponível mediante solicitação).

Como as sessões da EP+ Grupo são estruturadas?

A EP+ Grupo está estruturada da seguinte forma:

- avaliações antes, durante³ e após a intervenção;
- sessão de envolvimento familiar (opcional);
- cinco sessões de grupo;
- as sessões acontecem uma vez por semana;
- as sessões duram aproximadamente duas horas, incluindo tempo de chegada, ensino e atividades e um intervalo opcional para lanche⁴.

Cada sessão inclui o seguinte:

1. Aulas e atividades em grupo;

- Apresentação de uma estratégia EP+, inclusive:
 - educação a respeito da estratégia;
 - discussão sobre porque cada estratégia é importante;
 - atividades (por exemplo, dramatizações, ensaios, exercícios com parceiros e grupos) e discussões para ajudar a aplicar cada estratégia à vida;
 - passos para completar cada estratégia.
- Livreto de exemplo de caso (Apêndices I e J)
 - Para demonstrar como cada estratégia da EP+ pode ser aplicada na vida de alguém.
 - O mesmo caso é usado ao longo de toda a intervenção.
 - São fornecidas versões separadas para homens e mulheres.
 - Recomendamos que você imprima o exemplo de caso em separado e use-o como um livreto autônomo.
 - Outra versão do livreto que apresenta imagens e texto em páginas diferentes (ou seja, para usar como *flip book*) está disponível em psych_interventions@who.int.

³ Essas são opcionais. Recomenda-se que você considere como pode conduzir as avaliações durante a intervenção com participantes individuais em privado e de modo que as sessões de intervenção não sejam prolongadas. Alguns centros de pesquisa decidiram não realizar essas avaliações, pois não conseguiram manter o sigilo ou concluí-las em tempo hábil (por exemplo, as sessões duravam três horas).

⁴ É importante que você se prepare para administrar os intervalos para lanches antes de começar o grupo. Você deve evitar que os participantes saiam do prédio onde o grupo está acontecendo (por exemplo, para ir para casa). Algumas ideias para mantê-los nas proximidades são atividades em grupo, atividades contínuas e discussões para completar as estratégias da EP+ Grupo, além de conversar com participantes individualmente para apoiá-los.

2. Discussões em grupo

- Compartilhamento de histórias pessoais e experiências de uso de cada estratégia.
- Discussão sobre problemas comuns enfrentados com a estratégia e como superá-los.

3. Discussões individuais com facilitador

- Os participantes terão a oportunidade de falar com os facilitadores do grupo sobre como aplicar uma estratégia EP+ às suas vidas pessoais.
- Isso acontecerá quando os facilitadores estiverem verificando os planos dos participantes para sua prática em casa.
- Os facilitadores podem precisar de um tempo após a sessão se os participantes precisarem de mais apoio.

4. Rituais e atividades em grupo

- Durante as sessões de ensino e intervalos, serão incluídos rituais e atividades em grupo.
- Isso visa ajudar os participantes a aprenderem as estratégias da EP+ e como usá-las para enfrentar melhor seus problemas emocionais e práticos.

Veja a seguir uma visão geral sessão por sessão.

Avaliações da EP+

Serão três avaliações. Todas as avaliações serão realizadas com os participantes individualmente e presencialmente.

1. Antes da EP+ Grupo

- Essa é a chamada *avaliação pré-intervenção*.
- É realizada antes do início do grupo.
- O objetivo é descobrir se a abordagem da EP+ Grupo é adequada para determinados indivíduos e, em caso afirmativo, coletar informações sobre suas necessidades e principais preocupações.

2. Durante a EP+ Grupo (opcional)

- Uma breve avaliação ou verificações informais para avaliar o desempenho dos participantes serão realizadas durante as sessões da EP+ Grupo.
- Se você decidir realizar essa avaliação, você precisará fazê-la:
 - com todos os participantes de seu grupo;
 - individualmente (certifique-se de encontrar uma área tranquila para manter a confidencialidade);
 - em todas as sessões.

3. Depois da EP+ Grupo

- Essa é a chamada *avaliação pós-intervenção*.
- É realizada depois que um participante concluiu a EP+ Grupo ou depois que um participante saiu do grupo (ou seja, ele pode não ter concluído todas as cinco sessões).
- O objetivo é ver se o participante melhorou após as cinco sessões e, se não, encontrar maneiras de ajudá-lo a melhorar seu humor e bem-estar de outras maneiras.

Consulte o Capítulo 4 para obter mais informações sobre as avaliações.

Facilitadores da EP+ Grupo

Para manejar um grupo com eficácia, é aconselhável que o facilitador conduza no máximo seis participantes de cada vez. Quando mais participantes forem incluídos em um grupo, procure incluir facilitadores adicionais.

1) Papel dos facilitadores do grupo

- Liderar o grupo ao longo da EP+ Grupo.
- Apoiar os participantes individuais enquanto aprendem a praticar estratégias EP+.

Quando houver dois facilitadores, um ficará encarregado de conduzir a sessão enquanto o outro monitora o tempo e fornece assistência aos participantes individualmente.

2) Qualidades dos facilitadores do grupo

Bons facilitadores da EP+ Grupo provavelmente terão as seguintes qualidades:

- paixão por ajudar pessoas afetadas pela adversidade;
- uma boa compreensão da EP+ (após haver concluído a capacitação em EP+ Grupo);
- boa habilidade de comunicar informações de maneiras simples, interessantes e criativas;
- sentir-se confortável em usar habilidades básicas de ajuda (ver Capítulo 3);
- compreensão e respeito à diversidade das culturas e crenças de seus participantes;
- muita energia para gerenciar grupos de pessoas.

Como usar este manual

Este manual visa orientar os facilitadores em cada sessão. Você deve estar familiarizado com o que acontecerá em cada sessão antes de conduzi-la. Você também pode ter este manual à mão na sessão para lembrá-lo do que deve fazer ou para ler as perguntas, instruções ou roteiros sugeridos (apresentados *em itálico*).

Familiarize-se com o exemplo de caso antes de liderar um grupo. Verifique se o exemplo de caso é apropriado para os participantes incluídos em seu grupo.

Para entender melhor a teoria por trás de cada estratégia EP+ ou a razão para desenvolver a EP+, consulte o Manual EP+ Individual: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206417/WHO_MSD_MER_16.2_eng.pdf;jsessionid=4EE0D317DCE76AA1693699AE438080B6?sequence=1

Este manual ajuda os facilitadores a:

- *descrever estratégias* – listando pontos-chave para contar aos participantes e dando sugestões de roteiros a serem seguidos;
- *descrever como usar cada estratégia* – dando um exemplo de caso que descreve como cada estratégia pode ser usada na vida de um indivíduo para ajudá-lo a enfrentar seus problemas;
- *encorajar a discussão em grupo* – sugerindo perguntas e sugestões;
- *facilitar a aprendizagem ativa* – descrevendo como liderar atividades em grupo;
- *gerenciar o tempo* – fornecendo limites de tempo estimados para cada sessão.

Os facilitadores devem tentar seguir o mais fielmente possível o que está descrito neste manual. Todos os pontos-chave, roteiros sugeridos (apresentados *em itálico*) e atividades foram incluídos aqui porque fornecem todas as informações de que você precisa para ajudar os participantes a entender a EP+ Grupo. Ao incluir coisas que são muito diferentes do que está neste manual ou ignorar partes dele, você pode estar fazendo algo que não é a EP+.

É importante que você seja flexível quando:

- existir uma *maneira mais sensível* de descrever um tópico ou estratégia para o grupo do que a que está neste manual (por exemplo, por meio de metáforas);
- seções do manual foram alteradas para fins de adaptação cultural (veja a seguir);
- a *dinâmica/relacionamento* do grupo não permite que você realize uma parte da EP+ Grupo conforme descrito neste manual (por exemplo, o grupo está angustiado demais, então você decide colocar Gerindo o Estresse no início da sessão).

Tradução e adaptação cultural e contextual

Este manual é genérico: foi escrito de forma a ser adequado para todas as culturas e contextos. No entanto, partes do manual, principalmente os exemplos de casos, podem exigir alguma adaptação para se adequar ao contexto no qual você está implementando o programa. Quaisquer adaptações devem ser consideradas cuidadosamente e discutidas durante a capacitação, antes da implementação do programa com os participantes.

Na maioria dos casos, você precisará apenas fazer pequenas alterações nos exemplos de casos. Por exemplo, você pode fazer qualquer uma das seguintes alterações:

- Incluir referências à religião (por exemplo, a pessoa no exemplo de caso pode escolher a oração ou meditação como uma atividade agradável para Seguir em Frente, Continuar Fazendo).
- Escolher problemas mais facilmente identificáveis para Enfrentando Problemas ou atividades mais relevantes para Seguir em Frente, Continuar Fazendo
- Escolher um exemplo mais apropriado de busca de apoio social.
- Escolher soluções mais adequadas para Enfrentando Problemas (por exemplo, dependendo dos recursos disponíveis para seus participantes).

Não se espera que todos os participantes tenham os mesmos problemas que nos exemplos de casos. Os participantes devem ser informados de que a história descreve como as estratégias EP+ podem ser usadas para enfrentando problemas. Esses problemas podem ser relevantes para os tipos de problemas que eles e outras pessoas em sua comunidade estão enfrentando, mas também é possível que eles estejam enfrentando problemas diferentes.

Como parte da fase de adaptação, você pode decidir mandar desenhar novas ilustrações: por exemplo, para mostrar as pessoas com roupas mais adequadas ou em casas ou outros ambientes mais adequados. No entanto, você não deve fazer grandes alterações nos exemplos de casos nem nas imagens, pois foram testados em ensaios clínicos randomizados. Este manual inclui imagens desenhadas para os seguintes meios nos quais a EP+ Grupo foi testada: Paquistão (somente mulheres), Nepal (homens e mulheres) e refugiados sírios que vivem em diferentes países (homens e mulheres). Você pode escolher usar essas imagens, ou um artista local deve usá-las como um guia para desenhar novas ilustrações.

O processo de adaptação também deve incluir uma tradução correta e compreensível para o idioma local. O manual da intervenção deve ser traduzido para um idioma que os prestadores da intervenção saibam ler. O texto do manual que precisa ser comunicado diretamente às pessoas (por exemplo, apostilas ou balões de fala do manual) deve ser traduzido para uma linguagem informal do dia a dia. Mais informações sobre adaptação e tradução podem ser encontradas no *Manual operacional de intervenções psicológicas* da OMS (no prelo; versão preliminar disponível mediante solicitação).

Estrutura deste manual

Este manual está dividido em 10 capítulos, cada um dos quais lida com uma etapa separada do processo da EP+ Grupo, incluindo um capítulo separado para cada uma das cinco sessões da EP+ Grupo (veja a seguir uma visão geral sessão por sessão). Uma lista dos materiais necessários para cada sessão também está incluída no início de cada capítulo.

Cada capítulo inclui todas as informações de que você precisa para liderar um grupo. O manual orienta sobre quando ler o exemplo de caso, quando iniciar as discussões em grupo e quando iniciar cada atividade. Descreve as etapas para apresentar cada estratégia EP+, incluindo os pontos-chave que devem ser abordados. *Em itálico*, há sugestões de perguntas ou roteiros para iniciar uma discussão ou para explicar uma estratégia quando você tiver dificuldades.

Apêndices: No final do manual, há vários apêndices contendo informações importantes. Você deve se familiarizar com essas seções antes de liderar um grupo.

Apêndice	O que inclui
A: Avaliação antes da EP+ Grupo	Protocolo de avaliação pré-intervenção. Você pode imprimir e copiar esse protocolo para levar para a avaliação.
B: Avaliação durante a EP+ Grupo	Avaliação durante a intervenção. Você pode imprimir e copiar esse protocolo para levar para as sessões.
C: Avaliação após a EP+ Grupo	Protocolo de avaliação pós-intervenção. Você pode imprimir e copiar esse protocolo para levar para a avaliação.
D: Avaliação e resposta a pensamentos suicidas durante a EP+ Grupo	Um formulário que pode ser usado nas sessões de avaliação e intervenção para orientá-lo sobre como avaliar e responder aos participantes que têm pensamentos suicidas.
E: Dicas Úteis e Notas para o Facilitador	Cada estratégia tem Dicas Úteis e/ou Notas para o Facilitador. Elas descrevem dificuldades comuns que os participantes podem enfrentar em cada estratégia. Também fornecem sugestões sobre a melhor forma de lidar com essas dificuldades.
F: Cartazes da EP+ Grupo	Cartazes que devem ser exibidos nas diferentes sessões para ajudar os participantes a entender conceitos específicos.
G: Folhetos para os Participantes	Folhetos ilustradas são entregues aos participantes para lembrá-los das estratégias da EP+ Grupo. Folhetos relevantes podem ser entregues aos participantes no final de cada sessão.
H: Ajudar os outros – Exemplos de caso	Descreve os exemplos de caso de Ajudar os Outros que você usará na Sessão 5.
I: Exemplo de caso – Feminino	Livreto que contém o exemplo de caso feminino.
J: Exemplo de caso – Masculino	Livreto que contém o exemplo de caso masculino.

Visão geral sessão por sessão

Sessão	Conteúdo	Duração	Atividades/materiais
Avaliação pré-intervenção	A ser realizada com os participantes individuais antes de iniciar a EP+ Grupo	60 minutos	Protocolo de avaliação pré-intervenção (Apêndice A)
Sessão de envolvimento familiar (opcional)	Se o participante achar que é útil, o facilitador se encontra com membros de sua família e fornece informações sobre a EP+ Grupo	45 minutos	
1 Entender a EP+ e gerir o estresse	Chegada/acolhida	20 minutos	Refrescos/lanches
	Boas-vindas e apresentações	10 minutos	Crachás, se disponíveis
	Orientações para o grupo	10 minutos	Folha de papel grande e pincéis atômicos Cartaz com as orientações para o grupo (opcional)
	O que é a EP+? Objetivos individuais	25 minutos	Cartaz: O que é a EP+? Folheto: Motivos para ingressar na EP+ Grupo e desafios (opcional) Novelo de lã
	Intervalo		
	O que é adversidade?	20 minutos	Quatro cartazes "O que é adversidade?"
	Gerindo o Estresse	25 minutos	Folha grande de papel e pincéis atômicos Novelo de lã, balões, cronômetro ou relógio
	Encerramento da sessão	10 minutos	Planos de ação individuais Folheto: Gerindo o Estresse
2 Enfrentando Problemas	Chegada/acolhida	10 minutos	Refrescos/lanches
	Boas-vindas e revisão geral	5 minutos	Crachás, se disponíveis
	Revisão: Gerindo o Estresse	10 minutos	
	Enfrentando Problemas: educação e exemplo	30 minutos	Cartaz: Enfrentando Problemas Livreto de exemplo de caso
	Intervalo		
	Enfrentando Problemas: problemas dos participantes	35 minutos	Cartaz e folheto sobre Enfrentando Problemas (opcional)
	Gerindo o Estresse	10 minutos	
	Encerramento da sessão	10 minutos	Planos de ação individuais Folheto: Enfrentando Problemas

<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">Seguir em Frente, Continuar Fazendo</p>	Chegada/acolhida	10 minutos	Refrescos/lanches
	Boas-vindas e revisão geral	5 minutos	Crachás, se disponíveis
	Revisão: Gerindo o Estresse	10 minutos	
	Revisão: Enfrentando Problemas (e decidir se continuará com o mesmo problema ou escolherá um novo)	30 minutos	Cartaz: Enfrentando Problemas
	Seguir em Frente, Continuar Fazendo – educação e exemplo	25 minutos	Livreto de exemplo de caso Cartaz: O Ciclo da Inatividade
	Intervalo		
	Seguir em Frente, Continuar Fazendo – atividade dos participantes	35 minutos	
	Gerindo o Estresse	5 minutos	
	Encerramento da sessão	10 minutos	Planos de ação individuais Folheto: Seguir em Frente, Continuar Fazendo
<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">Fortalecendo o Apoio Social</p>	Chegada/acolhida	10 minutos	Refrescos/lanches
	Boas-vindas e revisão geral	5 minutos	Crachás, se disponíveis
	Revisão: Gerindo o Estresse	10 minutos	
	Revisão: Enfrentando Problemas (e decidir se continuará com o mesmo problema ou escolherá um novo)	20 minutos	Cartaz: Enfrentando Problemas
	Revisão: Seguir em Frente, Continuar Fazendo (e decidir se continuará com a mesma atividade ou escolherá uma nova)	20 minutos	
	Intervalo		
	Fortalecendo o Apoio Social – educação e exemplo	20 minutos	Livreto de exemplo de caso
	Fortalecendo o Apoio Social – apoio aos participantes	25 minutos	
	Gerindo o Estresse	5 minutos	
	Encerramento da sessão	10 minutos	Planos de ação individuais Folheto: Fortalecendo o Apoio Social

5 Manter-se Bem e Olhar para Frente	Chegada/acolhida	15 minutos	Refrescos/lanches
	Boas-vindas e revisão geral	5 minutos	Crachás, se disponíveis
	Revisão: Gerindo o Estresse; Enfrentando Problemas; Seguir em Frente, Continuar Fazendo; prática em domicílio de Fortalecendo o Apoio Social (e ajuda para estabelecer a continuidade das estratégias)	25 minutos	Cartaz: Enfrentando Problemas
	Revisão: EP+	15 minutos	Ajudar os outros – Exemplos de caso Cartaz: Estratégias EP+
	Intervalo		
	Manter-se Bem	20 minutos	
	Olhar para Frente	20 minutos	Materiais para cartões de lembrete (opcional) ou apostila com todas as estratégias
	Cerimônia de encerramento	15 minutos	Refeição (opcional)
Avaliação pós-intervenção A ser realizada com os participantes individuais após concluir a EP+ Grupo		40 minutos	Protocolo de avaliação pós-intervenção (Apêndice C)

O que você precisa saber sobre como trabalhar com grupos

Liderar grupos em uma intervenção psicológica é muito diferente de trabalhar com indivíduos. Há uma série de coisas nas quais você precisa pensar antes de trabalhar com um grupo.

Coisas práticas a considerar

1. Número de participantes

- Ter dois facilitadores é o ideal. Isso permite que um facilitador conduza uma sessão enquanto o outro pode observar o tempo, monitorar as relações do grupo e identificar os indivíduos que podem estar tendo dificuldades para entender as informações ou que estão se sentindo especialmente angustiados.
- Recomenda-se ter um facilitador para cada seis participantes.
- Doze participantes em um grupo é o número máximo recomendado.

2. Gênero

- Se possível, recomenda-se ter grupos do mesmo sexo/gênero.

3. Idade

- A EP+ Grupo só foi testada em adultos (ou seja, pessoas com mais de 18 anos). Portanto, não sabemos se a EP+ Grupo seria eficaz para menores de 18 anos.
- É possível que a EP+ Grupo seja eficaz para adolescentes mais velhos (acima de 16 anos). Se os facilitadores decidirem incluir adolescentes mais velhos, eles devem fazer adaptações apropriadas à idade destes no manual (por exemplo, simplificar a linguagem, fazer adaptações nos exemplos de casos, etc.).

4. Questões culturais e políticas

- Se possível, inclua participantes do mesmo círculo cultural, religioso e político.
- Quando isso não for possível, você precisa estar ciente dessas diferenças no grupo e considerar como elas podem interferir na dinâmica do grupo. Por exemplo, você pode precisar discutir essas diferenças abertamente com o grupo durante a discussão das regras do grupo na Sessão 1. Em outras ocasiões, pode ser necessário certificar-se de que participantes do mesmo círculo não estejam sempre sentados juntos. Finalmente, você pode precisar monitorar as discussões em grupo para ter certeza de que os participantes estão respeitando outras pessoas de origens diferentes ou com crenças diferentes.

Como manejar um grupo

Como manejar um grupo é um tópico importante abordado durante a capacitação da EP+ Grupo. A seguir, apresentamos as habilidades necessárias nas quais você deve se sentir confiante. Usar suas habilidades básicas de ajuda é muito importante ao manejar um grupo. Leia sobre essas habilidades primeiro no Capítulo 3.

1. Ficar dentro do tempo sem interromper discussões valiosas do grupo

- É útil lembrar aos participantes sobre os horários definidos durante a intervenção.
- Os intervalos podem ser usados para retornar às discussões em grupo que você tenha precisando encurtar.
- Às vezes, você pode decidir que uma discussão em grupo é importante demais e precisa continuar, e, portanto, decide encurtar outra parte da sessão (veja o exemplo no ponto a seguir). Se você decidir fazer isso, pense em como você pode arranjar tempo para cobrir o tópico que pulou (por exemplo, peça ao grupo para ficar mais tempo, peça ao grupo para chegar mais cedo da próxima vez, encurte os intervalos, etc.). Sempre converse com seu supervisor sobre essas decisões para se certificar de que você não ignorou informações importantes.
 - Por exemplo, uma discussão sobre como um participante está aplicando uma estratégia está demorando mais do que o esperado. Você decide continuar essa discussão porque pode ver que outros participantes também estão aprendendo sobre a estratégia e como podem aplicá-la em suas próprias vidas.

2. Lidando com participantes que dominam as sessões

- Um participante ‘dominante’ pode ser alguém que fala muito na discussão, não permite que outros participantes compartilhem suas histórias, fala por cima dos outros ou rejeita as opiniões de outros participantes. Eles também podem tentar forçar o grupo a ajudar com seus próprios problemas pessoais.
- Certifique-se de usar sempre suas habilidades básicas de ajuda ao gerenciar participantes dominantes.
- Quando um participante está sendo dominante, use suas habilidades para gerenciá-lo durante a sessão de grupo e também por conta própria.
- Durante a sessão de grupo, você pode agradecer à pessoa por sua contribuição e convidar outras pessoas para compartilhar.
 - Por exemplo: *“Obrigado, (nome). O que você está dizendo é muito interessante, mas também gostaria de ouvir outras pessoas do grupo. Alguém mais teve uma experiência semelhante ou diferente?”*
- Se um participante está causando problemas no grupo e não está respondendo ao seu manejo, você deve falar com ele sozinho durante um intervalo ou no final de uma sessão. Explique a ele que é importante que todos tenham a oportunidade de falar ou de ter seus problemas resolvidos no grupo. Tenha cuidado para não dizer algo negativo para a pessoa, pois ela pode não ouvir a sua sugestão.
 - Por exemplo: *“Você anda bem envolvido no programa, o que é bom. No entanto, é muito importante que todos no grupo tenham a oportunidade de falar. E eu percebi que isso não está acontecendo. Então, você pode tentar respeitar todos no grupo, não falando por cima dos outros e dando a todos a chance de falar? Isso pode significar esperar e deixar outra pessoa falar primeiro quando houver uma discussão. Tudo bem por você?”*

- Pode haver razões pelas quais a pessoa está sendo dominante no grupo (por exemplo, ela não gosta de participantes de origens diferentes, acredita que precisa de mais ajuda do que os outros do grupo, acredita que deve ser dominante ou falar pelos outros devido à sua posição na comunidade ou à sua idade). É útil entender quais são essas razões e ajudar o participante e o grupo a gerenciá-las.
- Considere fazer essa pergunta ao indivíduo em particular: *“Há algum problema que você está tendo no grupo que está fazendo com que você fale por cima dos outros participantes? Eu gostaria de poder ajudar você a lidar com isso, se possível.”*

3. Gerenciando indivíduos em sofrimento

- Deixar clara a sua preocupação e validar a sofrimento de um participante é a melhor primeira resposta (consulte o Capítulo 3 para dicas sobre como fazer isso). Para pessoas que apresentem necessidades agudas e/ou riscos que demandem proteção (por exemplo, uma jovem que está em risco agudo de ser agredida), é aconselhável que se responda inicialmente com primeiros cuidados psicológicos (PCP). Você também pode encaminhar a pessoa para outro serviço que possa fornecer assistência mais adequada.
- Dar tempo ao participante para se acalmar também é importante. Ficar em silêncio e não forçar a discussão nem passar para outro tópico é uma maneira de fazer isso. Frequentemente, outros participantes ajudarão a pessoa em sofrimento (por exemplo, colocando um braço ao redor dela, reconhecendo seu sofrimento).
- Se o participante está tendo dificuldade para se acalmar sozinho, uma boa ideia é praticar Gerindo o Estresse como um grupo.
 - Por exemplo: *“Você acha que seria útil se praticássemos Gerindo o Estresse como um grupo?”*
- Se o sofrimento de um participante é grave demais a ponto de interferir no grupo e você tem um segundo facilitador, peça a essa pessoa para tirar o participante do grupo para que possam enfrentar sua sofrimento juntos. Dessa forma, você pode continuar liderando o grupo. Se você estiver sozinho, peça ao grupo para fazer um intervalo de 10 minutos e sente-se sozinho com o participante angustiado. Após 10 minutos, o participante pode decidir se juntar novamente ao grupo ou ficar um tempo fora do grupo para se acalmar por conta própria. Se fizer isso, incentive-o a voltar ao grupo ou verifique como está depois de 10 minutos se não tiver voltado.

4. Incentivar a discussão em um grupo quieto

- Os exemplos de casos são úteis para encorajar a discussão em grupo. Você pode pedir ao grupo para falar sobre o exemplo de caso, se eles não estiverem falando sobre problemas pessoais.
- Compartilhar outros exemplos com os quais você esteja familiarizado (por exemplo, da comunidade ou de grupos anteriores que você liderou) pode ajudar os participantes a se sentirem mais à vontade para ingressar nas discussões. Ao dar exemplos, certifique-se de não incluir nomes de pessoas reais nem histórias que possam identificar quem estava envolvido (isso quebraria a confidencialidade; consulte o Capítulo 3).
- Pode ser útil conversar individualmente com os participantes para ajudá-los a participar do grupo.
 - Por exemplo: *“Percebi que você está muito quieto no grupo. Posso fazer algo para ajudá-lo a se envolver mais nas discussões?”*

5. Gerenciando discussões de grupo que saem do tópico ou identificar estratégias improdutivas ou estranhas à EP+ Grupo

- Você precisará ser firme ao redirecionar as discussões em grupo. Certifique-se sempre de usar suas habilidades básicas de ajuda.
 - Por exemplo: *“Eu entendo que essa é uma discussão interessante, mas mudamos o foco desta sessão. Vamos voltar ao tema e discutir esse assunto durante o intervalo.”*
 - Por exemplo: *“Esta estratégia parece ter sido útil para você, mas não faz parte da EP+ e, portanto, não falaremos sobre isso nesta sessão. Se quiser, pode conversar a respeito comigo fora da sessão.”*

6. Participantes que divulgam informações demais

- Às vezes, os participantes compartilham informações muito pessoais. Isso pode deixar os outros participantes desconfortáveis. Será seu trabalho como facilitador decidir se as informações compartilhadas no grupo são inapropriadas ou pessoais em demasia.
- Se você decidir que um participante está compartilhando informações em demasia ou que são todas de caráter muito pessoal, você pode usar uma ou todas as seguintes opções:
 - Peça ao participante para monitorar o quanto está dividindo com o grupo e tente reduzir essa divulgação de informações pessoais por conta própria.
 - Bolar um sinal secreto que você pode dar ao participante se ele estiver compartilhando informações em excesso (por exemplo, levantar a mão) para que ele possa parar a tempo.
 - Concordar em cortá-lo gentilmente quando estiver compartilhando informação em demasia (por exemplo, *“Obrigado, (nome), por compartilhar isso. Parece que foi muito difícil para você. Outros gostariam de compartilhar suas experiências?”*)
 - Peça ao participante para não compartilhar demais; em vez disso, ele pode dizer a você, em particular, o que gostaria de contar, durante o intervalo ou no final da sessão.

7. O que fazer se um participante desistir, se atrasar, comparecer irregularmente, etc.

- Tente, da melhor maneira, evitar que alguém saia do grupo – mas sempre sem forçá-lo a ficar contra sua vontade.
- Converse com os participantes que não estejam se envolvendo na intervenção, se atrasando regularmente, saindo mais cedo ou perdendo as sessões.
- Descubra o(s) motivo(s) desse desligamento.
- Você pode repassar a discussão sobre razões e os desafios para ingressar no grupo e os objetivos individuais dos participantes. Essa discussão pode motivar o participante a se envolver mais no grupo, ou ajudá-lo a decidir desistir de vez.
- Se um participante desistir, tudo bem. A EP+ Grupo não é adequada para todos, e os participantes não devem ser forçados a ficar se não quiserem. Se isso acontecer, escreva em suas anotações o motivo do abandono e tente organizar a avaliação pós-intervenção o mais rápido possível.
- Você não deve jamais pedir a um participante para deixar o grupo. Se você acredita que um participante está atrapalhando demais o grupo, converse com seu supervisor a respeito.

8. Participantes que estão sofrendo violência contínua

- Você pode descobrir que um participante está sendo fisicamente agredido por alguém (por exemplo, violência de gênero perpetrada por um cônjuge). Talvez um participante lhe conte durante o grupo, ou outro participante venha lhe avisar que isso está acontecendo com alguém do grupo.
- É importante que, se você for informado por terceiros que um participante está sofrendo violência, pergunte ao participante se isso está realmente acontecendo com ele ou ela.
- Use suas habilidades básicas de ajuda ao conversar com participantes que sofreram ou estão sofrendo violência.
- Se o participante estiver disposto a lhe contar mais sobre o que está acontecendo, pergunte com que frequência isso está ocorrendo, quem está praticando a violência e se ele ou ela teme por sua segurança ou pela segurança de outras pessoas na casa (por exemplo, crianças).
- Se o participante disser que teme por sua própria segurança ou pela segurança de outra pessoa, você deve entrar em contato com seu supervisor imediatamente para que as medidas apropriadas possam ser tomadas. Isso depende do local e das leis nacionais, mas pode envolver relatar o abuso à polícia, a uma agência específica ou rede informal de proteção ou às autoridades locais. É importante que você informe o participante sobre as ações que tomará para mantê-lo seguro.
- Sempre converse com seu supervisor sobre participantes que estejam sofrendo violência ou que sofreram violência no passado para ajudá-lo a decidir quais ações adicionais precisam ser tomadas.
- Para participantes que não estejam sofrendo violência ou digam que não temem por sua segurança, é importante que você reitere a eles quem eles podem contatar se passarem a temer por sua segurança: por exemplo, autoridades ou agências, um agência específica ou rede informal de proteção, ou até mesmo você ou seu supervisor.

Capítulo 2

A INTERVENÇÃO EP+ GRUPO

A EP+ foi originalmente desenvolvida como uma intervenção para uso individual. Este manual descreve uma versão em grupo da mesma intervenção. A EP+ é um programa de intervenção psicológica escalonável que inclui a estratégia consagrada de enfrentamento de problemas (ou aconselhamento voltado para a solução de problemas), além de estratégias comportamentais selecionadas. Ao combinar essas estratégias, este programa visa abordar problemas psicológicos (por exemplo, estresse, medo, sentimentos de desamparo) e, quando possível, problemas práticos (por exemplo, problemas de subsistência, conflito na família, etc.).

A EP+ visa aliviar os problemas que os participantes apresentam e identificam como sendo motivo de preocupação. Devido à brevidade deste programa, ele não lida com toda a gama de dificuldades que alguém pode enfrentar após a adversidade⁵. Assim sendo, pode ser melhor usar a EP+ adicionalmente a outros serviços, apoios ou programas comunitários apropriados. Para mais detalhes sobre outros apoios e serviços relevantes aplicáveis em situações de emergência, consulte as *Diretrizes do IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias* (2007). No entanto, este programa também pode ser fornecido quando esses serviços não estiverem disponíveis. O programa não envolve o diagnóstico de transtornos mentais, embora provavelmente ajude pessoas com diferentes transtornos de humor e ansiedade, inclusive transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de adaptação. Por causa disso, a EP+ é útil para uma série de problemas de saúde mental.

A seguir apresentamos uma breve descrição e justificativa para cada uma das estratégias incluídas na EP+ Grupo. Todas as estratégias são apresentadas a todo o grupo em diferentes sessões.

1. Gerindo o Estresse

Ensinar aos participantes uma breve estratégia de enfrentamento do estresse os ajudará a gerenciar melhor os problemas relacionados à ansiedade e ao estresse. Se praticada diariamente, pode evitar estados de estresse extremo. Pode ajudar a pessoa a se acalmar em momentos de estresse. A estratégia envolve respiração lenta. Embora esperemos que a respiração lenta seja apropriada na maioria dos contextos, métodos eficazes de relaxamento locais (por exemplo, técnicas da ioga ou meditação) também podem ser usados⁶. A estratégia Gerindo o Estresse é apresentada no início da EP+ Grupo (Sessão 1) e deve ser praticada ao final de cada sessão.

⁵ Em comunidades com altos níveis de problemas de uso de substâncias, pode ser necessário complementar o programa com intervenções breves para esses problemas.

⁶ Esta é uma questão a ser considerada ao adaptar o manual da EP+ Grupo para o contexto sociocultural local.

2. Enfrentando Problemas

Essa é uma estratégia a ser aplicada em situações em que um participante está enfrentando problemas práticos (por exemplo, desemprego, conflito na família, etc.). Referimo-nos a essa estratégia como Enfrentando Problemas. Ela é apresentada na Sessão 2. Você e os participantes trabalharão juntos para considerar possíveis soluções para o problema que mais os preocupa. Em conjunto, vocês podem escolher as soluções que seriam mais úteis para influenciar seu problema e, em seguida, planejar uma estratégia para implementar essas soluções.

3. Seguir em Frente, Continuar Fazendo

Essa estratégia tem como alvo a depressão e a inatividade. A depressão pode parecer diferente em pessoas diferentes, mas geralmente envolve a sensação de cansaço fácil, falta de energia e motivação, mau humor, não gostar de atividades anteriormente apreciadas e sentir-se sem esperança ou sem valor. Frequentemente, as pessoas também podem apresentar diferentes queixas físicas (por exemplo, dor de cabeça ou nas costas). Pessoas com depressão geralmente param de fazer coisas que costumavam fazer. Seguir em Frente, Continuar Fazendo visa aumentar os níveis de atividade dos participantes (por exemplo, atividades sociais ou realização de tarefas ou serviços necessários), o que tem um impacto direto em seu humor. Essa estratégia é apresentada na Sessão 3.

4. Fortalecendo o Apoio Social

Indivíduos com problemas emocionais podem ficar isolados das pessoas e organizações que os apoiariam. Fortalecer o apoio social dos participantes (por exemplo, com amigos de confiança, parentes, colegas de trabalho ou organizações comunitárias) promove o bem-estar. Essa estratégia é apresentada na Sessão 4. Se um participante parece ter bom suporte social e o está usando regularmente, você pode incentivá-lo a continuar a fazê-lo. Porém, para outros participantes, você deve dedicar tempo para conversar sobre como eles podem fortalecer seu apoio social e ajudá-los a desenvolver um plano prático para receber maior apoio social.

Capítulo 3

HABILIDADES BÁSICAS DE AJUDA

Antes de cobrir as estratégias específicas da EP+ Grupo, este capítulo discutirá as habilidades básicas de ajuda, que se concentram na comunicação nas sessões e na construção de relacionamentos com os participantes. Construir uma relação de confiança e respeito é essencial para todas as formas de apoio psicológico. De fato, essas habilidades básicas de ajuda são a base para a EP+ Grupo, e as estratégias formais da EP+ Grupo provavelmente não terão sucesso sem que você use essas habilidades sempre.

Respeitar os participantes

Você precisa ter o desejo genuíno de ajudar cada participante, estar aberto a novas ideias e ter interesse em ouvir outras pessoas. Em geral, o atendimento sempre deve ser prestado de uma forma que respeite a dignidade da pessoa, seja culturalmente sensível e apropriada e não envolva discriminação com base em raça, cor, sexo, idade, idioma, religião, ideologia política ou opinião, nacionalidade, etnia, origem indígena ou social, propriedade, orientação sexual, nascimento ou qualquer outra condição. Essas atitudes são importantes para formar relacionamentos com seus participantes. Sem um bom relacionamento, é improvável que a intervenção beneficie seus participantes.

Compreensão cultural, de gênero e linguística

Antes de conduzir a intervenção em grupo, você deve ter um bom conhecimento das culturas locais com as quais trabalhará. Isso geralmente não é um grande problema se você for da comunidade local ou tiver uma formação cultural semelhante. Mesmo assim, pode haver enormes diferenças dentro dos países, regiões e comunidades. As sociedades são complexas e têm muitos grupos e influências culturais, e você nem sempre está familiarizado com cada cultura. Isso inclui papéis e expectativas de gênero e as várias crenças e práticas religiosas de seus participantes. Às vezes, você pode precisar aprender mais sobre o sistema de crenças culturais de uma pessoa. Para isso, você pode perguntar aos participantes sobre as crenças e costumes de seu grupo, religião ou cultura. Ao fazer essas perguntas, você expressa respeito pelas possíveis diferenças e ajuda a reduzir o risco de ofender um participante ou de perder informações importantes.

Também pode haver momentos em que você decida (com supervisão) que é importante desafiar certas crenças culturais ou práticas que são claramente prejudiciais (por exemplo, “estupro é culpa da vítima” ou “bater para tirar os maus espíritos cura doenças mentais”). Você precisa fazer isso com extrema sensibilidade para que o participante ainda esteja disposto a continuar com a intervenção.

Alguns participantes podem se sentir mais confortáveis em um grupo com facilitadores e outros participantes do mesmo sexo. Sempre que possível, você deve providenciar isso. Você também pode considerar o idioma ou dialeto preferido dos participantes. Novamente, sempre que possível, os participantes devem ser colocados em grupos com facilitadores e outros participantes fluentes em seu idioma ou dialeto.

Habilidades básicas de ajuda

Para promover um relacionamento saudável com seus participantes, há uma série de qualidades e habilidades psicológicas que você deve adotar e praticar regularmente. Ao ler a descrição dessas habilidades, tente se lembrar de uma época em que um amigo próximo ou membro da família ficou grato por conversar com você sobre um problema que estava tendo. É provável que você tenha usado muitas dessas habilidades ao ouvi-los. Essas habilidades podem ser muito naturais, e mostram aos participantes que você os escuta e deseja apoiá-los.

1. Confidencialidade

A confiança e a confidencialidade, ou sigilo, são importantes em seu relacionamento com todos os participantes. Os participantes precisam saber que, quando falarem abertamente sobre coisas pessoais, essas informações permanecerão confidenciais ou sigilosas. Isso é especialmente importante para sobreviventes de experiências traumáticas íntimas e ainda mais quando há estigma sobre os eventos (por exemplo, no caso de agressão sexual). No entanto, também é muito importante que os participantes estejam cientes de quaisquer limites jurídicos a essa confidencialidade. Por exemplo, dependendo das leis do país e dos sistemas de proteção e serviços sociais em vigor, você pode ter que quebrar o sigilo e informar a agência ou autoridade apropriada quando um participante parecer estar em risco de acabar com sua vida, prejudicar outra pessoa, ou se houver uma revelação de abuso infantil⁷. Se um participante lhe disser que está atualmente sofrendo violência (por exemplo, violência de gênero), isso também deve ser discutido com seu supervisor para que as ações apropriadas possam ser tomadas. Essa ação dependerá da gravidade da violência, da disposição do participante para a ação a ser realizada e dos serviços disponíveis para apoiar a pessoa no ambiente local.

A supervisão contínua é outro limite à confidencialidade. Por meio da supervisão, você discutirá os problemas e o progresso dos participantes ao longo da intervenção com o seu supervisor e, possivelmente, com uma equipe de facilitadores (se você estiver recebendo supervisão em grupo). A supervisão aproveita ao máximo o efeito positivo da intervenção, e você deve informar os participantes sobre este limite à confidencialidade.

Como parte da salvaguarda à confidencialidade, é importante que todas as informações sobre os participantes (por exemplo, resultados da avaliação, detalhes pessoais e assim por diante) sejam mantidas em um local seguro e trancado (por exemplo, um arquivo)⁸.

⁷ Esta é uma questão a ser considerada ao adaptar o manual para o contexto local.

⁸ Uma forma de garantir a confidencialidade das informações é não registrar dados pessoais (nome do participante e detalhes de contato) nos formulários de avaliação. Em vez disso, você pode usar um código para identificar cada participante nesses formulários. Em seguida, você precisaria armazenar todos os detalhes pessoais dos participantes e seus códigos específicos em um documento separado. Você deve manter este documento separado das informações de avaliação e intervenção, em outro local (diferente), que também deve ser trancado com chave.

2. Como demonstrar preocupação

Demonstrar preocupação aos participantes é uma habilidade importante. Tente entender, da melhor forma possível, a situação de cada um de seus participantes, incluindo as emoções que estão vivenciando. No outro extremo, também é importante que você não se envolva muito nos sentimentos dos participantes e os confunda com os seus. Isso pode fazer com que você se sinta estressado e sobrecarregado com seu trabalho.

Afirmações que mostram preocupação incluem as seguintes:

- *Me parece que isso foi um grande desafio/muito perturbador/muito assustador (e assim por diante) para você.*
- *Posso ver no seu rosto como isso foi doloroso para você.*
- *Você passou por muitas dificuldades.*
- *Você passou por muita coisa.*
- *Consigo ouvir na sua voz como isso foi triste/assustador para você.*

3. Habilidades não verbais

As habilidades não verbais também comunicam aos participantes que você os está ouvindo e também podem ser uma forma de comunicar sua preocupação. Elas incluem manter contato visual (quando culturalmente apropriado), acenar com a cabeça (quando culturalmente apropriado) e, na maioria das culturas, manter sua postura aberta (por exemplo, evitar cruzar os braços e sentar-se em uma posição rígida ou se afastar do participante). Às vezes, mostrar emoções semelhantes às de seus participantes mostra que você está ouvindo o que eles estão dizendo. Isso pode significar expressar tristeza no seu rosto quando eles expressam tristeza (por exemplo, quando estão com os olhos marejados). Você também pode usar breves indicações verbais de que está ouvindo, como “ahã”, “OK”, “entendi” e “hummm”. É importante lembrar que pode haver grandes variações culturais para todos os itens acima.

4. Elogiando a abertura

Para ajudar um participante a se sentir confortável ao falar sobre assuntos pessoais, difíceis ou embaraçosos, tente agradecê-lo ou até mesmo elogiá-lo por ser tão aberto. Ao longo da intervenção, você também pode elogiar o esforço de um participante para se envolver nas estratégias da EP+ Grupo e melhor como pessoa.

Alguns exemplos:

- *Obrigado por me dizer isso.*
- *Foi muito corajoso compartilhar esses sentimentos tão íntimos comigo.*
- *Eu sei que pode ter sido difícil falar sobre isso comigo, mas acho que será muito útil para sua recuperação.*
- *Estou vendo que você está realmente tentando fazer sua prática de Gerindo o Estresse com regularidade.*
- Use provérbios ou ditados locais: por exemplo, *desabafar faz bem à saúde.*

5. Validação

Muitos participantes ficarão constrangidos ao falar sobre seus problemas com estranhos. Eles podem pensar que ninguém mais se sente da mesma maneira que eles. Eles também podem pensar que falar sobre emoções ou problemas pessoais é um sinal de que estão ficando doentes ou loucos, ou que estão fracos. Alguns participantes podem até culpar a si mesmos por como se sentem. É importante que, ao longo da intervenção, você ajude os participantes a dissipar esses mitos. Você pode fazer isso normalizando os problemas deles, ajudando-os a compreender que muitas outras pessoas vivenciam as mesmas reações e passam pelas mesmas dificuldades. Isso pode ocorrer naturalmente no grupo se outros participantes relatarem dificuldades semelhantes. Isso é “validar” os problemas dos participantes: significa que você está deixando claro para eles que suas reações são compreensíveis. Essa também é uma forma muito boa de demonstrar preocupações. No entanto, recomendamos que você não diga aos participantes que “sabe o que eles estão passando”. Embora você possa estar tentando validar a experiência deles, isso pode ter o efeito oposto para os participantes, pois eles podem não acreditar em você.

Alguns exemplos de validação:

- *Você passou por uma experiência muito difícil e não é surpreendente que esteja se sentindo estressado.*
- *O que você acabou de descrever é uma reação comum das pessoas nessas situações.*
- *Muitas pessoas com quem trabalhei também descreveram se sentir assim.*
- *As reações que você descreveu são muito comuns.*
- *Não me surpreende que você esteja tão assustado.*
- Perguntar ao grupo se eles já passaram por coisas semelhantes.

6. Colocando seus valores pessoais de lado

Demonstrar essas habilidades básicas de ajuda significará que você sempre terá que respeitar os valores e crenças pessoais dos participantes. Isso pode ser complicado, especialmente quando você não concorda com seus valores ou crenças. Você não deve julgar seus participantes, não importa o que eles digam a você. Isso significa não permitir que suas próprias crenças ou valores pessoais influenciem a maneira como você reage a eles. A experiência de simplesmente ter alguém capaz de ouvir sem fazer julgamentos pode ser algo inédito para um participante, e isso pode ajudá-lo muito a confiar em você.

7. Dar conselhos

Em geral, você não deve dar conselhos aos participantes. Dar conselhos é diferente de dar aos participantes informações importantes ou úteis (por exemplo, sobre serviços jurídicos ou outras organizações comunitárias que podem ser úteis). Dar conselhos significa dizer a um participante o que fazer ou não fazer (por exemplo, “não fale com seu marido sobre isso”).

Todos os facilitadores se sentirão tentados a dar conselhos em algum momento. Essa é uma tentação perfeitamente normal. Por exemplo, um participante que esteja se sentindo muito desesperançoso e demonstrando sinais de depressão pode achar a estratégia Enfrentando Problemas difícil demais, especialmente pensar em soluções potenciais para ajudá-los com seus problemas. Seria muito tentador aconselhar esse participante sobre quais soluções seria bom tentar. Porém, você deve evitar dar conselhos diretos. Se o participante passar a depender dos seus conselhos, ele dificilmente será capaz de enfrentar seus problemas sozinho no futuro quando tiver concluído a intervenção EP+ Grupo. Outros participantes podem dar conselhos uns aos outros durante a intervenção: quanto a isso, não há problema. Como facilitador, você não precisa dizer aos outros participantes para não aconselharem uns aos outros.

Uma estratégia que pode ser útil em situações em que você ficar muito tentado a dar conselhos é perguntar aos participantes o que eles sugeririam ou diriam a um amigo próximo ou parente que estivesse em uma situação semelhante. Por exemplo, um participante que está muito retraído e deprimido pode não procurar apoio social por não querer sobrecarregar os outros. Em vez de aconselhá-lo a pedir apoio e dizer que esses pensamentos são muito negativos, você pode perguntar: *“O que você diria a um amigo próximo ou parente que pensasse o mesmo? Você gostaria que eles ficassem sozinhos com seus problemas ou que pedissem sua ajuda? Você se sentiria sobrecarregado com isso?”* Esse tipo de questionamento pode ajudar o participante a pensar sobre suas preocupações e comportamentos de um ponto de vista diferente, sem que você diga diretamente a ele para fazer algo diferente.

Existem *duas* exceções a essa regra sobre dar conselhos.

1. Ao facilitar a EP+ Grupo, você obrigatoriamente aconselhará os participantes a se tornarem mais ativos, buscarem apoio social e praticarem a estratégia de Gerindo o Estresse, pois essas estratégias fazem parte da EP+ Grupo.
2. Quando você estiver ensinando a estratégia de Enfrentando Problemas, seu objetivo será ajudar o participante a decidir quanto cada solução em potencial será realmente útil para enfrentar o problema escolhido. Nessa etapa, os participantes podem pensar numa série de soluções obviamente inúteis (por exemplo,

soluções que causariam problemas para sua saúde emocional ou física; ações prejudiciais ou ilegais; e assim por diante). Você precisará ajudar os participantes a considerar se as soluções são úteis ou inúteis. Para desestimular os participantes de se concentrarem em uma solução inútil, você pode perguntar o que eles aconselhariam um amigo próximo ou um parente com aquele problema a fazer (por exemplo, “Você os teria aconselhado a usar esta solução?”). Se um participante continuar a se concentrar em uma solução obviamente inútil (por exemplo, isolar-se de outras pessoas, quebrar coisas, bater em seus filhos, ficar bêbado, fazer algo ilegal), você pode ser direto e identificar essas soluções como inúteis. É importante que você dê bons motivos para justificar porque uma solução não seria útil (em outras palavras, comentar as conseqüências problemáticas ou prejudiciais), mas esses motivos não devem estar relacionados aos seus próprios valores.

A relação participante-facilitador

1. O papel do facilitador

Alguns participantes podem temer que participar de um grupo seja visto por outras pessoas como admissão de fraqueza. Por causa disso, eles podem ter dificuldade em se envolver na intervenção como um todo ou em partes dela. Outros podem ver o facilitador como alguém semelhante a um médico ou curandeiro, e esperar ser “consertados” ou “curados” por você. É importante que, durante toda a EP+ Grupo, você normalize os sentimentos dos participantes e os eduque a respeito da sua função.

Incentivamos os facilitadores a compararem seu papel ao de um professor (consulte algumas metáforas alternativas ao final desta seção).



Os professores dão informações aos alunos e os ajudam a aprender. No entanto, o professor não pode fazer a prova pelo aluno nem dizer a ele o que escrever. Ele só pode ajudar o aluno a se preparar para a prova tanto quanto possível. Cabe ao aluno escutar o professor na aula e estudar para se sair bem na prova. A responsabilidade final é do aluno. Embora você seja adulto, o nosso relacionamento é o mesmo. Vou lhe ensinar algumas estratégias importantes e úteis, mas, em última análise, você é responsável por praticar essas estratégias. Eu não posso fazer isso por você. Você pode comparar sua vida cotidiana com a prova que o aluno fará. Você será responsável por aplicar bem as estratégias em sua vida cotidiana. Mesmo assim, vou apoiá-lo e ajudá-lo a se preparar para fazer o melhor que puder.

Da mesma forma, você deve ressaltar aos participantes que todos vocês são “especialistas”. Você pode usar um exemplo adaptado para a realidade local. Como facilitador, você é o especialista em emoções e em detectar e aliviar problemas de bem-estar emocional. Os participantes são especialistas sobre suas próprias vidas; você saberá muito pouco a respeito delas. Os participantes também são especialistas em seu tipo particular de problema e em como isso afeta suas vidas. O objetivo é reunir os dois tipos de experiência. Isso é importante para construir a confiança dos participantes e dissipar qualquer mito de que sua tarefa é “consertar” os problemas deles.

Metáforas alternativas para explicar a relação participante-facilitador

- **Metáfora da educação de adultos:** a EP+ Grupo é como ensinar uma nova habilidade a um adulto – por exemplo, como usar uma nova máquina agrícola ou uma nova técnica. O instrutor dará todas as informações para que o aluno possa utilizar a nova máquina ou estratégia. Porém, é o aluno que deverá usar a nova máquina (ou aplicar a nova estratégia) no seu próprio terreno, sem a presença do professor.
- **Metáfora do médico:** embora o médico faça muito para ajudar a curar uma doença física, dando recomendações sobre a melhor intervenção, o paciente que é o responsável final por sua própria recuperação. Ele precisa seguir as recomendações do médico, que podem envolver evitar determinados tipos de alimentos, tomar medicamentos ou usar pomadas e cremes. O médico não faz essas coisas pelo paciente: ele ensina a melhor forma de seguir essas recomendações e dá apoio ao paciente. O mesmo ocorre com o facilitador da EP+. Você pode explicar: *“Vou lhe dar algumas recomendações para melhorar seu bem-estar emocional e situação de vida, e vou treiná-lo e apoiá-lo na aplicação dessas estratégias, mas você é responsável por praticá-las e aplicá-las na sua vida cotidiana.”*
- **Metáfora do treinador ou técnico esportivo:** o papel do técnico é ensinar os atletas e apoiar seu programa de exercícios. O técnico não corre a maratona nem joga o jogo pelo atleta. O atleta é o responsável por seguir as instruções e conselhos do técnico sobre o treinamento. O mesmo relacionamento se aplica a você e ao participante. Seu papel é ensinar as estratégias ao participante e treiná-lo enquanto ele pratica as estratégias na vida real. Em última instância, é o participante que precisa usá-las em sua vida cotidiana. Você não pode fazer isso por ele.

2. O participante relutante

Alguns participantes inicialmente ficarão hesitantes em falar no grupo. Isso pode ocorrer por uma série de motivos diferentes, como:

- falta de confiança em você ou em outras pessoas do grupo;
- tabu em relação a problemas de saúde mental;
- cultura que não conhece o conceito de aconselhamento psicológico;
- falta de compreensão ou percepções errôneas sobre do que a EP+ Grupo realmente se trata;
- falta de compreensão do seu papel como facilitador;
- ser forçado a participar da EP+ Grupo por um parente;
- sentir-se envergonhado pelas experiências às quais foi exposto;
- sentir-se envergonhado sobre como está lidando com essas experiências;
- questões de gênero, como falar com alguém do sexo oposto sobre coisas pessoais;
- temas que são tabu por motivos sexuais.

Com o tempo e o uso consistente das habilidades de ajuda aqui descritas, muitos participantes começarão a relaxar e se abrir. No entanto, alguns participantes podem continuar muito relutantes ou tímidos. Como facilitador, é importante que você discuta isso com seu supervisor. Você deve respeitar o fato de que um participante pode não estar pronto para ser totalmente aberto no momento de receber a EP+ Grupo. Pode haver razões desconhecidas que contribuam para isso, e você talvez nunca saiba quais são. Pode ser um pouco desafiador trabalhar com esses participantes, pois eles não costumam dar muitas informações. Embora você possa incentivar os participantes a falar de maneira gentil e respeitosa, você nunca deve pressioná-los. Isso é especialmente verdadeiro para participantes com suspeita de histórico de violência sexual ou tortura. É importante que você mostre disposição e abertura para ouvir se eles quiserem compartilhar informações privadas sobre suas experiências angustiantes, mas a decisão é inteiramente deles. Se um participante se recusar a falar mais sobre um tema, é importante para o seu relacionamento com ele que você respeite isso.

Por exemplo, você pode dizer: *“Estou percebendo que falar sobre isso deixa você chateado, e quero respeitar isso. No entanto, se você quiser voltar a falar sobre esse assunto, quero que saiba que estou pronto para ouvi-lo a qualquer momento.”* Se possível, você pode oferecer a eles a oportunidade de falar com você em particular no início ou no final de uma sessão de grupo.

Ou você pode descobrir que um participante parece muito angustiado ao discutir um tema específico, mas não disse claramente que não deseja falar sobre ele. Nessa situação, você pode dizer que não há problema em parar de falar sobre esse assunto, se ele preferir. Alguns participantes podem acreditar que há uma expectativa de que eles precisam fazer tudo o que você sugere, inclusive falar sobre assuntos delicados e pessoais.

Por exemplo, você pode dizer: *“Você parece muito chateado ao falar sobre isso. Estou muito disposto a ouvir sua história e ajudá-lo a falar sobre ela, mas quero que saiba que a decisão é sua, e se você precisar parar a qualquer momento ou se não quiser falar sobre uma determinada parte da história, não tem problema.”*

3. Contato físico

Em algumas culturas, usar o toque físico, como colocar a mão no braço de um amigo para oferecer apoio, é muito aceitável. Em outras culturas, o toque físico não é apropriado. Você precisa estar ciente dessas diferenças culturais e tentar respeitá-las. Em geral, incentivamos o facilitador a *não* usar contato físico nem toque para expressar apoio e preocupação aos participantes. Isso evita problemas que os participantes interpretem mal o significado desse contato ou fiquem se sentindo desconfortáveis. Você talvez note que outros participantes do grupo usam o toque físico. Se os participantes se sentirem confortáveis com isso, então tudo bem. Durante a discussão das diretrizes do grupo na Sessão 1, você pode conversar sobre maneiras de os participantes dizerem uns aos outros caso se sintam desconfortáveis com o toque físico.

4. O local

Tente providenciar um local privado e confortável para realizar as sessões de grupo. Dê aos participantes a oportunidade de sugerir locais específicos para os encontros. Por exemplo, você pode perguntar sobre isso durante a pré-avaliação ou sessão de envolvimento familiar antes do início do grupo. O local escolhido deve ser confortável para todos os participantes do seu grupo.

5. Enfrentando sua própria angústia

Escutar e trabalhar com pessoas que passaram por muitas adversidades pode ser cansativo e até angustiante. Não é raro que os facilitadores se sintam afetados ou sobrecarregados por ouvir repetidamente histórias de adversidade. Para evitar que você se sinta sobrecarregado ou tenha sentimentos excessivos de sofrimento (por exemplo, estresse, mau humor, ansiedade, raiva, desespero, etc.), você deve considerar:

- Conversar com colegas e seu supervisor regularmente.
- Programar intervalos adequados entre os grupos (nos intervalos, você pode conversar com seus colegas, respirar devagar, usar uma estratégia semelhante para controlar o estresse sozinho ou realizar uma atividade agradável).
- Não liderar muitos grupos ao mesmo tempo.
- Pedir ajuda (por exemplo, ao seu supervisor) se estiver em sofrimento ou se achar que seu trabalho o está incomodando quando você está fazendo outras tarefas (por exemplo, pensar repetidamente sobre um determinado participante quando está tentando dormir).

Apresentações ou contextos complicados

Agressão sexual e outras experiências traumáticas íntimas

Ajudar pessoas que são sobreviventes de violência sexual ou outras formas do que chamamos aqui de “experiências traumáticas íntimas” (por exemplo, violência sexual, tortura e violência doméstica grave) exige uma sensibilidade a mais, por quatro motivos:

- O sobrevivente pode não estar a salvo; as experiências podem ocorrer novamente.
- A experiência psicológica desses eventos costuma ser extremamente ameaçadora ou horrível. O sobrevivente pode sofrer estresse pós-traumático e evitar lembrar-se do evento.
- Esses eventos costumam ocorrer na esfera privada e são tabus culturais, o que torna difícil para o sobrevivente compartilhá-los com outras pessoas e obter apoio.
- Os sobreviventes podem enfrentar estigma e rejeição de sua família ou comunidade se souberem o que lhes aconteceu.

Quando sobreviventes de outras formas de adversidade compartilham suas experiências com você, eles geralmente se sentem “validados” (em outras palavras, você demonstra que entende que uma experiência traumática ocorreu). Mas os sobreviventes de experiências traumáticas íntimas muitas vezes têm essa validação negada, porque eles não falam sobre isso, são pressionados a ficar quietos ou simplesmente porque ninguém acredita neles. Pior ainda: seu senso de dignidade fica ainda mais prejudicado se as pessoas brincarem sobre o que aconteceu ou os culparem por isso. Qualquer rejeição por parte da família ou comunidade pode causar mais sofrimento (por exemplo, pobreza, isolamento, etc.). Em muitas sociedades, a situação pode piorar quando os participantes discutem abertamente a violência sexual. Portanto, quando um participante compartilha sua história de uma experiência traumática íntima com você, ele está demonstrando enorme coragem. Você precisa ser extremamente sensível em sua resposta a isso. O sigilo é essencial.

As necessidades dos sobreviventes de violência sexual são muitas. Essas pessoas provavelmente também sofrerão problemas de saúde física, jurídicos e sociais. Você deve informá-los sobre outros serviços de apoio para essas outras necessidades⁹.

Este manual não descreve estratégias psicoterapêuticas específicas com foco no trauma. Em vez disso, fornece estratégias gerais úteis que podem ser prestadas com segurança por facilitadores que receberam um breve treinamento. Em muitos casos, essas estratégias psicológicas gerais devem ajudar muito os participantes. Em outros casos, os participantes que apresentam problemas de violência íntima precisarão de tratamentos avançados que estão além do âmbito deste manual. Muitos participantes nem revelarão a você que sofreram esses eventos, por causa do caráter pessoal e do estigma possivelmente associado a eles.

⁹ Consulte IASC (2015). Guidelines for Integrating Gender-Based Violence Interventions in Humanitarian Action. Genebra: IASC.

Sempre que um participante decida contar a você informações sobre experiências traumáticas íntimas, é muito importante mostrar disposição e abertura para ouvir sua história. Conforme mencionado anteriormente, isso ocorre porque os participantes muitas vezes não têm a oportunidade de ter sua história ouvida e validada. Em muitas comunidades, as pessoas os culpam falsamente pelos eventos que vivenciaram ou, como resultado do que ocorreu, têm uma impressão negativa da vítima.

Quando um participante fala sobre experiências traumáticas íntimas, é essencial que você demonstre preocupação genuína e lembre-se de aplicar todas as estratégias básicas de ajuda. Mas não tente imediatamente oferecer estratégias de intervenção. O participante pode não encarar isso como uma validação. As estratégias deste manual ainda se aplicam, mas é importante que você mostre respeito, ouça e elogie o participante por sua coragem em contar sua história. Uma maneira de fazer isso é diminuir o ritmo ao ouvir a história que está sendo contada, usando todas as habilidades básicas de ajuda mencionadas anteriormente. Quando você achar que o participante já foi ouvido com respeito e dignidade, você pode passar lentamente para uma função de ajuda mais ativa e aplicar as estratégias apropriadas sugeridas neste manual (por exemplo, Gerindo o Estresse e assim por diante).

O que você deve fazer quando acha que um participante pode ter sofrido uma agressão sexual?

Às vezes, você pode ficar sabendo de informações (por exemplo, boatos na comunidade) que sugerem que um participante foi abusado sexualmente. No entanto, o participante não compartilha essas informações com você. Esse é um dilema muito complicado. É muito importante que você não presuma imediatamente que ocorreu mesmo uma agressão sexual. Fale com seu supervisor quando estiver nessa situação.

Se você acha que uma agressão sexual pode ter acontecido recentemente e está preocupado com a segurança do participante, você pode sentir que é melhor perguntar ao participante a respeito. Se você decidir fazer isso, é muito importante que você o faça de maneira gentil e respeitosa. Por exemplo, você pode dizer: *“Gostaria de conversar com você a respeito de uma coisa. Eu não quero deixar você desconfortável ou envergonhado de forma alguma. Mas estou preocupado com sua segurança e quero ter certeza de que você está bem. A decisão de falar comigo sobre isso ou não é completamente sua, tudo bem? Não se sinta pressionado a falar sobre algo que o deixa desconfortável. Estou preocupado que talvez tenham feito coisas com você contra sua vontade e que você corra o risco de que isso aconteça novamente. Isso é algo que acontece com muitas mulheres e homens e não é culpa deles que isso aconteça. Não vou julgar se isso aconteceu com você. Lembre-se de que também não vou contar a ninguém sobre isso. Mas se isso realmente aconteceu e você se sente à vontade em falar comigo a respeito, eu o encorajo a fazê-lo. Talvez eu possa fazer algo para ajudar você a ficar em segurança ou lidar com essa coisa terrível.”*

Se você acha que a agressão sexual não ocorreu no passado recente (ou seja, há vários anos), provavelmente é desnecessário que você fale a respeito com o participante. Ainda assim, pode ser útil para o participante saber que você se sente à vontade para falar sobre esses temas de maneira sigilosa e sem julgamentos.

Se você acha que é apropriado, você pode usar exemplos quando estiver descrevendo um problema comum (por exemplo, como na Sessão 1: Entender a Adversidade) e como uma estratégia específica pode ser útil (por exemplo, Gerindo o Estresse para ansiedade). Ao fornecer exemplos, você pode deliberadamente usar um exemplo que envolva abuso sexual. Isso pode deixar implícito aos participantes que você se sente confortável em falar sobre esse tema tão difícil, que pode ser um tabu. Isso pode ajudar um participante a se abrir mais tarde com você sobre uma agressão sexual.

No entanto, em todos os casos, você deve respeitar a decisão do participante de não compartilhar informações sobre violência sexual se ele não quiser.

Contextos de conflito

Em comunidades que enfrentam conflitos, muitas pessoas podem ter medo das forças de segurança, de grupos armados de oposição, das autoridades e, às vezes, de outras pessoas da comunidade. Em alguns casos, você pode perceber que os participantes têm dificuldade em confiar em você como facilitador e podem achar que responder a perguntas na avaliação é muito estressante. Em todos os momentos, você deve respeitar a decisão de qualquer participante de não se abrir nem dar maiores detalhes pessoais. Você também deve esperar que a história dele mude com o tempo. Isso não significa que ele esteja mentindo para você.

Construir confiança e usar habilidades básicas de ajuda será muito importante em ambientes de conflito. A supervisão será especialmente útil para você ao trabalhar nessas situações. Em particular, podem ser necessárias discussões sobre como apresentar a EP+ à comunidade e também aos participantes.

Capítulo 4

AVALIAÇÕES DA EP+ GRUPO

Resumo da avaliação pré-EP+

- Essa avaliação ajuda a decidir se um indivíduo está apto para a EP+ Grupo.
- Deve ser realizada antes de você iniciar a EP+ Grupo.
- É realizada individualmente e presencialmente.
- Demora cerca de uma hora.

Lista de materiais

- Protocolos para avaliação antes da EP+ e durante a EP+ (Apêndices A e B)¹⁰
- Diretrizes para avaliação de suicídio (Apêndice D)
- Informações de contato do supervisor, principais serviços de referência, etc.

Por que fazer uma avaliação?

Fazer uma avaliação antes da EP+ é muito importante. A avaliação é usada para decidir se um indivíduo está apto e pronto a participar da EP+ e também é usada para coletar informações específicas sobre os problemas práticos e emocionais que a pessoa está enfrentando. Também é um bom momento para conhecer os participantes e ouvir suas histórias.

Usar consultas informais para avaliar como os participantes estão se saindo durante a EP+ é útil para verificar sua evolução e apoiar melhor sua recuperação emocional. Os participantes podem não melhorar imediatamente. As avaliações durante as sessões de EP+ ajudarão você e seu supervisor a decidir como melhorar o atendimento oferecido.

¹⁰ Recomenda-se o uso de recursos visuais (*flashcards*) que usem escalas de classificação pictórica ao realizar a avaliação. Esses recursos são desenvolvidos na fase de adaptação cultural.

Quando fazer as avaliações?

Todas as avaliações são realizadas individualmente com os participantes. Existem três tipos de avaliação:

1. Avaliação antes da EP+: realizada antes de você iniciar a EP+.
2. Avaliação durante a EP+: é uma avaliação breve para monitorar a evolução de cada participante.
3. Avaliação após a EP+: realizada algumas semanas após os participantes terminarem a EP+.

Você também pode providenciar um seguimento para seus participantes vários meses após eles terem concluído a EP+ Grupo. Essa seria uma boa oportunidade de verificar sua evolução. Você pode decidir usar as mesmas perguntas de avaliação do Apêndice C para orientar esse seguimento, ou pode preferir uma avaliação menos formal.

Como fazer uma avaliação

Bons avaliadores sempre usam as habilidades básicas de ajuda. Esteja sempre pronto para usar as habilidades descritas no Capítulo 3 ao fazer uma avaliação. Os itens importantes a serem considerados incluem os seguintes:

- Use uma linguagem simples e clara.
- Certifique-se de falar de maneira apropriada, considerando as diferenças de idade, sexo, cultura e idioma do participante.
- Seja simpático, respeitoso e não faça julgamentos em momento algum.
- Responda com sensibilidade a informações de caráter privado e angustiantes (por exemplo, sobre violência sexual ou automutilação).

Passo a passo da avaliação pré-intervenção

1. Apresente-se

2. Diga à pessoa qual é o propósito da avaliação e o que acontecerá

- Diga que:
 - a avaliação serve para descobrir se a EP+ Grupo pode ser útil para os tipos de problemas que ela está enfrentando;
 - você vai pedir que ela converse a respeito de algumas de suas dificuldades;
 - você fará perguntas específicas sobre seus problemas e sentimentos;
 - deve levar apenas uma hora.

- Diga aos participantes que eles não devem se sentir forçados a compartilhar informações pessoais se isso os deixar desconfortáveis.
 - Por exemplo: *“Eu vou fazer muitas perguntas. Espero que você se sinta à vontade para responder. Se você não se sentir confortável com algumas das minhas perguntas, por favor, me avise. Só responda quando você se sentir confortável. Eu sei que pode ser difícil falar com uma pessoa desconhecida sobre os seus problemas e experiências.”*

3. Confidencialidade

- Certifique-se de que os participantes entendam quais informações serão mantidas em sigilo e com quem essas informações serão compartilhadas:
 - Todas as informações são mantidas em sigilo, a menos que o participante dê permissão para compartilhá-las com outra pessoa.
 - Durante as sessões de grupo, outros participantes serão instruídos a manter as informações sobre outras pessoas somente dentro do grupo.
 - Todas as informações serão compartilhadas com seu supervisor para que ele possa garantir que o participante está sendo bem cuidado e recebendo o melhor atendimento.
 - Durante a avaliação ou intervenção, se o participante for considerado em risco de tirar a própria vida ou fazer mal para outra pessoa, ou se falar sobre abuso infantil (seja físico, sexual ou negligência), você será obrigado a informar alguém¹¹, mesmo que a pessoa não concorde com isso.



Antes de começarmos hoje, quero que você entenda que tudo o que for discutido nas sessões de grupo será mantido em sigilo. Não poderei falar com ninguém de sua família nem com outras pessoas sobre você ou o que acontece nas sessões de grupo sem sua permissão. Uma das regras do grupo que todos os participantes devem seguir é não falar nada sobre o que acontece no programa, inclusive informações sobre outros membros do grupo, fora do grupo.

No entanto, existem alguns limites para essa privacidade que eu preciso que você entenda. Se eu estiver preocupado que você planeja tirar a sua própria vida no um futuro próximo, se você me disser que está planejando machucar outra pessoa ou se me contar a respeito de abusos que estão sendo cometidos contra uma criança, conversarei com você sobre como podemos bolar um plano para manter você e os outros seguros¹². Isso geralmente significa que vou precisar falar com meu supervisor e tentar obter a melhor ajuda possível. (Você precisará adaptar essa declaração de acordo com as leis do seu país.) Isso ocorre porque o meu trabalho aqui é cuidar do seu bem-estar e segurança.

Também falarei regularmente com meu supervisor sobre o seu progresso. Esse supervisor é uma pessoa que recebeu treinamento especial para ajudar os participantes com problemas emocionais, e que vai garantir que eu esteja prestando o melhor atendimento possível a você.

Isso faz sentido para você? Você tem alguma dúvida sobre a sua privacidade?

¹¹ A resposta mais apropriada a pensamentos, planos ou tentativas de suicídio dependerá das leis nacionais e dos recursos locais, e você deve levar isso em consideração durante a fase de adaptação. Em todos os casos, o supervisor deve ser contatado imediatamente.

¹² Revise e adapte os limites de confidencialidade com base nas leis e regulamentos locais.

4. Dê breves informações sobre a EP+ Grupo

- Diga aos participantes que a EP+:
 - pode ajudar adultos com problemas práticos e emocionais;
 - é um programa de grupo (haverá outros homens ou mulheres com problemas semelhantes);
 - acontece uma vez por semana durante cinco semanas (cada sessão dura duas horas).
- Certifique-se de que o participante saiba o que a EP+ Grupo não é:
 - Os participantes não receberão materiais, dinheiro nem medicamentos.
- Seja muito honesto sobre o que os participantes receberão ou não da EP+ Grupo.

5. Obtenha consentimento para realizar a avaliação

- Depois de dar ao participante informações sobre a EP+ Grupo e a avaliação, pergunte se eles gostariam de continuar com a avaliação.
- Os participantes não devem se sentir pressionados a concluir a avaliação.

6. Comece a avaliação

- Faça todas as perguntas conforme orienta o Protocolo de Avaliação Pré-EP+ (Apêndice A).

Avaliação durante a EP+ Grupo

Durante cada sessão da EP+ Grupo, você deve aplicar a avaliação PSYCHLOPS (versão para uso durante a intervenção, Apêndice B) a cada um dos participantes. Essa avaliação é uma breve entrevista (leva de 5 a 10 minutos) que dá uma ideia de como seus participantes estão progredindo.

Ao realizar essa avaliação, certifique-se de manter a confidencialidade do participante. Isso significa encontrar uma área longe de outras pessoas para que não ouçam as respostas do participante. Certifique-se de explicar aos participantes por que você está pedindo que respondam às mesmas perguntas em todas as sessões.



É importante verificarmos como você está se saindo na EP+ Grupo. Para nos ajudar a entender isso melhor, faremos a mesma avaliação com cada um de vocês em todas as sessões. Responda a essas perguntas sinceramente, mesmo que sinta que não está melhorando. As suas respostas a essas perguntas não irão alterar o seu tratamento de forma alguma.

Monitore possíveis planos de tirar a própria vida

A avaliação PSYCHLOPS também serve para monitorar possíveis pensamentos de suicídio nos participantes:

- participantes que expressaram pensamentos suicidas durante a avaliação pré-EP+;
- participantes cujo humor está muito ruim (que pontuam 4 ou 5 na questão 4a da versão da PSYCHLOPS para uso durante a intervenção).

Ao monitorar possíveis pensamentos suicidas nos participantes, você pode ajudá-los a receber o atendimento de que precisam. Por exemplo, uma pessoa que esteja planejando tirar a própria vida no futuro próximo precisa de atendimento urgente para mantê-la segura, e a EP+ Grupo não seria adequada para ela de imediato. A EP+ Grupo também não será suficiente para uma pessoa que já fez uma tentativa de suicídio durante a intervenção; essas pessoas precisarão de ajuda mais especializada. Participantes que manifestam pensamentos suicidas, mas não planejam cometer o ato em si, podem ser auxiliados pela EP+ Grupo.

Avaliação de pensamentos suicidas¹³

Você terá que fazer perguntas diretas aos participantes sobre o suicídio durante a avaliação e intervenção. Você precisará seguir as perguntas da avaliação exatamente como estão escritas. Você precisará decidir se o participante planeja tirar a própria vida no futuro próximo e responder adequadamente.

Ao longo da intervenção, você precisará monitorar os pensamentos suicidas dos participantes a cada avaliação e responder apropriadamente para ajudar a mantê-los seguros.

Muitas pessoas evitam fazer perguntas diretas sobre suicídio, mesmo que suspeitem que uma pessoa tenha esses pensamentos perturbadores. Geralmente, isso ocorre porque eles têm medo de que ao falar sobre suicídio coloque ideias na cabeça da outra pessoa e que, se não haviam pensado em suicídio antes, pensarão agora. Essa é uma crença muito comum, mas está *errada*. E, infelizmente, uma das consequências mais perturbadoras de se manter calado sobre o suicídio é que a pessoa que sofre desses pensamentos ficará sozinha e sem apoio. Portanto, como facilitador, é importante que você se sinta à vontade para falar abertamente sobre o suicídio e mostrar aos participantes que você não ficará chocado com nada que eles possam dizer. Por último, como o suicídio pode ser um assunto delicado, é importante que você coloque de lado quaisquer crenças pessoais que possa ter a respeito dele e comunique muito claramente aos participantes que não julgará quem estiver tendo esses pensamentos, fazendo esses planos ou que já tenha tentado tirar a própria vida. Isso pode ser difícil!

¹³ O Apêndice D apresenta as mesmas informações em forma de folheto para imprimir. Recomenda-se que os facilitadores tragam fotocópias para as sessões para que se sintam confiantes sobre como responder apropriadamente aos participantes que manifestem pensamentos ou planos de suicídio.

Orientação ao avaliar pensamentos suicidas

Faça perguntas diretas e claras:

- Faça as perguntas exatamente como estão escritas na avaliação (antes, durante e após a intervenção).
- Ao fazer perguntas sobre suicídio, evite usar palavras menos diretas que possam ser mal interpretadas.
- As perguntas diretas ajudam os participantes a sentir que não estão sendo julgados por terem pensamentos ou planos suicidas ou por terem tentado tirar a própria vida no passado.
- Algumas pessoas podem se sentir desconfortáveis ao falar com você sobre suicídio, mas você pode dizer a elas que é muito importante que você entenda claramente o nível de segurança delas.
- Fazer perguntas sobre suicídio não colocará na cabeça de uma pessoa ideias de tirar a própria vida se ela não tiver pensado nisso antes.

Como responder a um participante que planeja tirar a própria vida no futuro próximo:

- Sempre entre em contato com seu supervisor.
- Crie um ambiente seguro e de suporte.
- Remova quaisquer meios de autoagressão, se possível.
- Não deixe a pessoa sozinha. Faça com que os cuidadores ou funcionários fiquem com a pessoa o *tempo todo*.
- Se possível, ofereça um quarto ou sala separado e silencioso enquanto espera.
- Use suas habilidades básicas de ajuda para cuidar do estado mental e da sofrimento emocional da pessoa.

Desafios durante a avaliação

Os roteiros a seguir podem ajudá-lo a cuidar de pessoas que precisem de atenção adicional durante a avaliação.

1. Quando um participante é tímido ou reluta em compartilhar informações

É importante respeitar o participante em todos os momentos e que ele se sinta no controle da avaliação. Portanto, o participante deve ser informado no início da avaliação que não precisa responder a nenhuma pergunta ou fornecer informações pessoais se não quiser.



Se você não se sentir à vontade para responder a alguma das perguntas que eu fizer, você não precisa responder. Só fale se você se sentir confortável.

2. Quando você precisa fazer um participante parar de falar

Haverá momentos em que você precisará redirecionar um participante que pode estar falando muito sobre um tema irrelevante para a avaliação, ou se você precisar obter alguma informação específica que não possui. É importante que você seja simpático ao pedir a um participante que mude de assunto.

Uma sugestão de como você pode mudar de assunto com sensibilidade:



Parece que você está passando por muitas dificuldades no momento. Mas a coisa que estou mais interessado em ouvir no momento é (faça a próxima pergunta)...

Às vezes, você pode precisar ser um pouco mais direto com um participante, especialmente se estiver sem tempo. É importante ainda demonstrar preocupação e simpatia ao fazer isso. Por exemplo:



Estou muito interessado em ouvir sobre isso, mas não quero que acabe o nosso tempo de hoje. Ainda tenho várias perguntas que preciso fazer a você. Tudo bem se eu fizer essas perguntas agora e, com o tempo que restar, a gente volte a conversar sobre essas outras preocupações que você tem?

Envolvimento familiar

Em alguns contextos, pode ser útil conversar com parentes sobre a EP+ Grupo. Os participantes podem solicitar a autorização dos pais, cônjuges ou outros familiares (por exemplo, um irmão) para participar do grupo. Nesse caso, é importante que os facilitadores se reúnam com o participante e seus familiares antes do início do grupo. Isso pode acontecer na mesma sessão que a avaliação pré-EP+ ou pode acontecer em uma segunda visita, após o participante ter tido tempo para considerar se deseja participar do programa.

Certifique-se de conversar com os parentes do participante sobre o seguinte:

- quais problemas a EP+ Grupo aborda;
- quais benefícios você espera que o indivíduo receba ao participar;
- o que o participante e sua família *não* receberão da EP+ Grupo (ou seja, materiais, dinheiro ou medicamentos);

- o que é exigido do participante (participar de cinco sessões de aproximadamente duas horas por semana, além de praticar estratégias em casa entre as sessões);
- que a participação na EP+ Grupo é voluntária;
- e, finalmente, esclareça quaisquer dúvidas que eles tenham sobre o programa.

O diálogo a seguir é uma sugestão de como você pode envolver os membros da família de uma participante do sexo feminino em uma sociedade conservadora onde as mulheres podem ter dificuldades para sair de casa para atividades que envolvam seu próprio bem-estar (obs.: o diálogo deve ser ajustado se for sobre um participante do sexo masculino).



As mulheres desempenham um papel importante na vida familiar. Elas cumprem muitas responsabilidades importantes relacionadas aos filhos, irmãos e familiares idosos. Sua saúde pessoal é essencial para manter a família em pleno funcionamento. A saúde das mulheres pode ser afetada por problemas emocionais e práticos da vida diária, especialmente quando se vive em um ambiente que está exposto a uma série de adversidades como insegurança, ataques, violência, morte de entes queridos e desemprego (mencione apenas aqueles relevantes para o contexto onde você está).

A EP+ Grupo é um programa que ajuda os participantes a enfrentar melhor esses problemas emocionais e práticos. Se a mulher tiver mais condições de lidar com esses problemas, ela poderá dedicar mais tempo à família e contribuir mais para a comunidade e/ou trabalho. Depois de aprender maneiras de enfrentar seus problemas, ela poderá aplicá-las na sua vida cotidiana mesmo depois que o programa terminar. Ela também pode contar a outras pessoas sobre essas estratégias e, com sorte, melhorar a vida da família como um todo.

A sua cooperação a esse respeito é muito importante. Ela (use o nome da mulher) virá às sessões de grupo uma vez por semana, durante as próximas cinco semanas. Cada sessão dura aproximadamente duas horas. No início, você pode sentir que as responsabilidades familiares dela estão sendo afetadas, mas com sorte você notará uma mudança positiva no humor e nas atividades dela depois de fazer parte desse programa.

Consulte o Capítulo 10 para obter informações sobre a avaliação pós-EP+.

Capítulo 5

ENTENDENDO A EP+ E GERINDO O ESTRESSE (SESSÃO 1)

Conteúdo	Duração	Materiais
Chegada/acolhida	20 minutos	Refrescos/lanches
Boas-vindas e apresentações	15 minutos	Crachás, se disponíveis
Orientações para o grupo	10 minutos	Folha de papel grande e pincéis atômicos Cartaz com as orientações para o grupo (opcional)
O que é a EP+?	15 minutos	Cartazes: “O que é a EP+?” e “Quatro Estratégias” Novelo de lã Folheto: Motivos e Desafios (opcional)
Objetivos individuais	10 minutos	Livreto de exemplo de caso
Intervalo		
O que é adversidade?	20 minutos	Quatro cartazes “O que é adversidade?”
Gerindo o Estresse	25 minutos	Folha grande de papel e pincéis atômicos Novelo de lã, balões
Encerramento da sessão	10 minutos	Planos de ação individuais Folheto: Gerindo o Estresse
Avaliação durante a intervenção	10 minutos (realizada a qualquer momento da sessão)	Medida para verificar o progresso dos participantes durante a sessão (por exemplo, PSYCHLOPS)

Preparação para a Sessão 1

- Certifique-se de que o exemplo de caso seja apropriado para o grupo que você está liderando e faça as alterações necessárias.
- Decida qual atividade de apresentação você fará.
- Tenha crachás com os nomes dos participantes, se disponíveis ou apropriados.
- Certifique-se de trazer:
 - o cartaz das Diretrizes do Grupo (Apêndice F)
 - os cartazes “O Que é a EP+?” e “Quatro estratégias” (Apêndice F)
 - dois novelos de lã para as atividades Motivos e Desafios e Gerindo o Estresse
 - quatro cartazes “O Que é adversidade?” (para a atividade O Que é Adversidade? – Apêndice F)
 - papel e canetas para os participantes, caso eles queiram escrever seus objetivos de intervenção
 - uma folha grande de papel, pincéis atômicos e um cronômetro (ou relógio) para a atividade Gerindo o Estresse
 - balão (ou balões) para a atividade Gerindo o Estresse.
- Leia Dicas Úteis para Gerindo o Estresse (Apêndice E).

Boas-vindas e apresentações 15 minutos

1. Boas-vindas ao grupo

2. Os facilitadores do grupo se apresentam

- Diga algo sobre você que se sinta confortável em compartilhar com o grupo.

3. Peça a cada pessoa do grupo para se apresentar

- Sugira que digam seu nome e algo sobre si mesmos.
- Os participantes só devem compartilhar informações que eles se sintam confortáveis em compartilhar.

Atividades opcionais de apresentação

- Peça aos indivíduos que se apresentem em duplas primeiro. Dê às duplas três minutos para falar sobre si mesmas (por exemplo, nome, família, de onde vêm, etc.). Então, no grupo maior, cada pessoa apresenta seu parceiro ao grupo, dizendo seu nome e algo que aprenderam sobre ele.
- Jogo do “Se eu pudesse ser ...”: Antes da atividade, os facilitadores decidem sobre uma categoria (por exemplo, animais, cores, celebridades, personagens de desenhos animados) e convidam os participantes a dizerem seus nomes e, em seguida, dizerem, por exemplo: “Se eu pudesse ser um animal, seria um...”. Você também pode incentivar os participantes a compartilhar suas razões para escolher aquele animal/cor em particular, etc.
- Peça aos participantes que formem duas filas. Diga que eles têm um minuto para se apresentarem uns aos outros. Depois de um minuto, toque uma campainha ou diga “Trocando!” e uma das filas se moverá uma posição abaixo. A pessoa no final da fila deve mover-se para a outra ponta da fila. Os participantes terão um minuto para se apresentarem ao novo parceiro. Continue a fazer isso até que todos tenham se apresentado a todos os outros na fila.
- Atividade cerimonial/cultural apropriada (por exemplo, uma música ou oração) que você preparou com antecedência.

4. Distribua crachás se for apropriado e eles estiverem disponíveis

5. Dê informações sobre logística

- Instruções sobre onde ficam os banheiros.
- Quando ocorrem os intervalos e o que vai acontecer (os participantes não devem sair da sala, ir para casa, etc.).
- Quais alimentos/bebidas serão fornecidos.
- Responda a quaisquer dificuldades que as pessoas tenham tido em chegar ao local da reunião.

6. Dê informações sobre como as sessões serão realizadas

- Em que dia e a que horas ocorrerão as sessões.
- Em cada sessão, 10-15 minutos para todos chegarem e para você iniciar as atividades.
- Duas sessões de aproximadamente 45–50 minutos com um intervalo opcional para lanches no meio (nota: um intervalo de 10 minutos manterá a duração das sessões abaixo de 2 horas; porém, você pode pular o intervalo se todos os participantes concordarem).
- Lembre os participantes da avaliação durante a EP+ (que ocorrerá em todas as sessões).



É importante verificarmos como você está se saindo na EP+ Grupo. Para nos ajudar a entender isso melhor, faremos a mesma avaliação com cada um de vocês em todas as sessões. Responda a essas perguntas sinceramente, mesmo que sinta que não está melhorando. As suas respostas a estas perguntas não irão alterar o seu tratamento de forma alguma.

7. Dê breves informações sobre sua função

- Apoiar o grupo para que todos aprendam como as habilidades da EP+ podem ser úteis para eles.
- Como facilitador, você tem experiência em ajudar pessoas com dificuldades emocionais e práticas.

8. Descreva o plano da sessão do dia

- Para saber mais sobre o programa e como ele pode ser útil para todos os presentes.
- Apresente a primeira estratégia, que ajuda a controlar o estresse.

Diretrizes do grupo 10 minutos

1. Faça uma breve apresentação das discussões em grupo

- Todos terão a oportunidade de discutir suas dificuldades práticas e emocionais e de aprender algumas novas estratégias para lidar com elas.
- É útil que os membros do grupo apoiem uns aos outros enquanto experimentam coisas novas e aprendem uns com os outros.
- Às vezes, as discussões podem não se concentrar em problemas que todos estão enfrentando, mas ainda é importante permanecer envolvido.
- É importante decidir as regras do grupo para ajudar todos a se sentirem à vontade para participar das discussões em grupo.

2. Incentive a discussão aberta sobre as regras/expectativas do grupo

- Todas as informações pessoais sobre os participantes devem permanecer no grupo.
- Diga aos participantes os três limites da confidencialidade (ou sigilo):
 - Se a vida de alguém está em risco: por exemplo, um participante tem planos de tirar a própria vida no futuro próximo, casos de abuso infantil ou um participante que está sendo gravemente prejudicado por outra pessoa.
 - A equipe de intervenção, inclusive seu supervisor, saberá informações sobre os participantes e o que acontece no grupo. Explique que o supervisor é um profissional treinado e sua função é garantir que os participantes recebam o melhor atendimento.
 - Todo o grupo é responsável por manter a confidencialidade, inclusive o(s) facilitador(es) do grupo e os participantes (por exemplo: os participantes não devem falar uns com os outros sobre outros participantes fora do grupo, e não devem falar com parentes ou amigos sobre os participantes do grupo).
- Peça aos participantes para sugerir regras:
 - *“Quais são as outras regras importantes para ajudá-lo a se sentir confortável participando do grupo?”*

3. Mostre essas regras em uma folha grande de papel (você pode colocar símbolos, desenhar ou escrever)

- Coloque esse cartaz em cada sessão para que você possa consultar as regras a qualquer momento (por exemplo, quando você acredita que uma regra está sendo quebrada).
 - O cartaz das Diretrizes do Grupo (Apêndice F) pode incluir muitas regras relevantes para o seu grupo.
- Certifique-se de que as seguintes diretrizes estejam incluídas:
 - Apoie e respeite as diferentes experiências de cada um com as adversidades.
 - É normal ficar chateado no grupo.
 - Ouvir e contribuir são igualmente importantes.
 - Chegue às sessões no horário. Se você não puder comparecer ou for se atrasar, avise os facilitadores com antecedência.
 - Pratique as estratégias da EP+ Grupo entre as sessões.
- Converse sobre o que os participantes devem fazer se se encontrarem fora do grupo.
 - Incentive os participantes a decidirem uma maneira de agir que deixe todos se sentindo confortáveis.

O que é a EP+? 15 minutos



Materiais

- Cartazes opcionais: “O Que é a EP+?” e “Quatro estratégias” (Apêndice F)
- Folhetos opcionais: Motivos para Ingressar na EP+ Grupo e Desafios (opcional)



Objetivo da atividade “O que é a EP+?”

- Ajudar os participantes a entender (corretamente) do que o programa se trata.
- Dar aos participantes a esperança de que existem boas estratégias para ajudá-los com seus problemas.

Etapas da atividade “O que é a EP+?”

1. Dar uma visão geral da EP+

- Opcional: Usar os cartazes “O que é a EP+?” e “Quatro Estratégias” (Apêndice F) conforme você descreve esses pontos.

Pontos-chave a incluir

- As estratégias EP+ ajudam as pessoas a lidar com problemas práticos (por exemplo, desemprego, problemas de moradia, conflito familiar) e problemas emocionais (por exemplo, sentimentos de tristeza, desesperança, preocupação, estresse, etc.).
 - Dê exemplos de problemas que você sabe que muitos participantes estão enfrentando (usando informações da avaliação pré-EP+).
- Quatro estratégias são ensinadas nas sessões 1-4.
- Um exemplo de caso é lido para descrever cada estratégia e como ela pode ajudar alguém em sua vida cotidiana.
- A EP+ funciona melhor se os participantes comparecerem a todas as sessões.
- Para obter o máximo da EP+, os participantes devem praticar as estratégias entre as sessões.
- Se um participante não puder comparecer, ele deve avisar com antecedência.

2. Apresente aos participantes o exemplo de caso lendo o seguinte roteiro

- Incentive os participantes a mudar qualquer informação sobre o homem/mulher no exemplo de caso para ajudá-los a se identificar com ele/ela:
 - por exemplo, escolha de qual lugar ele vem, sua formação cultural, os nomes dos seus filhos, etc.
 - os participantes podem até mudar o nome do personagem se quiserem.



Como mencionei anteriormente, em todas as sessões ouviremos uma história sobre um homem/mulher que passou por muitas das dificuldades que você provavelmente enfrentará. Sempre que apresentarmos uma nova estratégia, vamos primeiro ouvir como esse homem/mulher praticou essa estratégia. Isso ajudará vocês a verem como cada estratégia pode ser usada para lidar com seus próprios problemas. Antes de começarmos, precisamos fazer com que ele se adapte ao nosso grupo. Nesta história, seu nome é Ben/Ezira. Vocês gostam desse nome? Alguém pode sugerir um nome diferente? Certo, ótimo. Agora, vamos decidir outras coisas sobre ele/ela. De onde ele/ela vem? E que etnia ele/ela teria? Existem outros detalhes que você gostaria de incluir para que ele/ela possa fazer parte do nosso grupo?

Agora, vou falar um pouco sobre ele/ela.

- Consulte as imagens do exemplo de caso 1, 2, 3 e 4 e o texto que as acompanha (consulte o Apêndice I/J, dependendo do sexo do grupo).

3. Converse sobre as razões pelas quais os participantes vieram para a EP+ Grupo

- Desincentive revelações pessoais demais durante essa atividade, que é breve e introdutória.
- Incentive os participantes a discutir somente o que os deixe confortáveis. Tudo bem se algum participante não quiser compartilhar nada.
- Esteja preparado para alguns participantes expressarem sofrimento durante essa atividade.

Roteiro sugerido:



Estamos todos aqui porque enfrentamos muitas dificuldades em nossas vidas que nos fazem sentir estressados, infelizes ou talvez sem esperança. Essas reações são compreensíveis e você não precisa se sentir envergonhado aqui. Agora, vamos conversar um pouco sobre alguns dos motivos pelos quais nos juntamos ao grupo. Nesta atividade, só vamos falar de informações gerais, ou seja, nada muito específico sobre nossos problemas.

- **Instruções:** Segurando um novelo de lã, o facilitador primeiro diz seu próprio nome e dá um exemplo de um motivo para participar da EP+ Grupo (“Então, por exemplo, você pode dizer: estou aqui para diminuir meu estresse e melhorar meu relacionamento com minha família”). O facilitador segura a ponta da lã, chama o nome de alguém e joga o novelo de lã para ele ou ela, sem soltar a ponta. Isso forma uma conexão física entre o participante e o facilitador. A nova pessoa então repete seu nome para o grupo e dá uma razão pela qual ela veio para a EP+ Grupo. Em seguida, esse participante chama o nome de outra pessoa e joga o novelo de lã para essa pessoa, enquanto ainda segura o fio. Repita até que todos tenham tido sua vez e haja uma teia de lã entre os membros do grupo.
- Conclua a atividade de maneira clara e sucinta.

Roteiro sugerido:



Embora todos os participantes do grupo sejam diferentes e tenham personalidades e experiências únicas, estamos todos conectados pelas dificuldades que enfrentamos nesta vida e por nossos desejos de melhorar nosso bem-estar ao vir para este grupo.

4. Discuta os motivos para ingressar na EP+ Grupo e os desafios associados (consulte a tabela de motivos e desafios abaixo)

Discutir os motivos dos participantes para ingressar na EP+ Grupo é útil por uma série de razões:

- Você pode usar esses motivos para aumentar a motivação e o envolvimento dos participantes no programa.
 - Por exemplo, se um participante não estiver se esforçando para praticar as estratégias EP+, você pode lembrá-lo dos motivos pelos quais ele se juntou ao grupo.
- Você pode corrigir quaisquer expectativas erradas que um participante possa ter sobre o programa (por exemplo, a EP+ vai resolver todos os meus problemas, a EP+ vai me dar um emprego, etc.).

Discutir as dificuldades em vir para a EP+ Grupo também é útil:

- Pode ser possível resolver essas dificuldades.
 - Por exemplo, alguém com problemas de transporte pode viajar com outro participante; o grupo poderia pensar em soluções para o problema de cuidar dos filhos de alguém.
- É útil para você, como facilitador, estar ciente dessas dificuldades, caso elas afetem a motivação dos participantes.
- Ajuda a construir um bom relacionamento com os participantes se eles virem que você está tentando entender do que eles têm que abrir mão para vir para o grupo.

- Consulte a Figura 5 do exemplo de caso e o texto que a acompanha.
 - Faça isso antes de perguntar aos participantes seus motivos e desafios.

Roteiro sugerido para iniciar a discussão:



Cada um de nós pode ter diferentes motivos e desafios para vir para a EP+ Grupo. É importante discutirmos isso juntos e encontrarmos soluções para os desafios quando pudermos. Primeiro, vejamos alguns dos motivos e desafios de (nome do exemplo de caso).

- Decida se a próxima discussão será uma discussão em grupo grande ou menor (por exemplo, com 2–3 participantes por grupo).
 - Escolha pequenos grupos se muitos participantes parecerem tímidos (não falam muito).
- Pergunte ao grupo quais são os motivos para ingressar na EP+ Grupo e os desafios que enfrentam.
- Consulte a tabela de Motivos e Desafios a seguir para obter ideias sobre perguntas para incentivar a discussão.

Nota: Você só precisa escolher 1–2 perguntas da tabela. A seguir há uma sugestão de roteiro com exemplos de como usar as perguntas para incentivar a discussão:



Muitas pessoas se beneficiaram deste programa. O que você acha que vai ganhar pessoalmente com isso?

Também entendo que pode ser um desafio para algumas pessoas aderir a um programa como este. Quais são alguns dos problemas para você entrar no programa?

Motivos para Ingressar na EP+ Grupo e Desafios

Motivos para ingressar na EP+ Grupo (vantagens)	Desafios para ingressar na EP+ Grupo (desvantagens)
<p><i>“Muitas pessoas se beneficiaram deste programa.”</i></p>	<p><i>“Também entendo que pode ser um desafio para algumas pessoas aderirem a um programa como este.”</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • O que você acha que vai ganhar pessoalmente com esse programa? • O que pode melhorar sua vida se você entrar na EP+? • O que você acha que conseguirá fazer que não consegue fazer agora? <ul style="list-style-type: none"> – Tarefas domésticas (por exemplo, limpar, cozinhar, fazer pequenos reparos pela casa) – Autocuidado (por exemplo, sair da cama, cuidar da higiene pessoal e da aparência) – Atividades agradáveis (por exemplo, passar um tempo na natureza, relaxar e ter momentos de silêncio) – Atividades sociais (por exemplo, passar tempo com amigos, ir a piqueniques e parques com a família) • Se seus problemas emocionais diminuïrem, como isso pode ser bom para outras áreas de sua vida? <ul style="list-style-type: none"> – Por exemplo, seus relacionamentos, seu trabalho, suas outras funções • Como seria sua vida cotidiana se seu bem-estar emocional melhorasse? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quais são alguns dos problemas para você entrar no programa? • O que você terá que desistir ou perder se entrar na EP+? • A EP+ reduzirá seu tempo com sua família? • A intervenção o afastará de outras funções importantes? <p>Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempo longe dos afazeres domésticos • Ter que organizar alguém para cuidar das crianças • Poderia estar fazendo trabalho informal • Vai ter que desistir de um tempo pessoal • Tem que percorrer uma certa distância para chegar às sessões da EP+

- Se os participantes tiverem vergonha de dar respostas, você pode precisar:
 - pedir que trabalhem em duplas;
 - consultar novamente o exemplo do caso e perguntar se eles têm quaisquer motivos ou desafios para ingressar na EP+ semelhantes aos da pessoa da história.
- Atividades opcionais:
 - Se os participantes forem alfabetizados: os participantes pensam em um motivo para comparecer e em um desafio para comparecer e os escrevem no folheto (Apêndice G).
 - Se os participantes forem analfabetos: os participantes pensam em um motivo para comparecer e em um desafio para comparecer e compartilham isso com o grupo se se sentirem confortáveis com isso.
- Resuma as respostas do grupo e dê ênfase aos motivos para vir à EP+ Grupo, não aos desafios.

Roteiro sugerido:



Então, pode haver algumas dificuldades em vir para a EP+ Grupo, tais como... (apresentar desafios comuns/frequentemente mencionados). No entanto, muitos de vocês pensam que vir para a EP+ Grupo é bom porque... (apresente vantagens comuns). Esses motivos são muito importantes. Espero que esses bons motivos os motivem a continuar vindo para o grupo, mesmo quando for difícil.

Objetivos individuais 10 minutos



Finalidade dos objetivos individuais

- Ajudar os facilitadores da EP+ a entender o que os participantes desejam obter do programa.
- Ajudar os participantes a se comprometerem com a EP+ Grupo.
- Construir relacionamentos de grupo entre facilitadores e participantes.

Passo a passo dos objetivos individuais

- **Nota:** Os objetivos dos participantes podem ser escolhidos a partir dos motivos para ingressar na EP+ Grupo que foram identificados na discussão anterior.

1. Apresente a discussão sobre objetivos individuais

- Defina objetivos: são coisas que os participantes gostariam de mudar (ou seja, coisas boas que desejam melhorar ou problemas que desejam reduzir) até o final do programa.
- Explique aos participantes que alcançar seus objetivos pode ser um motivo para ingressar na EP+ Grupo.
- Definir objetivos é útil para que os participantes possam ver como estão melhorando ao longo do programa.
- O grupo analisará esses objetivos na última sessão para ver como eles foram alcançados.



2. Consulte a Figura 6 do exemplo de caso e o texto que a acompanha

3. Convide os participantes a decidirem seus objetivos pessoais para o grupo

- Isso pode ser feito como uma discussão em grupo.
- Limite a cinco objetivos por participante (não tem problema se os participantes tiverem menos de cinco objetivos).
- Você pode decidir escrever os objetivos dos participantes em uma folha grande de papel, se todos se sentirem confortáveis com isso.
- Os objetivos devem estar relacionados às dificuldades emocionais e práticas dos participantes.
- Os objetivos devem ser específicos.
- Os objetivos devem ser modestos, para que os participantes possam alcançá-los em cinco semanas.

Exemplos de objetivos que são muito gerais ou muito amplos:

- Dar a volta por cima
- Me sentir melhor; não ficar triste

Exemplos de objetivos mais específicos:

- Arrumar tempo para relaxar
- Voltar a levar as crianças para a escola todos os dias
- Começar a me sentir mais relaxado
- Demorar menos para pegar no sono
- Não me preocupar tanto com as coisas

Perguntas para ajudar os participantes a definir objetivos mais específicos:



O que seria diferente no seu dia a dia se você atingisse esse objetivo? Seus sentimentos mudariam? Você agiria de maneira diferente, faria mais coisas em casa ou atividades mais agradáveis?

NOTA AOS FACILITADORES SOBRE OBJETIVOS IRREAIS



Sempre corrija objetivos e expectativas irrealistas (por exemplo: nunca mais ficar ansioso ou deprimido, resolver todos os meus problemas práticos, não viver mais na pobreza). Você pode dizer ao participante: “Todos nós temos coisas que gostaríamos de mudar nas nossas vidas. No entanto, a EP+ Grupo pode não conseguir mudar tudo isso. Lembre-se de que é um programa para ajudá-lo a enfrentar problemas práticos e emocionais. Eu não acho que a EP+ será capaz de resolver esse problema.”

Se um participante sugeriu um objetivo irreal, você pode identificar um objetivo relacionado que poderia ajudá-lo a trabalhar em direção a sua meta (atualmente) irreal. Por exemplo, “não viver na pobreza” é um objetivo irreal. “Aprender como administrar problemas financeiros/no emprego” e “melhorar meu bem-estar emocional” pode ajudar o participante a trabalhar para, no futuro, sair da pobreza. No entanto, a EP+ Grupo não mudará diretamente o fato do participante viver na pobreza.

4. Resuma objetivos comuns

- Diga aos participantes que a EP+ Grupo foi projetada para ajudá-los a alcançar seus objetivos.
- Os participantes podem não atingir completamente esses objetivos até bem depois que o programa tenha terminado.
 - Isso ocorre porque o programa é muito breve.
 - O programa é projetado para dar a eles estratégias para que possam atingir seus objetivos mesmo depois que o programa tenha encerrado.

INTERVALO

Antes de começar “O que é adversidade?”, faça um breve resumo da sessão até agora. Os participantes:

- discutiram o que a EP+ Grupo envolve;
- identificaram motivos pessoais e desafios para comparecer às sessões da EP+ Grupo;
- escolheram objetivos pessoais – coisas que cada pessoa gostaria de mudar em suas vidas até o final do programa.

O que é adversidade? 20 minutos



Materiais

- Opcionais: quatro cartazes “O que é adversidade?” (Apêndice F)



Objetivo da atividade “O que é adversidade?”

- Ajudar os participantes a compreender as reações comuns à adversidade
- Ajudar os participantes a perceber que suas reações são normais, e não um sinal de que estão loucos ou doentes
- Dar aos participantes esperança de que essas reações não são permanentes (ou seja, elas podem ser influenciadas pelo uso das estratégias EP+)
- Construir relacionamentos de grupo por meio do compartilhamento de histórias semelhantes

Passo a passo da atividade “O que é adversidade?”

1. Defina “adversidade”

- Adversidade = qualquer coisa muito difícil, estressante ou negativa que ocorra na vida.
- Exemplos:
 - Morte de um ente querido
 - Pobreza
 - Desemprego

- Dificuldades de relacionamento (por exemplo: com cônjuge, parentes, amigos, pessoas da comunidade)
 - Insegurança / ataques / violência
 - Problemas físicos (por exemplo: um parto traumático, doenças, lesões, deficiência)
 - Ter que cuidar de um parente com deficiência física ou mental
- Diga aos participantes que as pessoas podem ter muitas reações diferentes à adversidade.

Atividade opcional

- Pendure quatro cartazes “O que é adversidade?” (Apêndice F) pela sala.
- Cada cartaz mostra a imagem de uma pessoa passando por um problema prático ou emocional.
- Peça aos participantes que formem duplas. Cada dupla irá para um dos cartazes.
- Convide as duplas a criarem uma história sobre o que acham que está acontecendo na imagem. Dê-lhes as seguintes perguntas para responder:
 1. *Que problema a pessoa na figura está enfrentando? Um problema prático ou emocional?*
 2. *O que pode ter causado esse problema?*
 3. *Como esse problema pode causar outros problemas em sua vida, por exemplo, sentimentos negativos, incapacidade de realizar tarefas específicas, problemas com diferentes relacionamentos?*
 4. *Você viu pessoas na sua família ou na comunidade enfrentarem algo parecido? Ou, se você está disposto a conversar a respeito, isso é algo que você já enfrentou ou está enfrentando agora?*
- Dê às duplas cinco minutos para criar uma história.
- Uma pessoa de cada dupla terá um minuto para contar a história que criou ao resto do grupo (ou seja, respondendo às quatro perguntas acima).

2. Discussão em grupo sobre reações comuns à adversidade

- Continue a discussão sobre reações comuns à adversidade (da atividade anterior).
- Consulte o exemplo de caso, as histórias que as duplas criaram e histórias mais pessoais.

Perguntas sugeridas:



Quais foram alguns dos problemas que (nome do exemplo de caso) estava enfrentando por causa da adversidade?

Muitos de vocês disseram que querem enfrentando problemas de depressão e se envolver mais em atividades com suas famílias e comunidade. Você acha que a depressão e a inatividade são problemas para muitas pessoas na sua comunidade?

Como você vê esses problemas (ou seja, identificados pelos participantes) afetando as pessoas na comunidade (por exemplo, pessoas que não participam de eventos comunitários, altas taxas de desemprego, pessoas que se isolam ou não cuidam de si mesmas, aumento da violência na comunidade, etc.)?

Esses problemas (ou seja, identificados pelos participantes) afetam todos na comunidade ou só grupos específicos de pessoas (por exemplo, homens, mulheres, idosos ou jovens, etc.)?

3. Resuma informações sobre reações comuns à adversidade

Ofereça aos participantes a oportunidade de fazer perguntas sobre essas informações.

Pontos-chave a incluir

- Por “adversidade”, entendemos qualquer experiência de vida estressante ou difícil.
 - Por exemplo, viver na pobreza, perder alguém próximo ou ter uma doença na família, ter dificuldades de relacionamento, ser afetado por desastres naturais ou por uma guerra.
- As pessoas vivenciam uma série de reações diferentes à adversidade.
 - Por exemplo: medo intenso, desesperança, tristeza extrema, cansaço, fortes dores de cabeça.
- Esses sentimentos e reações causam problemas na vida das pessoas.
 - Por exemplo: não conseguir sair da cama, não conseguir cuidar de si, dificuldades para realizar as tarefas do cotidiano ou da casa, conflito com a família, não sair de casa, não aproveitar mais atividades prazerosas.
- Para a maioria das pessoas, essas reações diminuem com o tempo.
- Mas algumas pessoas ficam presas nesses sentimentos.
- Aprender estratégias para lidar com esses sentimentos pode ser útil.

Gerindo o Estresse 25 minutos



Materiais

- Cartaz das “Quatro Estratégias” (Apêndice F)
- Novelo de lã (opcional)
- Folha grande de papel e pincel atômico
- Balão ou bexiga (opcional)
- Folheto: “Gerindo o Estresse” (Apêndice G)



Finalidade da atividade Gerindo o Estresse

- Informar aos participantes como a adversidade causa estresse
- Ajudar os participantes a compreender como o estresse afeta o corpo
- Apresentar uma estratégia básica para controlar o estresse acalmando o corpo

Passo a passo de Gerindo o Estresse

1. Apresente Gerindo o Estresse como a primeira estratégia EP+

- Aponte para a imagem Gerindo o Estresse no cartaz das Quatro Estratégias

2. Esta estratégia se concentra em Gerindo o Estresse por meio do uso do nosso corpo

3. Fale sobre o que é o estresse e como ele afeta o organismo

- Peça aos participantes que deem suas definições de estresse.
- Lembre aos participantes o exemplo do caso: o estresse fez (nome) ter fortes dores de cabeça.
- Pergunte aos participantes como o estresse afeta seus organismos (se eles não declararam isso em sua definição anteriormente).
 - Por exemplo: dores de cabeça, dores no corpo, dor de estômago, formigamento, tontura, coração acelerado, dificuldade de respirar.
- Peça aos participantes (se se sentirem confortáveis) que compartilhem exemplos de ocasiões em que se sentiram estressados e o que aconteceu.
- Às vezes, as pessoas têm problemas físicos e isso pode aumentar seu estresse. Independentemente de os problemas físicos serem ou não causados pelo estresse, aprender maneiras de reduzir o estresse também pode ajudar a aliviar o problema físico.

Pontos-chave a incluir

- O estresse é uma reação normal à adversidade.
- O estresse pode afetar nosso organismo a curto prazo (por exemplo, nossa respiração e frequência cardíaca podem acelerar em uma situação em que nos sentimos estressados) e a longo prazo (por exemplo, com o tempo, o estresse pode nos fazer sentir dores de cabeça, mal-estar ou dores pelo corpo).
- Opção de usar uma metáfora:

Use um adereço ao falar em metáforas (por exemplo, um novelo de lã).



Essas sensações podem ser como um novelo de lã emaranhado (mostre aos participantes). Se a gente ignora essas sensações e continua com a vida, a lã pode ficar ainda mais emaranhada (emaranhar um pouco mais a lã). Isso pode causar desconforto e outros problemas físicos. A estratégia que vou ensinar a vocês hoje vai ajudar a desembaraçar esse novelo de lã emaranhado.

Alternativas: barbante, linha de pesca ou uma mola em espiral.

Essas sensações podem ser um pouco como uma mola ou uma bobina. Com o tempo, a mola fica cada vez mais apertada e isso provoca desconforto. A estratégia que vou ensinar a vocês hoje vai ajudar a afrouxar essa mola apertada.

4. Atividade de respiração

- Convide todos os participantes (inclusive os facilitadores do grupo) a contar o número de respirações que fazem em *um minuto* (um facilitador marcará o tempo). Uma respiração = inspirar e expirar. Diga aos participantes para não mudarem sua respiração.
- Comece a cronometrar por um minuto e fale aos participantes que contem suas respirações mentalmente (em silêncio).
- Depois de um minuto, peça aos participantes que digam a você o número de respirações que contaram e escreva-as em um quadro ou folha grande de papel.
 - **Nota:** Não se preocupe com as diferenças entre esses números ou se algum parecer fora do normal.
- 10 a 12 respirações por minuto é o número ideal para se sentir relaxado. Dependendo da frequência respiratória dos participantes, você pode comentar isso.

5. Ensinando a Gerindo o Estresse

Etapas a seguir

1. Gerindo o Estresse ajuda a relaxar o corpo e acalmar a mente para reduzir o estresse.
2. Peça aos participantes que se levantem para realizar este exercício.
3. Convide os participantes a liberar qualquer tensão em seus corpos (sacudir braços e pernas, rolar os ombros para trás, balançar a cabeça de um lado para o outro, etc.)
4. Você vai ensinar um exercício de respiração lenta.
5. Peça aos participantes que imaginem um balão dentro do estômago. A função deles é enchê-lo (demonstre com um balão real).
 - Ou seja, quando eles respiram, a barriga se expande.
 - O objetivo é não respirar com o peito (nossa respiração é mais superficial no peito).
 - Colocar uma mão na barriga e outra no peito pode ajudar os participantes a se certificarem de que estão respirando com a barriga e não com o peito.
6. O facilitador demonstra a respiração abdominal e então pede aos participantes que tentem por um minuto.
7. Convide os participantes a se concentrarem em desacelerar a respiração assim que conseguirem respirar pela barriga.
 - Conte 1, 2, 3 (cronometrado em segundos) para inspirar e 1, 2, 3 para expirar.
8. Pratique por um minuto enquanto conta em voz alta para o grupo.
9. Continue a praticar por dois minutos sem contar em voz alta (peça aos participantes para contarem mentalmente ou seguirem o som de um relógio ou outro ritmo).

6. Discuta as experiências dos participantes ao tentar Gerir o Estresse

- Consulte a figura 7 do exemplo de caso e o texto que a acompanha.
- Pergunte ao grupo o que eles acharam bom sobre Gerindo o Estresse.
- Pergunte o que eles acharam difícil em Gerindo o Estresse.
- Resolva quaisquer dificuldades que os participantes tenham (consulte o Apêndice E: Dicas Úteis e Notas para o Facilitador).

Prática contínua

1. Discuta a importância da prática Gerindo o Estresse entre as sessões:
 - *“Na EP+ Grupo incentivamos os participantes a praticar estratégias entre as sessões. Por que isso pode ser importante?”*
 - Pergunta: *“Vocês incentivam seus filhos a praticar coisas novas para que possam melhorar nelas?”*
 - Peça aos participantes que pensem em que horas e situações Gerindo o Estresse seria útil:
 - Por exemplo, prática regular todos os dias, nos momentos em que se sentem estressados, ansiosos, etc.
 - Peça ao grupo para pensar em ideias sobre como eles podem se lembrar de praticar Gerindo o Estresse diariamente (discuta o uso de lembretes para que pratiquem em um horário regular).
 - Os participantes podem usar música para ajudá-los a respirar lentamente (se necessário).
2. Diga aos participantes que se, em qualquer momento do programa, você notar que alguém está vivenciando fortes emoções (por exemplo, ansiedade, estresse, tristeza, etc.), você pode liderar o grupo (ou participante) numa prática de Gerindo o Estresse como primeira resposta. Isso ajudará os participantes a saber quando usar esta estratégia e melhorará suas habilidades para usá-la quando se sentirem oprimidos por emoções angustiantes.

Finalizando a sessão 10 minutos

1. Faça um resumo da sessão. O grupo:
 - aprendeu sobre o programa e como ele pode ser útil para eles;
 - aprendeu sobre o que é a adversidade e como ela afeta o organismo;
 - aprendeu a Gerindo o Estresse, uma estratégia para ajudar a reduzir o estresse no organismo.
2. Peça aos participantes que digam algo que foi útil para eles na sessão de hoje.
3. Lembre os participantes de praticarem regularmente a estratégia Gerindo o Estresse.
 - Peça aos participantes que falem em voz alta os dias/horários em que praticarão a estratégia Gerindo o Estresse.
4. Lembre-os sobre a próxima sessão (hora e local) e diga quais temas serão discutidos (como lidar com problemas práticos).

Capítulo 6

ENFRENTANDO PROBLEMAS (SESSÃO 2)

Conteúdo	Duração	Materiais
Chegada/acolhida	10 minutos	Refrescos/lanches
Boas-vindas e revisão geral	5 minutos	Crachás, se disponíveis
Revisão: Gerindo o Estresse	10 minutos	Livreto de exemplo de caso
Enfrentando Problemas: educação e exemplo	30 minutos	Livreto de exemplo de caso Cartaz: Enfrentando Problemas
Intervalo		
Enfrentando Problemas: problemas dos participantes	50 minutos	Folheto sobre Enfrentando Problemas e canetas (opcional)
Gerindo o Estresse	5 minutos	
Encerramento da sessão	10 minutos	Planos de ação individuais Folheto: Enfrentando Problemas
Avaliação durante a intervenção	10 minutos (realizada a qualquer momento da sessão)	Medida para verificar o progresso dos participantes durante a sessão (por exemplo, PSYCHLOPS)
Preparação para a Sessão 2		
<ul style="list-style-type: none"> • Para cada discussão em grupo, decida se será feita em um grupo grande, em pequenos grupos ou em duplas. • Leia as Notas para o facilitador sobre Enfrentando Problemas (Apêndice E). • Traga o cartaz Enfrentando Problemas (Apêndice F). • Distribua folhetos para os participantes (opcional): Enfrentando Problemas (Apêndice G) e canetas. • Leia Dicas Úteis para Gerindo o Estresse (Apêndice E). 		

Boas-vindas 5 minutos

1. Dê boas-vindas de volta ao grupo

2. Diga aos participantes o plano para a sessão de hoje:

- revisão da prática Gerindo o Estresse;
- apresentação da próxima estratégia EP+ para lidar com problemas práticos;
- prática de Gerindo o Estresse para encerrar a sessão.

Revisão: Gerindo o Estresse 10 minutos



1. Consulte a Figura 8 do exemplo de caso e o texto que a acompanha

2. Revisão: prática de Gerindo o Estresse em casa

- Antes de pedir experiências, eduque os participantes sobre como praticar em casa.
 - Existem três experiências possíveis que as pessoas terão com qualquer prática em casa:
 - completar com sucesso seu plano de ação;
 - tentar fazer um plano de ação, mas não ter sucesso;
 - não conseguir fazer o plano de ação.
 - Todas essas experiências são aceitáveis e é importante compartilhá-las (principalmente normalizar as experiências dois e três acima).
 - Todos podem aprender com as experiências de outros participantes, especialmente experiências que não tiveram sucesso.
- Em seguida, convide os participantes a compartilharem suas experiências com a prática de Gerindo o Estresse durante a semana anterior.
 - A discussão pode ser feita em um grupo grande, em pequenos grupos ou em duplas.



Como as pessoas praticaram a estratégia Gerindo o Estresse?

O que aconteceu quando você praticou a estratégia Gerindo o Estresse?

3. Responder e abordar quaisquer dificuldades que os participantes tiveram na prática de Gerindo o Estresse

- Consulte Dicas Úteis para Gerindo o Estresse (Apêndice E).
- Incentive outros membros do grupo a sugerir ideias sobre como superar os problemas.



*Alguém mais tem alguma ideia sobre o que (nome) poderia fazer para superar este problema?
Mais alguém teve problemas semelhantes? O que você fez?*

Enfrentando Problemas - educação e exemplo de caso 30 minutos



Materiais

- Cartazes: Quatro Estratégias e Enfrentando Problemas (Apêndice F).



Finalidade da atividade Enfrentando Problemas

- Ajudar as pessoas a *enfrentar* melhor os problemas práticos (ou seja, nem todos os problemas serão resolvidos).
- Problemas práticos incluem problemas com os afazeres de casa, criar e cuidar dos filhos, emprego, conflitos com outras pessoas, etc.
- Ensine aos participantes as sete etapas a seguir para enfrentar um problema.
- Enfrentar problemas práticos pode ajudar as pessoas a se sentirem mais positivas e mais esperançosas.

Nota: Familiarize-se com as Notas para o facilitador sobre Enfrentando Problemas (Apêndice E).

Etapas para Enfrentando Problemas

1. Apresente a segunda estratégia EP+, que se chama Enfrentando Problemas

- Aponte para a imagem Enfrentando Problemas no cartaz das Quatro Estratégias.

2. Diga aos participantes que Enfrentando Problemas se concentra em enfrentar problemas práticos.

- Defina “problemas práticos” dando dois exemplos (por exemplo, problemas com os afazeres de casa, encontrar um emprego, criar os filhos).
- Em seguida, peça aos participantes que citem outros exemplos de problemas práticos.
- Se um participante identificar um problema emocional (por exemplo, sentir-se triste ou estressado, etc.) para o qual outras estratégias EP+ são adequadas, diga a eles que esse é um problema emocional e que a EP+ abordará esse problema por meio de outras estratégias. Enfatize que a estratégia Enfrentando Problemas é especialmente boa para problemas práticos.
 - Diga aos participantes que os problemas emocionais podem melhorar uma vez que os problemas práticos tenham sido resolvidos ou enfrentados.

3. Discuta as diferenças entre problemas solucionáveis e não solucionáveis

- Primeiro, diga aos participantes que Enfrentando Problemas visa ver quais partes do problema podem ser resolvidas ou influenciadas. Isso significa que nem sempre você será capaz de resolver todo o problema.
- Dê um exemplo de um problema que não pode ser resolvido pelo participante (por exemplo, uma guerra).
- Convide os participantes a darem outros exemplos de problemas que não podem ser resolvidos.
- Se eles derem um problema que pode ser parcialmente resolvido, ajude-os a entender como isso pode ser feito.



Eu entendo que esse problema parece insolúvel, mas acho que você poderia resolver esse problema se conseguisse...

- Os participantes podem identificar problemas parcialmente solucionáveis. Discuta a ideia de que a estratégia Enfrentando Problemas pode ser usada para resolver parte de um problema ou influenciá-lo.



Embora não possamos resolver completamente o problema da pobreza, talvez possamos fazer coisas para melhorar a situação, como procurar trabalho.

Atividade opcional

Para garantir que os participantes entendam a diferença entre problemas solucionáveis e insolúveis:

- Peça aos participantes que se levantem no meio da sala.
- Diga que você vai ler um problema para eles.
- Os participantes decidem se o problema (ou parte dele) pode ou não ser resolvido.
- Os que acreditarem que ele pode ser resolvido vão para o lado esquerdo da sala.
- Os que acreditarem que não tem solução vão para o lado direito da sala.
- Leia os seguintes problemas em ordem aleatória (ou seis problemas que você decidiu serem mais apropriados):
 1. **Solucionáveis:** desemprego, conflito com cônjuge, filho que se recusa a ir à escola
 2. **Insolúveis:** morte de um ente querido, apagão elétrico, parente com AIDS ou câncer (ou outra doença comum).

4. Leia cada uma das etapas da estratégia Enfrentando Problemas

- Consulte o cartaz Enfrentando Problemas e dê o nome de cada passo (mas não os explique ainda).
 1. Enumere os problemas como solucionáveis ou insolúveis.
 2. Escolha um problema.
 3. Defina-o com o máximo de informações possível.
 4. Pense em todas as soluções possíveis para resolver ou influenciar esse problema.
 5. Escolha a melhor solução que seja possível implementar.
 6. Faça um plano de ação para implementar (fazer) a solução.
 7. Depois de concluir o plano de ação, analise o quanto ele foi bem-sucedido em termos de resolver ou influenciar seu problema.



5. Consulte as figuras 9, 10, 11, 12 e 13 do exemplo de caso e o texto que as acompanha

- Consulte cada passo da estratégia Enfrentando Problemas conforme você lê o exemplo de caso (por exemplo, apontando para o cartaz Enfrentando Problemas).
 - Por exemplo, a Etapa 4 trata apenas de pensar em todas as soluções possíveis, independentemente de serem boas ou não.
- Para envolver o grupo, peça-lhes para:
 - pensar em possíveis soluções adicionais para a lista de problemas do exemplo de caso conforme você os lê (ou antes);
 - considerar quais soluções eles teriam escolhido se tivessem esse problema.

Nota: Se você ainda tiver tempo, decida se quer ir para o intervalo mais cedo ou começar a próxima parte.

INTERVALO

Antes de começar a próxima atividade, faça um breve resumo da sessão até agora. Você:

- revisou a estratégia Gerindo o Estresse;
- apresentou a estratégia Enfrentando Problemas (teste o conhecimento dos participantes sobre esta estratégia fazendo perguntas ao grupo, por exemplo: quais problemas são tratados pela estratégia Enfrentando Problemas, quantas etapas tem a estratégia, etc.).

Enfrentando Problemas: problemas dos participantes 50 minutos



Materiais

- Cartaz Enfrentando Problemas (Apêndice F)
- Folhetos (opcional): Enfrentando Problemas (Apêndice G)

Nota: Certifique-se de que o cartaz Enfrentando Problemas esteja visível para todos os participantes. Para apresentar bem a estratégia Enfrentando Problemas, você precisa estar familiarizado com as Notas para o Facilitador (Apêndice E).

Opções para conduzir a seguinte discussão (decida antes da sessão o que você planeja fazer):

- Quando todos os participantes são alfabetizados: eles podem usar o folheto Enfrentando Problemas para escrever suas respostas.
- Quando houver participantes analfabetos no grupo: realizar as seguintes atividades como discussão oral. Como facilitador, você pode preencher o folheto Enfrentando Problemas para cada participante para que tenha um registro de suas respostas. Você deve repetir o que escreveu para que os participantes se lembrem do que foi discutido.

1. Discussão em grupo grande (20 minutos)

Nota: O tempo da sessão Enfrentando Problemas é limitado demais para cobrir tudo. Se você perceber que está ficando sem tempo, conclua a sessão como um só grupo grande. É importante que você faça isso bem para que os participantes entendam a estratégia Enfrentando Problemas. Se os participantes não tiverem a chance de fazer a estratégia Enfrentando Problemas com seus próprios problemas, certifique-se de dar tempo a eles para fazer isso na próxima semana.

- Como um grupo grande, trabalhe nas seis primeiras etapas da estratégia Enfrentando Problemas. Aponte para cada imagem no cartaz Enfrentando Problemas ao fazer isso.
 - Consulte as Notas para o facilitador sobre Enfrentando Problemas (Apêndice E).
 - Consulte o exemplo do caso para ajudá-lo a enfatizar pontos.
 - Opcional: o facilitador pode escrever as respostas do grupo no folheto Enfrentando Problemas ou em um pedaço grande de papel para que todos possam ver.
- Selecione um problema para resolver como um grupo.
 - Tente escolher um problema que seja comum a muitos participantes (por exemplo, dificuldade em encontrar trabalho, uma pequena discussão com um vizinho), se possível.
 - **Nota:** escolha um problema *pequeno* (fácil), para que os participantes tenham a oportunidade de resolvê-lo rapidamente.

- Antes de passar para a próxima etapa, peça aos participantes que digam qual é (por exemplo, “*Certo, acabamos de escolher o problema, que é a Etapa 2. Qual é o próximo passo?*”)
 - Isso ajudará todos os participantes a compreender as etapas da estratégia Enfrentando Problemas.
- **Nota** para a Etapa 4: certifique-se de que cada participante tenha a oportunidade de sugerir uma ou mais soluções possíveis para o problema escolhido.

Roteiro sugerido:



Você consegue pensar em alguma solução que possa resolver ou influenciar esse problema? Lembre-se: nessa etapa, não importa se a solução é boa ou ruim. Vamos decidir isso mais tarde.

- **Nota** para a Etapa 6:
 - Certifique-se de dividir o plano de ação em etapas muito pequenas e gerenciáveis (quanto menores as etapas, maior a probabilidade de o participante concluí-las).
 - O plano de ação pode ser concluído em uma tentativa ou em vários dias.



Vamos todos imaginar a execução deste plano de ação hoje. O que você estaria fazendo para realizá-lo?

2. Discussão em grupos menores (20 minutos)

- Decida com antecedência o tamanho dos pequenos grupos (por exemplo, divida o grupo em dois, peça aos participantes que trabalhem em grupos de dois ou três, etc.).
 - Coloque os participantes que têm problemas semelhantes no mesmo grupo.
 - Se os participantes não tiverem problemas semelhantes, todo o grupo trabalhará em um problema de cada vez.
 - Peça a um participante para apresentar seu problema ou escolha com qual problema o grupo pode começar. Certifique-se de que esse participante se sinta confortável em falar sobre seu problema na frente do grupo.
 - O grupo ajudará a completar cada etapa.
- Diga aos grupos para trabalharem nos primeiros seis passos da estratégia Enfrentando Problemas, como você acabou de fazer, com o problema escolhido.
- Diga aos grupos que eles têm apenas 20 minutos. Certifique-se de avisar regularmente quanto tempo resta.
- O problema deve ser um problema que um participante do grupo esteja enfrentando.
 - Peça a um participante para apresentar seu problema ou escolha com qual problema o grupo pode começar. Certifique-se de que este participante se sinta confortável em falar sobre seu problema na frente do grupo.

- Ande ao redor de cada grupo e ajude os indivíduos a completar cada etapa.
- Se o grupo terminar de trabalhar no primeiro problema, diga a eles para começarem novamente com o problema de outro participante.
- Volte para o grupo maior, analise o progresso de cada grupo e, se os participantes se sentirem confortáveis, peça a eles que compartilhem suas tentativas de Enfrentando Problemas.
 - Para gerenciar bem o tempo, só peça aos participantes que digam qual problema escolheram (Etapa 2), quais soluções escolheram (Etapa 5) e o plano de ação (Etapa 6).
- Se houver tempo, incentive os grupos menores que não conseguiram concluir o exercício de Enfrentando Problemas a compartilhar, de modo que o grupo maior possa ajudá-los a terminar ou superar os problemas que tiveram.



Alguém gostaria de compartilhar seus passos para Enfrentando Problemas com o grupo?

Enfrentar problemas nem sempre é fácil de fazer. Existe um grupo que teve dificuldade em concluir alguma das etapas? Você poderia, por favor, compartilhar o que conseguiu fazer e podemos ajudá-lo a terminar como um grupo?

3. Discuta o plano de ação de cada participante (10 minutos)

- Circule pelo grupo e peça aos participantes que digam ao grupo o que planejam fazer na próxima semana.
 - Há espaço no folheto Enfrentando Problemas para registrar o plano de ação (escrever ou desenhar, dependendo da alfabetização do participante).
- O facilitador deve escrever o plano de ação de cada participante para que eles possam lembrar o que cada participante planejou fazer quando for hora de revisar sua prática em casa na Sessão 3.
- Se você acredita que um plano de ação não é detalhado o suficiente, trabalhe em grupo para torná-lo mais específico. Veja o roteiro sugerido abaixo:



Essa é uma ótima tentativa de escrever um plano de ação, mas acho que podemos fazer ele ficar mais detalhado. Isso vai deixar ele muito mais fácil de realizar. Alguém no grupo tem sugestões sobre o que (nome) pode incluir no plano de ação?

Imagine que vai realizar este plano de ação agora. O que você estaria fazendo para realizá-lo?

- Peça aos participantes que sugiram maneiras de se lembrar de concluir as etapas de seu plano.
 - Por exemplo: configurar alertas no celular, usando os horários das refeições como um lembrete, pedir aos participantes que lembrem uns aos outros.

Gerindo o Estresse 5 minutos

1. Lembre aos participantes porque essa estratégia é útil

- Ajuda a relaxar o corpo, o que pode ajudar os participantes a se sentirem menos estressados.

2. Lidere o grupo numa prática de Gerindo o Estresse

Passos a seguir

- Os participantes relaxam o corpo (sacudir braços e pernas, balançar a cabeça de um lado para o outro, rolar os ombros para trás).
- Instrua os participantes a respirar com a barriga (“balão no estômago”).
- Quando todos estiverem confortáveis com a Etapa 2, comece a contar três segundos para a inspiração e três segundos para a expiração. Continue por um minuto.
- Pare de contar e incentive os participantes a contar por conta própria ou a manter o ritmo da respiração lenta (se você tiver um relógio, pode encorajar os participantes a seguir o tique-taque dos segundos para manter o ritmo lento).
- Continue por pelo menos três minutos.

Finalizando a sessão 10 minutos

1. Faça um resumo da sessão. O grupo:
 - revisou a estratégia Gerindo o Estresse (fale dos problemas específicos que foram discutidos ou resolvidos);
 - aprendeu sobre a estratégia Enfrentando Problemas, para ajudar a gerenciar problemas práticos.
2. Peça aos participantes que digam algo que foi útil para eles na sessão de hoje.
3. Lembre os participantes de praticarem regularmente a estratégia Gerindo o Estresse.
4. Lembre os participantes de completarem seu plano de ação para Enfrentando Problemas (isso será revisado na próxima sessão).
5. Lembre-os sobre a próxima sessão (hora e local) e diga quais temas serão discutidos (como melhorar o humor e os níveis de atividade).

Capítulo 7

SEGUIR EM FRENTE, CONTINUAR FAZENDO (SESSÃO 3)

Conteúdo	Duração	Materiais
Chegada/acolhida	10 minutos	Refrescos/lanches
Boas-vindas e revisão geral	5 minutos	Crachás, se disponíveis
Revisão: Gerindo o Estresse	10 minutos	Livreto de exemplo de caso
Revisão: Enfrentando Problemas (e decidir se continuará com o mesmo problema ou escolherá um novo)	30 minutos	Livreto de exemplo de caso Cartaz: Enfrentando Problemas Folheto sobre Enfrentando Problemas e canetas (opcional)
Seguir em Frente, Continuar Fazendo – educação e exemplo	25 minutos	Livreto de exemplo de caso Folha grande de papel e pincel atômico Cartazes: Quatro Estratégias e O Ciclo da Inatividade
Intervalo		
Seguir em Frente, Continuar Fazendo – atividade dos participantes	35 minutos	
Gerindo o Estresse	5 minutos	
Encerramento da sessão	10 minutos	Planos de ação individuais Folheto: Seguir em Frente, Continuar Fazendo
Avaliação durante a intervenção	10 minutos (realizada a qualquer momento da sessão)	Medida para verificar o progresso dos participantes durante a sessão (por exemplo, PSYCHLOPS)

Preparação para a Sessão 3

- Faça uma lista dos problemas dos participantes que você anotou na última sessão.
- Leia Dicas Úteis para Enfrentando Problemas (Apêndice E).
- Decida onde grupos menores podem sentar-se sem perturbar uns aos outros para a revisão da estratégia Enfrentando Problemas.
- Pendure os cartazes “Quatro Estratégias” e “Enfrentando Problemas” (Apêndice F).
- Distribua folhetos para os participantes (opcional): Enfrentando Problemas (Apêndice G) e canetas.
- Pendure o cartaz “O Ciclo da Inatividade” (Apêndice F).
- Decida os tamanhos dos grupos para as discussões Seguir em Frente, Continuar Fazendo.
- Distribua folhetos para os participantes (opcional): “O Ciclo da Inatividade” (Apêndice G).

Boas-vindas 5 minutos

1. Dê boas-vindas de volta ao grupo

2. Diga aos participantes o plano para a sessão de hoje:

- revisão da prática Gerindo o Estresse;
- revisão: Enfrentando Problemas e decidir se continuará com o mesmo problema ou escolherá um novo;
- apresentar a próxima estratégia EP+ para lidar com sentimentos de baixo-astal e inatividade;
- prática de Gerindo o Estresse para encerrar a sessão.

Revisão: Gerindo o Estresse 10 minutos



1. Consulte as figuras 14 e 15 do exemplo de caso e o texto que as acompanha

2. Revisão: prática de Gerindo o Estresse em casa

- Convide os participantes a compartilharem suas experiências com a prática de Gerindo o Estresse durante a semana anterior.
 - A discussão pode ser feita em um grupo grande, em pequenos grupos ou em duplas.



Como as pessoas praticaram a estratégia Gerindo o Estresse? O que aconteceu quando você praticou a estratégia Gerindo o Estresse?

3. Responder e abordar quaisquer dificuldades que os participantes tiveram na prática de Gerindo o Estresse

- Consulte Dicas Úteis para Gerindo o Estresse para lhe ajudar (Apêndice E).
- Antes de oferecer suas sugestões, incentive outros membros do grupo a sugerir ideias sobre como superar os problemas.



Alguém mais tem alguma ideia sobre o que (nome) poderia fazer para superar este problema? Mais alguém teve problemas semelhantes? O que você fez?

Revisão: Enfrentando Problemas 30 minutos



Materiais

- Cartaz Enfrentando Problemas (Apêndice F)
- Folhetos para os participantes (opcional) (Apêndice G): Enfrentando Problemas, ou seja, os folhetos que o facilitador preencheu com o plano de ação de cada participante na última sessão e novos folhetos em branco



1. Consulte a Figura 16 do exemplo de caso e o texto que a acompanha

Nota: Lembre-se de dar atenção a qualquer participante que não teve chance de se concentrar em seu problema na semana anterior. Um dos facilitadores pode sentar-se com ele individualmente para resolver o problema enquanto o grupo continua. Alternativamente, você pode pedir a todo o grupo que ajude o participante como parte da revisão da estratégia Enfrentando Problemas.

2. Convide os participantes a compartilharem suas experiências com o plano de ação de Enfrentando Problemas durante a semana

- Antes de pedir que contem suas experiências, diga aos participantes que existem três experiências possíveis que as pessoas terão com qualquer prática em casa:
 - completar com sucesso seu plano de ação;
 - tentar fazer um plano de ação, mas não ter sucesso;
 - não conseguir fazer o plano de ação.

- Todas essas experiências são aceitáveis e é importante compartilhá-las (principalmente normalizar as experiências dois e três acima).
- Todos podem aprender com as experiências de outros participantes, especialmente experiências que não tiveram sucesso.
 - Se possível, analise os planos de ação de pelo menos três participantes no grupo maior.



Alguém enfrentou todo ou parte do seu problema esta semana?

Entre vocês que conseguiram completar o plano de ação para Enfrentando Problemas, gostariam de compartilhar o que aconteceu?

- Não se esqueça de observar o tempo. Peça aos participantes que sejam breves para que todos possam compartilhar.

3. Responder e abordar quaisquer dificuldades que os participantes tiveram para completar seus planos de ação

- Consulte Dicas Úteis para Enfrentando Problemas (Apêndice E).



Em algum ponto deste programa, todos vocês provavelmente encontrarão problemas para concluir seu plano de ação. Talvez o plano de ação não tenha conseguido enfrentar seu problema ou talvez você não tenha conseguido executá-lo. Essas experiências são normais e não significam que você tenha falhado de alguma forma. Eles também são oportunidades de aprendizagem importantes para todos nós. Alguém teve problemas para fazer o plano de ação na semana passada?

Que tipo de dificuldades as pessoas tiveram para concluir seu plano de ação para Enfrentando Problemas na última semana?

Entre vocês que tiveram dificuldades para concluir seus planos de ação, gostariam de compartilhar o que aconteceu para que possamos resolver os problemas como um grupo?

4. Pequenos grupos continuam com a estratégia Enfrentando Problemas

- Você tem duas opções para essa parte da sessão: dividir o grupo em A. dois grupos ou B. pares.
- Certifique-se de que o cartaz Enfrentando Problemas esteja visível para todos os participantes.

A. Divida os participantes em dois grupos

- Decida de antemão onde os dois grupos podem sentar-se para que não incomodem um ao outro.
 - Se houver dois facilitadores, cada um deve se sentar com um grupo para apoiar os participantes.
- Se houver um grande número de participantes, poderá dividi-los em grupos menores de três ou quatro pessoas. Certifique-se de dividir os grupos somente após ter dado a eles instruções sobre o que fazer.
- Esteja ciente do tempo limitado, pois os participantes podem demorar para formar grupos menores.
 - O Grupo 1 pode incluir participantes que desejam continuar enfrentando o *mesmo problema*.
 - O Grupo 2 pode incluir participantes que desejam começar a enfrentar um *novo problema* (se o primeiro problema foi resolvido ou enfrentado, ou o participante decidiu que o primeiro problema não tem solução).

Roteiro sugerido:



Vamos trabalhar em pequenos grupos agora. Os participantes que gostariam de continuar a estratégia de Enfrentando Problemas com o mesmo problema da semana passada se sentarão (diga o local/área). Aqueles que gostariam de começar a enfrentar um novo problema podem se sentar (diga o local/área). Comecem a ir para suas áreas agora mesmo para que possamos começar imediatamente.

Duplas

- Ideias para formar duplas de participantes:
 - Um integrante da dupla pode ser alguém cujo plano de ação foi discutido no grupo maior e o outro, alguém cujo plano de ação ainda não foi discutido. O primeiro integrante pode ajudar o segundo a revisar seu plano de ação e continuar a resolver o mesmo problema, ou começar a Enfrentando Problemas com um novo problema.
 - Os integrantes também podem ser participantes com problemas semelhantes.
- Os facilitadores devem circular pela sala e apoiar todos os participantes.

5. Lidere cada grupo ou dupla como segue

Grupo 1: Enfrentando o mesmo problema

- Ajude os participantes a continuar enfrentando esse problema.
- Comece revisando as Etapas 2 e 3 da estratégia Enfrentando Problemas.
 - Peça a cada participante para dizer em voz alta o problema que escolheu resolver.
 - Lembre-se de que você deve ter escrito isso na semana anterior (ou os participantes podem ter preenchido o folheto Enfrentando Problemas).
 - Verifique se esses problemas ainda são considerados solucionáveis.
- Comece a Etapa 4 de Enfrentando Problemas:
 - Você precisará escolher um participante para falar sobre o problema primeiro. Certifique-se de que este participante se sinta confortável em falar sobre seu problema para o grupo todo.
 - Peça ao participante para se lembrar de quaisquer soluções da semana anterior (ou consulte o folheto).
 - Em seguida, peça ao participante para pensar primeiro no maior número possível de novas soluções.
 - Então, convide o grupo a sugerir mais soluções possíveis.
 - Algumas das soluções antigas (da semana passada) podem ser mantidas e algumas novas soluções podem ser adicionadas.
- Continue a Etapa 5 da estratégia Enfrentando Problemas com o problema do mesmo participante.
 - Pergunte ao participante qual solução (ou soluções) ele acha que seria a mais útil e prática.
- Etapa 6 do problema do mesmo participante:
 - Ajude o participante a desenvolver um plano de ação para a próxima semana.



Qual seria a primeira etapa para levar a cabo esta solução?

Imagine que você está realizando essa solução agora. Me conte com o máximo de detalhes tudo que você faria para realizá-la.

- Repita as Etapas 2 a 4 da estratégia Enfrentando Problemas (ou seja, escolha um problema, defina o problema, sugira possíveis soluções) com o problema do próximo participante.

Grupo 2: Enfrentando um novo problema

1. Repasse a estratégia Enfrentando Problemas desde o início.

- Comece com a Etapa 1: analise os problemas que os participantes listaram na semana passada e mantenha-os ou adicione outros à lista.
- Passe para a etapa seguinte (Etapa 2): peça a cada participante do grupo que diga em voz alta o problema que gostaria de escolher.
 - Antes de passar para o próximo participante, ajude cada pessoa a fazer a Etapa 3 (defina o problema o mais especificamente possível).
 - Certifique-se de escrever o problema para que possa se lembrar do problema que cada participante selecionou.
- Escolha o problema de um participante no qual vocês podem começar a trabalhar como um grupo. Certifique-se de que esse participante se sinta confortável em falar sobre seu problema na frente do grupo.
- Continue com a Etapa 4:
 - Peça ao participante para pensar primeiro no maior número possível de soluções para o problema.
 - Então, convide o grupo a sugerir mais soluções possíveis.
- Antes de passar para a próxima etapa, peça aos participantes que digam qual é (por exemplo, “Certo, acabamos de escolher o problema, que é a Etapa 2. Qual é a próxima etapa?”)
 - Isso ajudará todos os participantes a compreender as etapas da estratégia Enfrentando Problemas.
- Etapa 5 do problema do mesmo participante:
 - Primeiro, pergunte ao participante qual solução (ou soluções) ele acha que seria a mais útil e prática.
- Etapa 6 do problema do mesmo participante:
 - Ajude o participante a desenvolver um plano de ação para a próxima semana.
 - Há espaço no folheto Enfrentando Problemas para registrar o plano de ação (escrever ou desenhar, dependendo da alfabetização do participante).

Qual seria o primeiro passo para levar a cabo esta solução?

Imagine que você está realizando essa solução agora. Me conte com o máximo de detalhes possível tudo que você faria para realizá-la.



Repita as Etapas 2 a 4 da estratégia Enfrentando Problemas (ou seja, escolha um problema, defina o problema, sugira possíveis soluções) com o problema do próximo participante.

Seguir em Frente, Continuar Fazendo – educação e exemplo de caso

25 minutos



Materiais

- Cartazes: “Quatro Estratégias” e “O Ciclo da Inatividade” (Apêndice F).



Finalidade da atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo

- Ensine aos participantes que a adversidade pode fazer com que as pessoas fiquem presas num ciclo de baixo-astral e inatividade.
- Tranquelize os participantes de que os problemas de baixo-astral e inatividade não são incomuns (ou seja, não são um sinal de que estão ficando loucos, etc.).
- Ensine aos participantes que tornar-se ativo (por exemplo, praticar *hobbies*, fazer coisas que a pessoa acha prazerosas) por meio da estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo pode quebrar esse ciclo de baixo-astral e inatividade.
- A estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo melhora o humor, o que também pode ajudar as pessoas a se sentirem mais confiantes para resolver seus problemas práticos.

Etapas da atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo

1. Consulte a Figura 17 do exemplo de caso e o texto que a acompanha

2. Apresente Seguir em Frente, Continuar Fazendo como a terceira estratégia EP+

- Aponte para a imagem Seguir em Frente, Continuar Fazendo no cartaz das Quatro Estratégias.

Pontos-chave a incluir

- A adversidade pode mexer com o humor das pessoas – elas podem se sentir muito tristes e sem esperança.
- Com o tempo, se esse humor não melhorar, as pessoas podem sentir falta de energia e motivação para fazer as coisas.
- As pessoas podem perceber que não gostam de fazer coisas que antes gostavam.
- Isso pode iniciar um ciclo denominado “ciclo de inatividade”.

3. Mostre e explique o ciclo da inatividade

- Mostre aos participantes o cartaz “O Ciclo da Inatividade” (Apêndice F).
- Explique cada parte lentamente à medida que aponta para a imagem: o baixo-astral pode fazer com que uma pessoa pare de fazer coisas que costumava fazer, o que pode piorar o seu humor. Quando seu humor piora, fica mais difícil fazer as coisas, então eles se retraem mais.
- Repasse o ciclo da inatividade novamente usando o exemplo de caso.



Exemplo de caso feminino: *Ezria ficou triste depois que a mãe morreu* (aponte para a imagem superior), *então ela começou a se afastar de atividades como artesanato e visitas às vizinhas* (aponte para a imagem à direita). *Com o tempo, seu humor piorou* (aponte para a imagem inferior) e *ela começou a achar ainda mais difícil voltar a fazer as coisas* (aponte para a imagem à esquerda).

Exemplo de caso masculino: *Ben ficou cabisbaixo depois de perder o emprego* (aponte para a imagem superior), *então ele começou a se afastar dos outros, como seus amigos e vizinhos* (aponte para a imagem à direita). *Com o tempo, seu humor piorou* (aponte para a imagem inferior) e *ele começou a achar ainda mais difícil voltar a fazer as coisas* (aponte para a imagem à esquerda).

- Convide os participantes a compartilhar suas próprias histórias de baixo-astral, falta de motivação, estar preso nesse ciclo, etc.



Este ciclo ou o que descrevi sobre Ezria/Ben soa familiar para algum de vocês? Alguém gostaria de contar suas experiências de se sentir triste e não conseguir fazer atividades?

Perguntas rápidas para enfatizar o ciclo de inatividade na história da pessoa:



Então, quando você se sentia triste, quais atividades ou hobbies específicos você achava difícil fazer ou não gostava mais de fazer?

Você ainda conseguia fazer atividades de que gostava ou socializar com os amigos?

Quando você parou de fazer essas coisas, o que aconteceu com seu humor?

4. Discuta como o ciclo da inatividade pode ser quebrado

- Se houver tempo, você pode convidar os participantes a sugerir ideias sobre como esse ciclo pode ser quebrado.

Perguntas sugeridas para discussão:



Alguém tem alguma ideia de como o ciclo da inatividade pode ser quebrado? Alguém já esteve preso neste ciclo e foi capaz de quebrá-lo?

Você conhece alguém que ficou preso neste ciclo, mas conseguiu quebrá-lo? O que eles fizeram?

- Resuma os temas ou pontos comuns nas histórias dos participantes. Procure os seguintes pontos para enfatizar:
 - É difícil fazer as coisas quando o seu astral está baixo.
 - Muitas pessoas não gostam tanto das coisas quando estão de mau humor ou baixo-astral.
 - Quando você fica inativo por muito tempo (por exemplo, não realiza afazeres domésticos, não trabalha ou realiza atividades prazerosas), seu humor geralmente piora.
- Diga aos participantes que ficar ativo interrompe o ciclo.



Muitas vezes as pessoas pensam: “Vou começar a fazer as coisas de novo quando me sentir melhor”. Ou acham que você precisa primeiro sentir mais energia para ser ativo. Na verdade, o contrário é verdadeiro: ficar ativo te dá mais energia. Então, para quebrar esse ciclo, você precisa começar a fazer as coisas de novo, mesmo que não tenha vontade.



5. Consulte as figuras 18, 19 e 20 do exemplo de caso e o texto que as acompanha

INTERVALO

Antes de começar a atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo, faça um breve resumo da sessão até agora. Você:

- revisou a estratégia Gerindo o Estresse;
- revisou a estratégia Enfrentando Problemas (especifique quaisquer pontos que tenham sido ensinados durante a revisão);
- apresentou a estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo (você pode testar o conhecimento dos participantes fazendo perguntas sobre Seguir em Frente, Continuar Fazendo, por exemplo, “Que tipos de problema Seguir em Frente, Continuar Fazendo ajuda a melhorar?”)

Seguir em Frente, Continuar Fazendo – atividade dos participantes

35 minutos



Materiais

- Folhetos para os participantes (opcional): Ciclo da Inatividade e Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Apêndice G)

1. Repasse brevemente a tarefa de educação para Seguir em Frente, Continuar Fazendo

- Consulte as figuras 18, 19 e 20 do exemplo de caso e o texto que as acompanha.

Pontos-chave a incluir

- Seguir em Frente, Continuar Fazendo ajuda as pessoas a começar a fazer atividades novamente.
- Ficar ativo melhorará o humor.
- Escolheremos uma atividade simples que os participantes gostariam de começar a fazer novamente.
- Esta semana a atividade será uma agradável.
- Na próxima sessão, a atividade escolhida pode ser uma tarefa ou afazer.

2. Discussão em grande grupo: ajude os participantes a escolher uma atividade agradável que gostariam de começar a fazer de novo

- Convide os participantes a sugerir uma atividade agradável que gostariam de começar de novo.
 - Atividades agradáveis são aquelas que lhes dão prazer ou os fazem sentir-se felizes, relaxados ou contentes.
 - A atividade deve ser algo que eles não estão fazendo no momento ou algo que gostariam de fazer com mais frequência.
 - Dê aos participantes tempo para pensar sobre uma atividade e convide-os a levantar a mão para compartilhá-la com o grupo.
 - Selecione participantes para compartilhar suas atividades se estiver demorando muito para as pessoas responderem.
 - Ajude os participantes que não tenham certeza do que fazer.



Existe algo que você gostaria de fazer que outros já mencionaram? Conte para nós o que você gostava de fazer há um ano.

- Se um participante não conseguir pensar em nenhuma atividade agradável depois de usar essas perguntas, peça aos outros participantes que deem exemplos de coisas das quais a pessoa pode gostar. Peça ao participante para pensar sobre essas coisas. Depois, volte a ele no final da discussão e peça que escolha uma atividade.

Roteiro sugerido:



Pensando nas coisas que você fazia antes de se sentir assim, qual atividade agradável ou divertida você poderia começar a fazer de novo ou com mais frequência?

Nota: A atividade escolhida pode ser algo que o participante já faz como parte do comparecimento à EP+ Grupo. Por exemplo, eles podem falar com alguém no intervalo, caminhar até o grupo com outro participante que more perto ou convidar outro participante para tomar um café após o grupo. Se os participantes decidirem se encontrar fora do grupo, lembre-os sobre a confidencialidade e que não podem falar sobre outros participantes.

- Recomenda-se começar com uma atividade que não seja muito grande e seja relativamente fácil de concluir.
 - Pergunte aos participantes o que eles precisam fazer para concluir essa atividade (ou seja, todas as etapas envolvidas).
- Por exemplo, sair para encontrar uma amiga pode significar se vestir, preparar uma bebê para sair de casa, andar para ir ao encontro dela, etc., antes de realmente fazer a atividade. Isso pode ser muito difícil de fazer para alguém que está se sentindo muito deprimido, e uma atividade mais fácil deve ser escolhida primeiro.
 - Atividades simples e mais fáceis podem incluir coisas que podem ser feitas em casa ou que não precisam de muitos recursos ou de outras pessoas.
- Exemplos: ouvir música, cantar, dançar, brincar com um filho, caminhar pela vizinhança, ir a um parque, observar a natureza na vizinhança, tomar banho, escovar o cabelo, etc.
 - Se os participantes quiserem completar uma tarefa em vez de uma atividade agradável, lembre-os de que isso acontecerá na próxima semana.

3. Ajude os participantes a dividir a atividade selecionada em etapas pequenas e gerenciáveis

- A discussão pode ser feita em um grupo grande ou, se houver facilitadores suficientes, em grupos menores.

Perguntas para começar a discussão:



Qual seria a primeira etapa para realizar essa atividade?

Imagine que você está realizando essa atividade agora. Me conte com o máximo de detalhes possível tudo que você faria para realizá-la.

Quais são os itens materiais de que você precisará para concluir a atividade? (por exemplo: sapatos, móveis, pessoas, comida, etc.)

NOTA AO FACILITADOR SOBRE SEGUIR EM FRENTE, CONTINUAR FAZENDO

Se os participantes estiverem sentindo baixo-astral, falta de energia ou estresse, é importante dividir a atividade ou tarefa geral em etapas menores e mais gerenciáveis. Lembre-se, isso é para que os participantes não se sintam sobrecarregados com a atividade ou tarefa. Isso ajuda a garantir que eles tenham algum sucesso em completar a tarefa. Incentiva a autoconfiança e começará a melhorar seu humor.

Por exemplo, “fazer artesanato” pode fazer um participante se sentir sobrecarregado. Em vez disso, ele pode dividir essa tarefa e começar simplesmente pegando todos os materiais e colocando-os em um lugar onde ele se sinta confortável para fazer seus trabalhos manuais. O participante não precisa começar a fazer nenhum artesanato ainda. Então, em outra ocasião, ele pode fazer 10 minutos de artesanato e prosseguir devagarinho a partir daí.

Outro exemplo é a tarefa “fazer faxina”. Dividir essa tarefa escolhendo pequenas partes da casa para limpar (por exemplo, cozinha, área de dormir e assim por diante) torna-a mais fácil de fazer e terminar com sucesso.

4. Ajude os participantes a agendar as etapas para concluir a atividade

- Discuta o que cada participante pode fazer, em que dia e qual horário (peça aos participantes que sejam o mais específicos possível).
 - Há espaço no folheto Seguir em Frente, Continuar Fazendo para registrar o plano de ação (escrever ou desenhar, dependendo da alfabetização do participante).
 - O facilitador deve escrever esses planos para que possa se lembrar deles para a revisão dos exercícios em casa da Sessão 4.
- Assim como foi feito para a estratégia Enfrentando Problemas, discuta com o grupo como os participantes podem se lembrar de concluir as etapas na semana seguinte.

5. Lembre aos participantes que pode ser difícil iniciar a atividade

- Incentive-os a continuar, mesmo que não tenham vontade.
- Diga a eles que seu humor melhorará gradualmente (ou seja, não imediatamente) se eles continuarem fazendo suas atividades.



Para muitas pessoas, começar a atividade é a parte mais difícil. No entanto, posso garantir que muitas pessoas descobrem que, uma vez que começam a fazer as atividades, fica mais fácil continuar.

Atividade opcional: Brincadeira rítmica

Essa brincadeira demonstra como pode ser difícil iniciar uma atividade, mas quando você começa, é mais fácil continuar fazendo!

Passo 1: Pratique um ritmo de bater palmas, que deve seguir esta sequência:

1. Dê um tapa nos joelhos com as duas mãos.
2. Bata palmas.
3. Estale os dedos da mão direita.
4. Estale os dedos da mão esquerda.
5. Pratique até que o grupo inteiro consiga seguir o ritmo.

Passo 2: O facilitador começa a brincadeira.

1. Ele fala seu próprio nome ao estalar os dedos da mão direita, seguido pelo nome de outra pessoa do grupo ao estalar os dedos da mão esquerda.
2. O segundo nome é escolhido aleatoriamente.
3. A pessoa cujo nome foi falado segue a mesma sequência, ou seja, ela fala seu próprio nome ao estalar os dedos da mão direita, seguido pelo nome de outra pessoa do grupo ao estalar os dedos da mão esquerda.
4. A sequência é seguida até que alguém cometa um erro. Quando isso acontecer, comece uma nova rodada, primeiro só praticando o ritmo por um tempo e depois começando a chamar nomes novamente.

Termine a brincadeira relacionando-a à Etapa 5 de Seguir em Frente, Continuar Fazendo:



Começar uma atividade pode ser difícil quando você se sente deprimido ou sem energia. Pode ser útil dividir a atividade em pequenos passos e começar com os passos fáceis até que você se sinta confortável o suficiente para adicionar mais passos, assim como fizemos nesta brincadeira. Ai, você consegue entrar no ritmo e continuar sem dificuldade. Seguir em Frente, Continuar Fazendo é exatamente assim.

Gerindo o Estresse 5 minutos

1. Lembre aos participantes por que essa estratégia é útil

- Ajuda a relaxar o corpo, o que pode ajudar os participantes a se sentirem menos estressados.

2. Lidere o grupo numa prática de Gerindo o Estresse

Passos a seguir:

1. Os participantes relaxam o corpo (sacudir braços e pernas, balançar a cabeça de um lado para o outro, rolar os ombros para trás).
2. Instrua os participantes a respirar com a barriga (“balão no estômago”).
3. Quando todos estiverem confortáveis com a Etapa 2, comece a contar três segundos para a inspiração e três segundos para a expiração. Continue por um minuto.
4. Pare de contar e incentive os participantes a contar por conta própria ou a manter o ritmo da respiração lenta (se você tiver um relógio, pode encorajar os participantes a seguir o tique-taque dos segundos para manter o ritmo lento).
5. Continue por pelo menos três minutos.

Finalizando a sessão 10 minutos

1. Faça um resumo da sessão. Você:
 - revisou a estratégia Gerindo o Estresse (fale dos problemas específicos que foram discutidos ou resolvidos);
 - revisou a estratégia Enfrentando Problemas (fale dos problemas específicos que foram discutidos ou resolvidos);
 - aprendeu sobre Seguir em Frente, Continuar Fazendo, uma estratégia que ajuda a melhorar o humor e a atividade.
2. Peça aos participantes que digam algo que foi útil para eles na sessão de hoje.
3. Lembre os participantes de praticarem regularmente a estratégia Gerindo o Estresse.
4. Lembre os participantes de completarem seu plano de ação para Enfrentando Problemas (isso será revisado na próxima sessão).
5. Lembre os participantes de completarem a atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo (isso será revisado na próxima sessão).
6. Lembre-os sobre a próxima sessão (hora e local) e diga quais temas serão discutidos (como fortalecer o apoio social).

Capítulo 8

FORTALECENDO O APOIO SOCIAL (SESSÃO 4)

Conteúdo	Duração	Materiais
Chegada/acolhida	10 minutos	Refrescos/lanches
Boas-vindas e revisão geral	5 minutos	Crachás, se disponíveis
Revisão: Gerindo o Estresse	10 minutos	Livreto de exemplo de caso
Revisão: Enfrentando Problemas (e decidir se continuará com o mesmo problema ou escolherá um novo)	20 minutos	Livreto de exemplo de caso Cartaz: Enfrentando Problemas Folhetos: Enfrentando Problemas (opcional)
Revisão: Seguir em Frente, Continuar Fazendo (e decidir se continuará com a mesma atividade ou escolherá uma nova)	20 minutos	Livreto de exemplo de caso Cartaz: O Ciclo da Inatividade Folheto: Seguir em Frente, Continuar Fazendo (opcional)
Intervalo		
Fortalecendo o Apoio Social – educação e exemplo	20 minutos	Livreto de exemplo de caso
Fortalecendo o Apoio Social – apoio aos participantes	25 minutos	
Gerindo o Estresse	5 minutos	
Encerramento da sessão	10 minutos	Planos de ação individuais Folheto: Fortalecendo o Apoio Social
Avaliação durante a intervenção	10 minutos (realizada a qualquer momento da sessão)	Medida para verificar o progresso dos participantes durante a sessão (por exemplo, PSYCHLOPS)

Preparação para a Sessão 4

- Pendure os cartazes “Quatro Estratégias”, “Enfrentando Problemas” e “O Ciclo da Inatividade” na parede (Apêndice F).
- Consulte Dicas Úteis para Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Apêndice E).
- Distribua folhetos para os participantes (opcional): Enfrentando Problemas; Seguir em Frente, Continuar Fazendo; e Fortalecendo o Apoio Social (Apêndice G).

Boas-vindas 5 minutos

1. Dê boas-vindas de volta ao grupo

2. Diga aos participantes o plano para a sessão de hoje:

- revisão da prática Gerindo o Estresse;
- revisão de Enfrentando Problemas e Seguir em Frente, Continuar Fazendo;
- apresentação da última estratégia EP+, que visa melhorar o apoio social;
- prática de Gerindo o Estresse para encerrar a sessão.

Revisão: Gerindo o Estresse 10 minutos



1. Consulte a Figura 21 do exemplo de caso e o texto que a acompanha

2. Convide os participantes a compartilharem suas experiências com a prática de Gerindo o Estresse durante a semana anterior

- A discussão pode ser feita em um grupo grande, em pequenos grupos ou em duplas.



Como as pessoas praticaram a estratégia Gerindo o Estresse?

O que aconteceu quando você praticou a estratégia Gerindo o Estresse?

3. Responder e abordar quaisquer dificuldades que os participantes tiveram na prática de Gerindo o Estresse

- Consulte Dicas Úteis para Gerindo o Estresse para lhe ajudar (Apêndice E).
- Incentive outros membros do grupo a sugerir ideias sobre como superar os problemas.



*Alguém mais tem alguma ideia sobre o que (nome) poderia fazer para superar este problema?
Mais alguém teve problemas semelhantes? O que você fez?*

Revisão: Enfrentando Problemas 20 minutos



Materiais

- Cartaz Enfrentando Problemas (Apêndice F)
- Folhetos para os participantes (opcional): Enfrentando Problemas (Apêndice G)



1. Consulte a Figura 22 do exemplo de caso e o texto que a acompanha

- Incentive os participantes a pensar em soluções em potencial para o novo problema do exemplo de caso.
- Possíveis soluções que você pode sugerir para incentivar a discussão:
 - Praticar a respiração lenta antes de dormir
 - Ouvir músicas relaxantes
 - Ler um livro/contar uma história para si mesmo.

2. Revisão: prática de Enfrentando Problemas em casa

- Convide os participantes a compartilharem suas experiências com o plano de ação de Enfrentando Problemas durante a semana.
- Antes de pedir experiências, eduque os participantes sobre como praticar em casa.
 - Existem três experiências possíveis que as pessoas terão com qualquer prática em casa:
 - completar com sucesso seu plano de ação;
 - tentar fazer um plano de ação, mas não ter sucesso;
 - não conseguir fazer o plano de ação.
 - Todas essas experiências são aceitáveis e é importante compartilhá-las (principalmente normalizar as experiências dois e três acima).
 - Todos podem aprender com as experiências de outros participantes, especialmente experiências que não tiveram sucesso.
- Se possível, analise os planos de ação de cada um dos participantes no grupo maior.



Alguém concluiu o plano de ação e resolveu todo ou parte do seu problema esta semana?

Entre vocês que conseguiram completar o plano de ação para Enfrentando Problemas, gostariam de compartilhar o que aconteceu?

- Não se esqueça de observar o tempo. Peça aos participantes que sejam breves para que todos tenham vez de compartilhar.

3. Responder e abordar quaisquer dificuldades que os participantes tiveram para completar seus planos de ação

- Consulte Dicas Úteis para Enfrentando Problemas (Apêndice E).



Em algum ponto deste programa, todos vocês provavelmente encontrarão problemas para realizar seu plano de ação. Talvez você não tenha conseguido enfrentar seu problema ou talvez você não tenha conseguido executá-lo. Essas experiências são normais e não significam que você tenha falhado de alguma forma. Eles também são oportunidades de aprendizagem importantes para todos nós. Alguém teve problemas para fazer o plano de ação na semana passada?

Que tipo de dificuldades as pessoas tiveram para concluir seu plano de ação para Enfrentando Problemas na última semana?

Entre vocês que tiveram dificuldades para concluir seus planos de ação, gostariam de compartilhar o que aconteceu para que possamos resolver os problemas como um grupo?

4. Pequenos grupos continuam com a estratégia Enfrentando Problemas

- Você tem duas opções para esta seção do programa: dividir o grupo em A. dois grupos ou B. pares.
- Certifique-se de que o cartaz Enfrentando Problemas esteja visível para todos os participantes.

A. Divida os participantes em dois grupos

- Decida de antemão onde os dois grupos podem sentar-se para que não incomodem um ao outro.
 - Se houver dois facilitadores, cada um deve se sentar com um grupo para apoiar os participantes.
- Se houver um grande número de participantes, poderá dividi-los em grupos menores de três ou quatro pessoas. Certifique-se de dividir os grupos somente após ter dado a eles instruções sobre o que fazer.
- Esteja ciente do tempo, pois os participantes podem demorar para formar grupos menores.
 - O Grupo 1 inclui participantes que desejam continuar enfrentando o *mesmo problema*.
 - O Grupo 2 inclui participantes que desejam começar a enfrentar um *novo problema* (se o primeiro problema foi resolvido ou enfrentado, ou o participante decidiu que não tem solução).

Roteiro sugerido:



Vamos trabalhar em pequenos grupos agora. Os participantes que gostariam de continuar a estratégia de Enfrentando Problemas com o mesmo problema da semana passada se sentarão (diga o local/área). Aqueles que gostariam de começar a enfrentar um novo problema podem se sentar (diga o local/área). Comecem a ir para suas áreas agora mesmo para que possamos começar imediatamente.

B. Divida os participantes em duplas

- Ideias para formar duplas de participantes:
 - Um integrante da dupla pode ser alguém cujo plano de ação foi discutido no grupo maior e o outro, alguém cujo plano de ação ainda não foi discutido. O primeiro integrante pode ajudar o segundo a revisar seu plano de ação e continuar a resolver o mesmo problema, ou começar a Enfrentando Problemas com um novo problema.
 - Os integrantes também podem ser participantes com problemas semelhantes.
- Os facilitadores devem circular pela sala e apoiar todos os participantes.

5. Lidere cada grupo ou dupla como segue:

Grupo 1: enfrentando o mesmo problema

- Ajude os participantes a continuar enfrentando esse problema.
- Comece revisando as Etapas 2 e 3 da estratégia Enfrentando Problemas:
 - Peça a cada participante para dizer em voz alta o problema que escolheu resolver.
 - Lembre-se de que você deve ter escrito isso na semana anterior (ou os participantes podem ter preenchido o folheto Enfrentando Problemas).
 - Verifique se os participantes estão satisfeitos com suas respostas.
 - Verifique se esses problemas ainda são considerados solucionáveis.
- Comece a Etapa 4 (soluções possíveis):
 - Você precisará escolher um participante para falar sobre o problema primeiro. Certifique-se de que esse participante se sinta confortável em falar sobre seu problema para o grupo todo.
 - Peça ao participante para se lembrar de quaisquer soluções da semana anterior (ou consulte o folheto).
 - Primeiro, peça ao participante para pensar no maior número possível de novas soluções.
 - Então, convide o grupo a sugerir mais soluções possíveis.
 - Algumas das soluções antigas (da semana passada) podem ser mantidas e algumas novas soluções podem ser adicionadas.
- Continue com a Etapa 5 do problema do mesmo participante:
 - Pergunte ao participante qual solução (ou soluções) ele acha que seria a mais útil e prática.
- Etapa 6 do problema do mesmo participante:
 - Ajude o participante a desenvolver um plano de ação para a próxima semana.
 - Há espaço no folheto Enfrentando Problemas para registrar o plano de ação (escrever ou desenhar, dependendo da alfabetização do participante).



Qual seria a primeira etapa para levar a cabo esta solução?

Imagine que você está realizando essa solução agora. Me conte com o máximo de detalhes possível tudo que você faria para realizá-la.

- Repita as Etapas 2 a 4 da estratégia Enfrentando Problemas (ou seja, escolha um problema, defina o problema, sugira possíveis soluções) com o problema do próximo participante.

Grupo 2: enfrentando um novo problema

1. Repasse a estratégia Enfrentando Problemas desde o início:

- Comece com a Etapa 1: analise os problemas que os participantes listaram na semana passada e mantenha-os ou adicione outros à lista.
- Passe para a etapa seguinte (Etapa 2): peça a cada participante do grupo que diga em voz alta o problema que gostaria de escolher.
 - Antes de passar para o próximo participante, ajude cada pessoa a fazer a Etapa 3 (defina o problema o mais especificamente possível).
 - Certifique-se de escrever o problema para que possa se lembrar do problema que cada participante selecionou.
- Escolha o problema de um participante no qual vocês podem começar a trabalhar como um grupo. Certifique-se de que esse participante se sinta confortável em falar sobre seu problema na frente do grupo.
- Continue com a Etapa 4:
 - Primeiro, peça ao participante para pensar no maior número possível de novas soluções ao problema.
 - Então, convide o grupo a sugerir mais soluções possíveis.
- Antes de passar para a próxima etapa, peça aos participantes que digam qual é (por exemplo, “*Certo, acabamos de escolher o problema, que é a Etapa 2. Qual é o próximo passo?*”)
 - Isso ajudará todos os participantes a compreender as etapas da estratégia Enfrentando Problemas.
- Etapa 5 do problema do mesmo participante:
 - Primeiro, pergunte ao participante qual solução (ou soluções) ele acha que seria a mais útil e prática.
- Etapa 6 do problema do mesmo participante:
 - Ajude o participante a desenvolver um plano de ação para a próxima semana.
 - Há espaço no folheto Enfrentando Problemas para registrar o plano de ação (escrever ou desenhar, dependendo da alfabetização do participante).



Qual seria a primeira etapa para levar a cabo esta solução?

Imagine que você está realizando essa solução agora. Me conte com o máximo de detalhes possível tudo que você faria para realizá-la.

- Repita as Etapas 2 a 4 da estratégia Enfrentando Problemas (ou seja, escolha um problema, defina o problema, sugira possíveis soluções) com o problema do próximo participante.

Revisão: Seguir em Frente, Continuar Fazendo 20 minutos



Materiais

- Cartaz “O Ciclo da Inatividade” (Apêndice F)
- Folhetos para os participantes (opcional): Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Apêndice G)



1. Consulte as figuras 23 e 24 do exemplo de caso e o texto que as acompanha

2. Revise a prática da atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo em casa

- Convide os participantes a compartilharem suas experiências com a atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo durante a semana.



Alguém começou ou terminou o plano de ação Seguir em Frente, Continuar Fazendo esta semana?

Entre vocês que conseguiram completar a atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo, gostariam de compartilhar o que aconteceu?

Não se esqueça de observar o tempo. Peça aos participantes que sejam breves para que todos tenham vez de compartilhar.

- Responder e abordar quaisquer dificuldades que os participantes tiveram para completar a atividade.
 - Consulte Dicas Úteis para Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Apêndice E).



Que tipo de dificuldades as pessoas tiveram para concluir a atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo na última semana?

Entre vocês que tiveram dificuldades para concluir as atividades, gostariam de compartilhar o que aconteceu para que possamos resolver os problemas como um grupo?

- Certifique-se de que os participantes que tiveram dificuldades em concluir suas atividades tenham uma ideia clara do que eles vão tentar de forma diferente essa semana (ou seja, seu novo plano de ação).
 - Peça aos participantes que compartilhem em voz alta o que vão tentar de forma diferente essa semana para ajudá-los a completar a atividade (ou seja, uma nova primeira etapa que seja menor ou uma atividade completamente diferente). Repita isso de volta para o participante ou discuta partes que eles possam ter esquecido ou sobre as quais não tenham certeza.
 - Anote os novos planos dos participantes para a semana para que você possa revisá-los na próxima sessão (ou peça aos participantes que preencham o folheto Seguir em Frente, Continuar Fazendo).
- Incentive os participantes que conseguiram concluir suas atividades a continuarem fazendo-as essa semana.
 - Os participantes também podem introduzir atividades novas e agradáveis se se sentirem confiantes em fazer isso sozinhos.

3. Apresente a estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo para uma atividade voltada para tarefas

- Essa é uma discussão em grupo grande.
- Explique que seguirá a mesma estrutura da Sessão 3 (ou seja, quando a estratégia foi aplicada a uma atividade agradável).
- Diga aos participantes que agora você vai praticar Seguir em Frente, Continuar Fazendo com tarefas e afazeres.

Pontos-chave a incluir

- Lembre aos participantes de que Seguir em Frente, Continuar Fazendo ajuda as pessoas a começar a fazer atividades novamente.
- Quando nos sentimos deprimidos, muitas vezes perdemos a motivação para realizar tarefas domésticas, trabalho, atividades de autocuidado e outras tarefas que precisamos fazer.
- Ser ativo nessas tarefas ajuda a pessoa a ter uma sensação de realização, o que pode melhorar o humor.
- Hoje, os participantes escolherão uma atividade voltada para uma dessas tarefas para começar a fazer novamente.

4. Discussão em grupo grande

- Ajude os participantes a escolher uma tarefa ou atividade ou de autocuidado, ou relacionada ao trabalho que gostariam de recomeçar a fazer.
- Convide os participantes a sugerir uma tarefa que gostariam de começar de novo.
 - Dê aos participantes tempo para pensar sobre uma atividade e convide-os a levantar a mão para compartilhá-la com o grupo.
 - Comece a selecionar participantes para compartilhar suas atividades se estiver demorando muito para as pessoas responderem.
 - Ajude os participantes que não tenham certeza do que fazer.

Perguntas para começar a discussão:



Existe alguma coisa que não seja muito difícil que você possa fazer em casa, para sua família ou para você, ou no trabalho?

Existe algo que você gostaria de fazer que outros já mencionaram? Conte para nós o que você costumava fazer há um ano.

- Se um participante não conseguir pensar em nenhuma tarefa depois de usar essas perguntas, peça aos outros participantes que deem exemplos de coisas que a pessoa pode fazer. Peça ao participante para pensar sobre essas coisas. Depois, volte a ele no final da discussão e peça que escolha uma atividade.
- Exemplos:
 - Limpar uma pequena área de casa
 - Lavar roupas
 - Buscar lenha, água ou combustível
 - Tomar banho
 - Cozinhar uma refeição
 - Lavar a louça
 - Ir trabalhar
 - Ajudar um parente

Roteiro sugerido:



Pensando nas coisas que você fazia antes de se sentir assim, qual tarefa, afazer ou atividade de autocuidado você poderia começar a fazer de novo ou com mais frequência?

Nota: A atividade escolhida pode ser algo para o participante fazer no próprio grupo, por exemplo, ajudar a tirar as xícaras ou copos no final da sessão.

- Recomenda-se começar com uma atividade que não seja muito grande e seja relativamente fácil de concluir (como no exemplo do caso).
 - Pergunte aos participantes o que eles precisam fazer para concluir essa atividade (ou seja, todas as etapas envolvidas).
 - Exemplos: levantar na hora certa e se vestir; ir para o trabalho pode significar providenciar creche e transporte para chegar no emprego.
 - Essas tarefas podem ser muito difíceis de fazer para alguém que está se sentindo muito deprimido, e uma atividade mais fácil deve ser escolhida primeiro.
 - Atividades simples e mais fáceis podem incluir coisas que podem ser feitas em casa ou que não precisam de muitos recursos nem do envolvimento de outras pessoas.
 - Exemplos: lavar apenas parte da roupa, varrer uma área da cozinha, limpar a bancada da cozinha, etc.
- Ajude os participantes a dividir a atividade selecionada em etapas pequenas e gerenciáveis.
 - Use a atividade de um participante como exemplo para lembrar aos outros participantes como dividir sua atividade em etapas menores.
 - Em seguida, peça aos participantes que dividam sua atividade em etapas menores, por conta própria.
 - Há espaço no folheto Seguir em Frente, Continuar Fazendo para registrar o plano de ação (escrever ou desenhar, dependendo da alfabetização do participante).

Perguntas para começar a discussão:



Sente-se em silêncio e imagine quando você fez esta atividade pela última vez. Me conte, com o máximo de detalhes que puder, todas as coisas que você fez. Eu vou anotar tudo. Estas serão as etapas que você precisará seguir para concluir a atividade.

Quais são os itens materiais de que você precisará para concluir a atividade/tarefa? (por exemplo: sapatos, móveis, pessoas, comida, etc.)

INTERVALO

Antes de começar “Fortalecendo o Apoio Social”, faça um breve resumo da sessão até agora. Você:

- revisou a estratégia Gerindo o Estresse;
- revisou a estratégia Enfrentando Problemas (especifique quaisquer pontos que tenham sido ensinados durante a revisão);
- revisou a estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo (especifique quaisquer pontos que tenham sido ensinados durante a revisão).

Fortalecendo o Apoio Social – educação e exemplo de caso 20 minutos



Materiais

- Cartaz das “Quatro Estratégias” (Apêndice F).
- Folhetos para os participantes (opcional): Fortalecendo o Apoio Social (Apêndice G)



Finalidade da atividade Fortalecendo o Apoio Social

- Ter um bom círculo de apoio ajuda as pessoas a lidar melhor com as adversidades.
- O apoio pode evitar que as pessoas fiquem muito estressadas, deprimidas, etc.
- O apoio pode ajudar as pessoas a enfrentar melhor os problemas práticos.
- O apoio ajuda as pessoas a sentir que não estão sozinhas nos problemas que estão enfrentando.

Etapas da atividade Fortalecendo o Apoio Social

1. Dê uma breve definição do que é Fortalecendo o Apoio Social

- Aponte para a imagem Fortalecendo o Apoio Social no cartaz das Quatro Estratégias.

Roteiro sugerido:



Fortalecer o apoio social significa conectar-se a outras pessoas para receber mais apoio e enfrentar melhor os problemas.



2. Consulte as figuras 25 e 26 do exemplo de caso e o texto que as acompanha

3. Apresente Fortalecendo o Apoio Social como a última estratégia EP+

- Consulte as discussões anteriores de outras estratégias que incluíram apoio social (por exemplo, uma solução escolhida durante a atividade Enfrentando Problemas pode ter incluído obter apoio de alguém ou de uma organização; uma atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo pode ter envolvido socialização com outras pessoas).

4. Incentive uma discussão sobre o que é apoio social e como ele pode ser útil

- Peça aos participantes que deem exemplos de ocasiões em que o apoio social foi útil para eles.

Perguntas sugeridas:



Quando você pensa em apoio social, o que vem à mente (no que você pensa)?

Alguém gostaria de contar sobre alguma vez que recebeu apoio de alguém ou de uma organização (dê o nome de uma organização local) para lidar com um problema? Isso ajudou? De que maneira?

Qual tem sido a experiência das pessoas em vir para este grupo e compartilhar seus problemas com outras pessoas? Vocês acharam isso útil? De que maneira?

Como Ezria/Ben disse que buscar apoio ajudou no passado?

- *Ezria/Ben disse que isso ajudou a sentir que seus problemas não eram tão grandes. Ela/ele disse que estava se sentindo mais confiante após obter o apoio dos participantes do grupo.*

Existem outras maneiras nas quais você acha que o fortalecimento do apoio social pode ajudar as pessoas afetadas pela adversidade?

Como você acha que isso pode te ajudar?

Pontos-chave a incluir

- Existem muitas formas de apoio social:
 - ter um amigo ou membro da família para ouvir e validar as preocupações e emoções da pessoa, em vez de desdenhar dela e não demonstrar que se importa;
 - pedir apoio a uma agência que forneça informações e suporte apropriados;
 - obter ajuda para completar uma tarefa difícil ou providenciar uma maneira de completá-la (por exemplo, levar uma pessoa a algum lugar, pedir algo emprestado a ela, etc.);
 - passar tempo com outras pessoas, mas não necessariamente falando sobre problemas (por exemplo, compartilhar uma refeição);
 - ajudar outras pessoas (sem esquecer de cuidar de si).
- As pessoas se sentem mais confiantes e esperançosas em lidar com problemas e adversidades quando são apoiadas.
- Os problemas podem parecer mais fáceis de enfrentar quando as pessoas são apoiadas.
- Compartilhar problemas com outras pessoas pode ajudar as pessoas a se sentirem menos sobrecarregadas.
- Ouvir os problemas de outras pessoas pode ajudar as pessoas a sentir que não estão sozinhas em seu sofrimento.

Considere dizer um provérbio ou ditado regional ou conhecido que reflita a ideia de apoio social. Exemplos incluem: Unidos venceremos, divididos cairemos; Se meu vizinho está bem, estou bem; Uma mão só não bate palmas; Um problema compartilhado é um problema dividido; Alegria compartilhada é alegria em dobro, tristeza compartilhada é tristeza pela metade.

5. Discuta os obstáculos ao fortalecimento do apoio social

- Diga ao grupo que pode ser difícil buscar apoio por diferentes motivos.
- Consulte a Figura 27 do exemplo de caso e o texto que a acompanha para destacar alguns desses obstáculos.
- Pergunte ao grupo quais foram as dificuldades de Ezria/Ben em fortalecer seu apoio social.
- Convide os participantes a compartilhar suas dificuldades pessoais em buscar apoio.

Perguntas sugeridas:



O que tornou difícil para você conseguir o apoio de outras pessoas no passado?

O que você acha que pode tornar mais difícil para você fortalecer seus apoios sociais esta semana?

- Dê exemplos para ajudar os participantes a identificar obstáculos pessoais, se necessário:
 - Sentimentos pessoais: vergonha, constrangimento, baixo-astrol, ansiedade ou preocupação.
 - Expectativas negativas: não vai funcionar; não adianta; vou sobrecarregar os outros.
 - Isolamento: alguns participantes podem não ter muitas pessoas de quem possam obter apoio.
 - Dificuldades em confiar nos outros: é provável que isso seja um obstáculo para pessoas que passaram por formas íntimas de trauma, como agressão sexual ou tortura.

Diálogo sugerido se um participante estiver muito inseguro sobre como fortalecer seus suportes sociais:



Muitas pessoas se sentem inseguras em falar com outras pessoas sobre seus problemas ou pedir ajuda a outras pessoas. Um motivo é porque estão preocupados em sobrecarregar a outra pessoa com seus problemas. Mas isso geralmente não é verdade. As pessoas costumam compartilhar problemas quando seus amigos lhes falam sobre seus próprios problemas. Ou eles podem pedir ajuda em troca. Também pode ser útil ouvir as dificuldades de outras pessoas para que você tenha uma perspectiva sobre seus próprios problemas, principalmente se você acha que é o único com problemas.

Outro motivo pelo qual as pessoas não conseguem apoio de outras pessoas é porque não têm ninguém em quem possam confiar. Se você acha que não tem ninguém em quem confiar, vamos conversar mais sobre como encontrar alguém em quem confiar?



6. Consulte a Figura 27 do exemplo de caso e o texto que a acompanha para mostrar aos participantes como esses obstáculos podem ser superados.

Fortalecendo o Apoio Social – apoio aos participantes 25 minutos

1. Diga aos participantes que a próxima meia hora será dedicada a ajudá-los a planejar o fortalecimento de seu apoio social.



2. Consulte as figuras 28 e 29 do exemplo de caso e o texto que as acompanha

3. Discussão em grupo grande

- Peça aos participantes que escolham uma maneira de fortalecer seu apoio social na próxima semana.
- Relembre os participantes das diferentes maneiras que eles podem fortalecer o apoio social (veja a caixa “Pontos-chave a incluir” acima).

Perguntas sugeridas:



Alguém tem ideia de como gostaria de fortalecer seu apoio social? Você teve algum apoio social que poderia começar a fortalecer novamente? Existe alguém ou uma organização de quem você poderia obter apoio?

4. Comece ajudando os participantes a planejarem exatamente o que farão

- Para facilitar essa discussão, discuta ações para cada tipo diferente de suporte social:
 - Você pode começar falando apenas sobre os participantes que desejam fortalecer o apoio conversando com alguém.
 - Em seguida, fale dos planos para os participantes que desejam pedir apoio de uma organização.
 - Finalmente, converse sobre os planos para os participantes que desejam pedir ajuda prática.
- Certifique-se de dividir esse plano em etapas pequenas e gerenciáveis, como você fez em Enfrentando Problemas e Seguir em Frente, Continuar Fazendo.

Perguntas sugeridas:



Qual seria a primeira etapa para fortalecer seu apoio social?

Imagine que você está realizando essa atividade agora. Me conte com o máximo de detalhes possível tudo que você faria para realizá-la.

5. Ensaiar (dramatizar) o que fazer

- Os participantes formam duplas e praticam o que vão dizer à pessoa ou à organização.
- Se você não tiver tempo, incentive os participantes que se sintam confortáveis em se encontrarem fora do grupo a praticar o que vão dizer ou fazer por conta própria.
- Diga aos participantes que, quanto mais confiantes eles se sentirem em fazer a tarefa, mais provável será que a cumpram.
- Exemplos de dramatização:
 - falar sobre um problema prático e como isso os faz sentir;
 - falar sobre estar envolvido nesse programa;
 - falar sobre qualquer problema específico;
 - pedir para se encontrar com um amigo/parente/outra pessoa;
 - pedir ajuda com um problema prático.

6. Ajude os participantes a agendar as etapas para concluir a atividade de apoio social

- Discuta o que cada participante pode fazer, em que dia e qual horário (peça aos participantes que sejam o mais específicos possível).
 - O facilitador deve escrever esses planos para repassá-los na próxima sessão (ou os participantes podem usar o folheto “Fortalecendo o Apoio Social” para escrever ou desenhar seu plano de ação).

Assim como foi feito para as estratégias Enfrentando Problemas e Seguir em Frente, Continuar Fazendo, discuta com o grupo como os participantes podem se lembrar de concluir as etapas na semana seguinte.

Gerindo o Estresse 5 minutos

1. Lembre aos participantes por que essa estratégia é útil.

- Ajuda a relaxar o corpo, o que pode ajudar os participantes a se sentirem menos estressados.

2. Lidere o grupo numa prática de Gerindo o Estresse.

Etapas a seguir

1. Os participantes relaxam o corpo (sacudir braços e pernas, balançar a cabeça de um lado para o outro, rolar os ombros para trás).
2. Instrua os participantes a respirar com a barriga (“balão no estômago”).
3. Quando todos estiverem confortáveis com a Etapa 2, comece a contar três segundos para a inspiração e três segundos para a expiração. Continue por um minuto.
4. Pare de contar e incentive os participantes a contar por conta própria ou a manter o ritmo da respiração lenta (se você tiver um relógio, pode encorajar os participantes a seguir o tique-taque dos segundos para manter o ritmo lento).
5. Continue por pelo menos três minutos.

Finalizando a sessão 10 minutos

1. Faça um resumo da sessão. Você:
 - revisou a estratégia Gerindo o Estresse (fale dos problemas específicos que foram discutidos ou resolvidos);
 - revisou a estratégia Enfrentando Problemas (fale dos problemas específicos que foram discutidos ou resolvidos);
 - revisou a estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo (fale dos problemas específicos que foram discutidos ou resolvidos);
 - aprendeu como aplicar a estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo para começar a fazer tarefas novamente;
 - aprendeu a fortalecer o apoio social, por meio da estratégia de mesmo nome.
2. Peça aos participantes que digam algo que foi útil para eles na sessão de hoje.
3. Lembre os participantes de praticarem regularmente a estratégia Gerindo o Estresse.
4. Lembre os participantes de completarem seu plano de ação para Enfrentando Problemas (isso será revisado na próxima sessão).
5. Lembre os participantes de completarem a atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo (isso será revisado na próxima sessão).
6. Lembre os participantes de completarem seu plano de ação para Fortalecendo o Apoio Social (isso será revisado na próxima sessão).
7. Lembre-os sobre a próxima sessão (hora e local) e diga quais temas serão discutidos (revisar as estratégias e preparar-se para o futuro).

Capítulo 9

MANTER-SE BEM E OLHAR PARA FRENTE (SESSÃO 5)

Conteúdo	Duração	Materiais
Chegada/acolhida	10 minutos	Refrescos/lanches
Boas-vindas e revisão geral	5 minutos	Crachás, se disponíveis
Revise a prática em domicílio das estratégias Gerindo o Estresse, Enfrentando Problemas, Seguir em Frente, Continuar Fazendo e Fortalecendo o Apoio Social (e ajude a estabelecer uma continuidade das estratégias)	25 minutos	Livreto de exemplo de caso Cartazes: “Enfrentando Problemas” e “O Ciclo da Inatividade”
Revisão: EP+	15 minutos	Ajudar os outros – Exemplos de caso (Apêndice H)
Intervalo		
Manter-se Bem	20 minutos	Livreto de exemplo de caso Materiais para lembretes EP+
Olhar para Frente	20 minutos	
Cerimônia de encerramento	15 minutos	Refeição (ou outros materiais)
Avaliação durante a intervenção	10 minutos (realizada a qualquer momento da sessão)	Medida para verificar o progresso dos participantes durante a sessão (por exemplo, PSYCHLOPS)
Preparação para a Sessão 5		
<ul style="list-style-type: none"> • Leia Dicas Úteis para Fortalecendo o Apoio Social (Apêndice E). • Tenha os exemplos de casos Ajudar os Outros à mão e prontos para ler (você pode optar por imprimi-los separadamente para não ter que ficar folheando o verso deste manual) (Apêndice H). • Traga materiais (cartazes, cartolinas, marcadores, etc.) para fazer lembretes EP+. • Prepare os materiais e a comida para a cerimônia de encerramento (dependendo do que você organizou). 		

Boas-vindas 5 minutos

1. Dê boas-vindas de volta ao grupo

2. Parabenize os participantes por terem chegado ao final do programa

- Dê uma mensagem positiva sobre as realizações e esforços dos participantes.

3. Diga aos participantes o plano para a sessão de hoje:

- revisão da prática Gerindo o Estresse;
- revisão das práticas Gerindo o Estresse, Enfrentando Problemas, Seguir em Frente, Continuar Fazendo e Fortalecendo o Apoio Social pelos participantes;
- revisão dos objetivos de todas as estratégias EP+;
- conversa sobre como ficar bem e planejar para o futuro;
- cerimônia de encerramento/refeição.

Revisão das tarefas de casa 25 minutos



1. Consulte a Figura 30 do exemplo de caso e o texto que a acompanha

2. Revise todas as tarefas de prática em casa para todas as estratégias

- Gerindo o Estresse (se você ainda não a revisou); Enfrentando Problemas; Seguir em Frente, Continuar Fazendo; e Fortalecendo o Apoio Social.
- Revise a prática de cada uma dessas estratégias separadamente; certifique-se de gerenciar o tempo gasto em cada uma (por exemplo, 10 minutos para cada estratégia ou cinco minutos para Enfrentando Problemas, 10 minutos para Seguir em Frente, Continuar Fazendo e 15 minutos para Fortalecendo o Apoio Social).

Pergunta sugerida:



Alguém gostaria de compartilhar quais etapas de Enfrentando Problemas conseguiu realizar esta semana?

Faça a mesma pergunta para cada estratégia separadamente.

- Não se esqueça de observar o tempo. Peça aos participantes que sejam breves para que todos tenham vez de compartilhar.

3. Responder a problemas comuns que os participantes tenham vivenciado e maneiras de superá-los



Que tipo de dificuldades vocês tiveram para concluir seu plano de ação para (leia o nome da estratégia EP+) na última semana?

Entre vocês que tiveram dificuldades para concluir as atividades, gostariam de compartilhar o que aconteceu para que possamos resolver os problemas como um grupo?

- Consulte Dicas Úteis para cada estratégia (Apêndice E):
 - Gerindo o Estresse;
 - Enfrentando Problemas;
 - Seguir em Frente, Continuar Fazendo;
 - Fortalecendo o Apoio Social.

Revisão da EP+ 15 minutos



Materiais

- Lista dos objetivos dos participantes feita na Sessão 1
- Exemplos de caso: Ajudar os outros (Apêndice H)



Finalidade da sessão de revisão da EP+

- Ajuda os participantes a confirmar e consolidar o que aprenderam na EP+ Grupo.
- Quanto mais os participantes falarem sobre as estratégias EP+, maior será a probabilidade de se lembrarem delas após o fim do grupo.
- Fornece uma oportunidade para os facilitadores corrigirem quaisquer mal-entendidos sobre as estratégias de EP+.

Etapas da revisão da EP+

1. Diga aos participantes que vamos revisar as estratégias EP+:

- para que possam se lembrar delas depois que o grupo terminar;
- para que se sintam confiantes em saber como praticar cada estratégia.

Roteiro sugerido:



O que vamos fazer agora é trabalhar juntos como facilitadores (imaginários) da EP+ para que você tenha a certeza de que entende todas as estratégias deste programa e quando é melhor usá-las. Vou ler alguns exemplos de pessoas diferentes e quero que finja que cada uma delas é um amigo próximo ou parente seu. Depois de ler o exemplo, passaremos um tempo falando sobre como você pode ajudá-los a lidar com seus problemas usando qualquer uma das estratégias que você aprendeu na EP+ Grupo.

2. Leia os exemplos de caso “Ajudar os outros” (Apêndice H)

1. O facilitador lê o primeiro exemplo de caso para todo o grupo

- O facilitador diz aos participantes quais estratégias EP+ seriam úteis para essa pessoa (leia as respostas abaixo do exemplo de caso para ajudá-lo).
- Pergunte aos participantes se concordam com as sugestões feitas para essa pessoa.

2. Leia os exemplos de caso 2, 3 e 4 e convide todo o grupo a decidir como cada estratégia EP+ seria útil para essa pessoa



Alguém quer sugerir uma estratégia EP+ que seria útil para essa pessoa? Você pode explicar como essa estratégia seria útil?

Peça aos participantes que deem um motivo para a escolha da estratégia, ou seja, “Como essa estratégia pode ser usada para ajudar essa pessoa?”

3. Reserve tempo para corrigir quaisquer crenças incorretas a respeito de cada uma das estratégias ou para sanar dúvidas

- Você deve estar familiarizado com a finalidade de cada estratégia EP+ e como elas são realizadas para que possa identificar quaisquer crenças incorretas.
- Exemplos de crenças *incorretas* comuns:
 - Gerindo o Estresse só serve quando você se sente assustado ou estressado.
 - Enfrentando Problemas ajuda a resolver problemas emocionais.
 - Seguir em Frente, Continuar Fazendo só serve para fazer afazeres domésticos.
 - Fortalecer o Suporte Social é só contar os seus problemas para outras pessoas ou sair para socializar com amigos.

INTERVALO

Manter-se Bem 20 minutos



Materiais

- Materiais (cartazes, cartolinas, marcadores, etc.) para fazer lembretes EP+



Finalidade da sessão Manter-se Bem

- Os participantes podem olhar para trás e sentir orgulho de suas realizações.
- Oportunidade de dizer aos participantes o que esperar ao terminar o grupo.
- Ajuda os participantes a continuarem bem após o término da EP+ Grupo, preparando-os para responder da melhor maneira a problemas futuros.

Etapas da atividade Manter-se Bem

1. Comece novamente parabenizando os participantes por seus esforços e realizações

Roteiro sugerido:



Como vocês sabem, hoje é nossa última sessão e gostaria de parabenizá-los por chegarem a esta fase. Vocês demonstraram muita coragem e esforço para falar sobre alguns temas difíceis e aprender novas estratégias para lidar com as dificuldades. Existem áreas que você acha que melhoraram desde o início do programa?

2. Revise os objetivos originais dos participantes para o programa

Roteiro sugerido:



Alguém consegue se lembrar do que esperava conseguir com a EP+ Grupo logo no início? O que vocês queriam mudar em seu humor, seu comportamento, sua vida, etc.?

- Se você anotou os objetivos dos participantes na Sessão 1, poderá ler seus objetivos para eles.
- Discuta os objetivos que os participantes alcançaram (sejam as que eles sugeriram na Sessão 1 ou não).

Roteiro sugerido:



Vocês conseguiram atingir esses objetivos, parcial ou totalmente? Vocês podem me dizer o que mudou em sua vida com a EP+ Grupo?

3. Destaque a importância de praticar as estratégias mesmo quando os participantes não estão tendo problemas

Pontos-chave a incluir

- A EP+ Grupo é como aprender um novo idioma: você precisa praticar todos os dias se quiser falar fluentemente.
- Quanto mais você praticar as estratégias EP+, maior a probabilidade de permanecer bem.
- Se você enfrentar uma situação difícil no futuro, terá uma melhor chance de administrá-la bem se estiver praticando estratégias EP+ regularmente.
- Os participantes têm todas as informações de que precisam para usar as estratégias EP+ por conta própria.
- Às vezes, colocar lembretes das estratégias EP+ pela casa pode ser útil (você pode convidar o grupo a sugerir ideias sobre como fazer isso).
- Muitos participantes enfrentarão problemas no futuro.



4. Consulte as figuras 31, 32 e 33 do exemplo de caso e o texto que as acompanha

- O exemplo de caso apresenta um momento em que Ezria/Ben passa por uma dificuldade alguns meses após terminar a EP+ e como ela/ele a enfrenta.

5. Peça aos participantes que discutam esse exemplo de caso



Alguém tem alguma opinião sobre este exemplo de caso e como Ezria/Ben enfrentou seus problemas depois do grupo?

6. Discuta potenciais fatores estressantes ou problemas futuros que os participantes possam enfrentar

Perguntas sugeridas:



Quais são algumas dificuldades ou problemas que você pode enfrentar no futuro?

- Estimule: ...por exemplo, problemas de dinheiro, problemas de saúde física, problemas com a família?

Que tipo de problemas você vivenciou no passado e poderia enfrentar novamente?

- Dê exemplos para estimulá-los, se necessário:
 - aniversário da morte de um ente querido
 - desentendimentos familiares
 - problemas de saúde física
 - problemas de saúde emocional, como depressão ou estresse
 - secas ou inundações nas próximas estações
 - violência na comunidade ou guerra
 - problemas com emprego ou dinheiro
 - problemas com o ambiente ao redor
 - ser forçado a deixar sua casa ou ter que se estabelecer em uma nova área/país

Roteiro sugerido:



Não é incomum que os participantes tenham dificuldades no futuro. Na verdade, todos passaremos por algum tipo de estresse ou dificuldades na vida. No entanto, é importante responder a essas dificuldades de maneiras que realmente ajudem, para que elas não se tornem opressoras. O que Ezra / Ben fez para enfrentar suas dificuldades depois que a EP+ Grupo terminou?

7. Ajude os participantes a identificar quais estratégias eles podem usar para cada potencial estresse futuro que possam enfrentar

- Consulte exemplos de futuros fatores estressantes que os participantes já identificaram.
- Por exemplo:
 - sentimentos de estresse, raiva, ansiedade e problemas físicos: estratégia Gerindo o Estresse;
 - problemas de desemprego: estratégia Enfrentando Problemas;
 - sentimentos de depressão, falta de motivação, desesperança ou inatividade: estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo e a estratégia Fortalecendo o Apoio Social são adequadas para todos os problemas.
- Além disso, certifique-se de mencionar que se os problemas persistirem mesmo depois de eles terem tentado praticar as estratégias EP+, eles devem procurar mais ajuda (por exemplo, procurar o médico ou posto de saúde).

Roteiro sugerido:



O que você acha que pode fazer se passar por uma situação muito difícil ou perceber sentimentos negativos no futuro?

8. Sugira o grupo como fonte de apoio contínuo para os participantes

- Sugira que os relacionamentos formados no grupo podem ser úteis para os participantes depois:
 - Isso pode ajudá-los a se lembrar das estratégias EP+.
 - É uma boa fonte de apoio social.
 - Outros participantes podem ajudar a ficar atentos a sinais de que alguém não está bem.
- Diga aos participantes que se quiserem continuar a se encontrar com outras pessoas do grupo, eles devem organizar isso no final da sessão de hoje.

9. Discussão: como se lembrar de praticar estratégias EP+

- Discuta o que os participantes podem fazer para lembrar de continuar praticando as estratégias EP+.
- Como grupo, passe algum tempo projetando e fazendo lembretes EP+ que os participantes possam levar para casa com eles (opcional).
 - Por exemplo, cartões ou fichas, pedras ou contas com imagens ou símbolos das estratégias EP+ neles, fotos, uma peça de bijuteria, etc.
 - Se não houver tempo suficiente, você pode fazer essa atividade durante a cerimônia de encerramento.
 - Providencie cartazes, fichas, marcadores, etc. para os participantes.
- Como alternativa, você pode dar a cada participante uma cópia dos folhetos da EP+ (Apêndice G) para servir de lembrete das estratégias.

Olhar para Frente 20 minutos



Finalidade da sessão Olhar para Frente

- Ajudar os participantes a se prepararem para o futuro.
- Ajudar os participantes a rever antigas metas pessoais não alcançadas na EP+ Grupo.
- Ajudar os participantes a pensar sobre como gostariam de continuar melhorando (ou seja, pensar em novos objetivos).

Etapas da atividade Olhar para Frente

1. Rever as metas dos participantes que não foram alcançadas durante a EP+ Grupo

- Decida se esses objetivos são realistas.
 - Esses objetivos podem ser alcançados em um curto espaço de tempo?
 - Esses objetivos poderiam ter sido alcançados por meio desse programa? Ou são objetivos para os quais as estratégias EP+ não servem?

- Muitos problemas médicos ou de saúde física não podem ser resolvidos com a EP+ Grupo.
- Alguns objetivos exigem que outra pessoa mude suas crenças ou comportamentos, e não podem ser alcançados se a pessoa não quiser mudar.

2. Pergunte aos participantes se eles têm novos objetivos que gostariam de definir para si próprios

- Ajude os participantes a identificar quais estratégias seriam úteis para atingir todos os objetivos (ou seja, os objetivos que não foram alcançados na EP+ Grupo e os novos).
 - “Qual estratégia EP+ seria mais adequada para lidar com este problema?”
 - Se você discordar da resposta deles, sugira uma estratégia que você ache melhor e dê as razões para isso.
- Ajude o participante a decidir quais passos eles podem tomar para começar a atingir esses objetivos.

Perguntas sugeridas:



Quando você pode começar a realizar (nome da estratégia EP+) para ajudar a atingir seu objetivo?

De quais recursos você precisa? Por exemplo, pessoas com quem você precisa falar, equipamentos ou informações?

Qual é a primeira coisa que você pode fazer para começar a atingir essa meta, e quando você pode fazer isso?

3. Prepare os participantes para a avaliação pós-EP+

- No final da sessão, lembre aos participantes que você irá contatá-los (ou dê o nome da pessoa que os contatará) para completar a avaliação pós-EP+ nas próximas 1–2 semanas. Se for possível concluir a pós-avaliação no final da Sessão 5, também não há problema.
- Consulte o Capítulo 10 para informações sobre como realizar a avaliação pós-EP+.

Cerimônia de encerramento 15 minutos

Como forma de comemorar o final do programa, é bom compartilhar uma refeição e/ou uma cerimônia. Você também pode optar por fornecer aos participantes uma lembrança ou certificado.

Capítulo 10

AVALIAÇÃO PÓS-INTERVENÇÃO

Resumo

- Essa avaliação dirá a você o quanto o participante melhorou após a EP+ Grupo.
- É realizada depois que um participante termina a EP+ Grupo (ou sai do grupo).
- É realizada individualmente e presencialmente.
- Demora cerca de 40 minutos.

Lista de materiais

- Protocolo de avaliação pós-EP+ (Apêndice C): PSYCHLOPS (somente versão pós-intervenção)¹⁴
- Informações de contato do supervisor, principais serviços de referência, etc.

Quem faz essa avaliação?

Se você estiver preenchendo a Avaliação Pós-EP+ de um participante e você também foi facilitador desse participante na EP+ Grupo, recomendamos que você seja o mais objetivo e imparcial possível. Como facilitador EP+, você sem dúvida deseja que seu participante tenha melhorado. No entanto, nem todos os participantes irão melhorar com a EP+ Grupo. Isso não necessariamente significa que você não fez um bom trabalho ajudando o participante. Os participantes podem não melhorar por causa de diferentes razões, como outros estresses que ocorrem em suas vidas no momento de terminar a EP+ Grupo, ou eles não estavam motivados para se envolver na EP+ Grupo, ou seus problemas eram muito complexos ou não apropriados para a EP+ Grupo. Às vezes, as coisas mudaram para melhor para o participante, mas a avaliação não faz perguntas sobre isso. Por exemplo, um participante pode sentir que sua autoestima melhorou, mas não há nenhuma pergunta de avaliação sobre a autoestima.

¹⁴ Recomenda-se o uso de recursos visuais (*flashcards*) que usem escalas de classificação pictórica ao realizar a avaliação. Esses recursos são desenvolvidos na fase de adaptação cultural.

Como fazer uma avaliação?

Consulte o Capítulo 4: Avaliações da EP+ Grupo.

Realize a Avaliação Pós-EP+ de acordo com o protocolo no Apêndice C.

Dicas para manter em mente:

- Diga à pessoa qual é o propósito da avaliação:
 - Saber como eles estão se saindo após terminarem a EP+ Grupo.
- Diga ao participante o que acontecerá na avaliação:
 - Você fará algumas perguntas sobre seus sentimentos e problemas práticos.
 - A avaliação deve durar 40 minutos.
- Lembre o participante da confidencialidade:
- A menos que o participante corra o risco de tirar a própria vida no futuro próximo, diga que está planejando fazer mal a outra pessoa ou denuncie abuso infantil, todas as informações que ele compartilhar na avaliação serão mantidas em sigilo.
 - Diga a eles que essa privacidade inclui seu supervisor, cujo trabalho é garantir que eles estejam sendo cuidados.
- Use todas as suas habilidades básicas de ajuda (ver Capítulo 3).
- Depois de concluir a avaliação, você pode fornecer um feedback geral ao participante. Isso pode incluir:
 - Melhorias na própria avaliação (*“Em comparação com a primeira avaliação, seu humor melhorou um pouco”*).
 - Áreas que não melhoraram ou pioraram (*“Pelas suas respostas, parece que você está tendo mais dificuldades para realizar as atividades do dia a dia. Você consegue explicar por que isso acontece?”*).
- A avaliação concluída deve ser arquivada em um armário ou gaveta trancados, para manter a confidencialidade.

O que fazer se um participante não tiver melhorado

Você deve discutir o progresso do participante com seu supervisor. Se você e seu supervisor decidirem que um participante não melhorou o suficiente até a Sessão 5 (por exemplo, houve pouca ou nenhuma mudança nos problemas emocionais como humor, ansiedade ou estresse), existem várias opções a serem consideradas (veja abaixo). Você e seu supervisor podem decidir isso entre as Sessões 4 e 5 ou depois de ver o participante na Sessão 5.

1. Com base nas discussões com seu supervisor, você pode incentivar o participante a continuar praticando as estratégias da EP+ Grupo independentemente e providenciar um acompanhamento com ele em um momento futuro combinado com antecedência (por exemplo, três meses após a Sessão 5). Isso só seria recomendado se o nível de sofrimento do participante não fosse grave e ele não tivesse pensamentos suicidas.
2. Com base nas discussões com seu supervisor, você pode encaminhar o participante a um profissional de saúde (mental) para avaliação e cuidados adicionais. Isso seria recomendado para participantes com sofrimento grave ou com pensamentos ou planos de suicídio ao final da EP+ Grupo (ou na avaliação de seguimento, se você decidir fazer essa avaliação). Isso também seria recomendado se o participante foi bem engajado na EP+ Grupo, mas houve pouca mudança em sua sofrimento.
3. Com base em discussões com seu supervisor, você pode oferecer sessões adicionais de EP+, usando as mesmas estratégias: por exemplo, com um participante que só começou a se sentir confortável em confiar em você como facilitador ao final do programa ou não se sentiu confortável em um esquema de grupo. Essas sessões podem ser ministradas ao participante individualmente ou em grupo, se você estiver oferecendo sessões adicionais para vários participantes.

Para a maioria dos participantes, é importante que eles pratiquem as estratégias EP+ por conta própria em suas vidas diárias por alguns meses após concluir a EP+ Grupo. Frequentemente, ocorrem mudanças no sofrimento e nas táticas de enfrentamento a ele nesse período após o programa. É importante incentivar os participantes a tentarem fazer isso sem assistência psicológica adicional, se isso for seguro para eles. Você pode combinar um acompanhamento com o participante após um período de tempo (por exemplo, três meses após a conclusão do programa). Se eles continuarem com problemas nesse momento, podem receber mais assistência.



ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS EM GRUPO (EP+ GRUPO)

Atendimento psicológico em grupo para adultos com
angústia em comunidades expostas à adversidade

APÊNDICES A–J

APÊNDICE A

AValiação ANTES DA EP+ GRUPO

A pré-avaliação deve ser realizada em uma sessão separada da primeira sessão de grupo. Geralmente é realizada 1–2 semanas antes do início das sessões da EP+ Grupo.

Seu nome: _____ Data de hoje: _____

Nome do participante: _____

Informações de contato do participante: _____

Seção	Sumário
1	Apresentação e consentimento verbal
2	Dados demográficos
3	PSYCHLOPS (versão pré-intervenção)
4	Medida de função
5	Medida de sofrimento emocional
6	Avaliação de pensamentos suicidas
7	Incapacidade possivelmente devida a transtornos mentais, neurológicos ou de uso de substâncias graves
8	Formulário de resumo e <i>feedback</i>

Nota: As instruções em *itálico* devem ser lidas em voz alta para o participante.

1. APRESENTAÇÃO E CONSENTIMENTO VERBAL



Olá, meu nome é... Sou da (nome da organização) e entendo que você está enfrentando algumas dificuldades. Talvez eu possa ajudá-lo com elas. Eu gostaria de falar mais a respeito desta intervenção, aí você pode decidir se ela parece algo que seria útil para você.

Algumas pessoas passam por estresse ou outras dificuldades psicológicas¹⁵ que podem afetar sua capacidade de realizar as tarefas do dia a dia. Foi desenvolvida uma intervenção que ensina às pessoas habilidades para lidar melhor com essas dificuldades. Este é um programa de grupo. Vai levar cinco semanas e eu ensinarei essas habilidades a você.

O que esperamos que você consiga com o programa são habilidades para lidar com esses problemas. O programa não visa fornecer suporte material direto nem dinheiro, e sim ensinar habilidades importantes.

Se você estiver interessado no programa, gostaria de entrevistá-lo agora sobre como você está se sentindo e se saindo para ver se o programa é adequado para você.

Antes de começarmos, é importante que você saiba que tudo o que você me disser durante esta entrevista será mantido em sigilo. Isso significa que não posso compartilhar essas informações com ninguém além do meu supervisor, ou se você me disser que não há problema em compartilhá-las com alguém, como um médico ou uma enfermeira. Porém, vou precisar escrever suas respostas à entrevista. Essas respostas ficarão guardadas a sete chaves no escritório da (nome da organização).

A única situação na qual eu poderia quebrar esse sigilo é se eu acreditar que você planeja tirar a própria vida no futuro próximo, se você estiver sendo machucado ou prejudicado por outra pessoa, se estiver machucando outra pessoa ou se me disser que uma criança está sendo abusada. Isso porque é meu trabalho manter você e os outros seguros. Se eu precisar quebrar o sigilo, conversarei com você sobre isso primeiro e depois contatarei meu supervisor. Meu supervisor é alguém especificamente treinado para ajudar as pessoas que estão passando por esse tipo de dificuldade.

Você gostaria de continuar?

¹⁵ A maneira como esses problemas são descritos pode variar de acordo com o contexto (questão de adaptação).

2. DADOS DEMOGRÁFICOS



Obrigado por participar desta entrevista. Vou fazer as perguntas agora. Tenha em mente que não há respostas certas ou erradas para essas perguntas. Basta ser franco sobre como as coisas estão agora. Vou começar com algumas perguntas de base.

1	Registre o gênero conforme observado	Feminino	1
		Masculino	2
2	Quantos anos você tem?	_____ anos	
3	Quantos anos ao todo você passou <u>estudando na escola, faculdade ou universidade?</u>	_____ anos	
4	Qual é o seu <u>estado civil atual?</u> (Selecione a melhor opção)	Solteiro(a) (nunca casou)	1
		Atualmente casado(a)	2
		Separado(a)	3
		Divorciado(a)	4
		Viúvo(a)	5
		Morando junto	6
5a	Qual alternativa descreve melhor a sua <u>condição de trabalho?</u> (Selecione a melhor opção)	Emprego remunerado (ver 5b)	1
		Autônomo (profissional liberal, dono de negócio, agricultor/ produtor rural, etc.) (ver 5b)	2
		Trabalho não remunerado, como voluntariado ou caridade	3
		Estudante	4
		Dona de casa	5
		Aposentado(a)	6
		Desempregado por motivos de saúde	7
		Desempregado por outros motivos	8
Outro (favor especificar)	9		
5b	Se o participante tiver emprego remunerado ou for autônomo, pergunte: Qual é o seu emprego? (O que você faz no trabalho?) (Escreva a resposta no espaço fornecido)		

3. PSYCHLOPS (versão pré-intervenção)¹⁶

As instruções em *itálico* devem ser lidas em voz alta para o participante. As outras instruções são apenas para o avaliador.

O questionário a seguir é sobre você e como está se sentindo. Primeiro, vou fazer algumas perguntas sobre os problemas que você está enfrentando atualmente. Por favor, pense sobre esses problemas, não importa o quanto eles possam parecer grandes ou pequenos.

Questão 1

- a. *Escolha o problema que mais te incomoda. Registre um breve resumo da descrição do problema pelo participante. Se necessário, pergunte: Você pode descrever o problema para mim? (Escreva na caixa a seguir)*

- b. *Quanto isso te afetou na última semana? (Marque uma das caixas a seguir)*

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais

Questão 2

- a. *Escolha outro problema que te incomoda. Registre um breve resumo da descrição do problema pelo participante. Se necessário, pergunte: Você pode descrever o problema para mim? (Escreva na caixa a seguir)*

¹⁶ Este questionário, reproduzido com permissão, é uma versão adaptada da versão 5 do *Psychological Outcome Profiles Questionnaire* (PSYCHLOPS). Vide www.psychlops.org. Todos os direitos reservados © 2010, Departamento de Atenção Primária e Ciências da Saúde Pública, King's College London. A versão adaptada usada nesta publicação da OMS é diferente porque (a) não pergunta quando a pessoa ficou preocupada com o problema; (b) pergunta como as pessoas se sentiram na última semana ao invés de como elas se sentiram em si na última semana (Q4); (c) pede uma descrição do problema (Q1a e Q2a); e (d) usa a palavra "intervenção" ao invés de "terapia".

b. Quanto isso te afetou na última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais

Questão 3

a. Escolha uma coisa que seja difícil de fazer por causa do seu problema (ou problemas). **(Escreva na caixa a seguir)**

b. Quanto foi difícil fazer isso na última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Nem um pouco difícil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muito difícil

Questão 4

Como você se sentiu nessa última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Muito bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muito mal

Pontuação do PSYCHLOPS

- O PSYCHLOPS foi projetado para ser uma medida de desfecho. Como tal, a pontuação pré-intervenção é comparada com pontuações posteriores: durante e após a intervenção. A diferença entre as pontuações indica a mudança.
- Todas as respostas do PSYCHLOPS são pontuadas em uma escala de 6 pontos (0 a 5). Quanto maior o valor, mais a pessoa está afetada pela adversidade.
- Nem todas as perguntas do PSYCHLOPS contam para a pontuação. Apenas as questões relacionadas com Problemas (Questões 1b e 2b), Funcionamento (Questão 3b) e Bem-estar (Questão 4) são pontuadas.
- As outras perguntas fornecem informações úteis, mas não contribuem para a pontuação da mudança. Assim, o PSYCHLOPS é composto de três domínios (Problemas, Funcionamento e Bem-estar) e quatro questões.
- A pontuação máxima para cada questão é 5.
- A pontuação máxima do PSYCHLOPS como um todo é 20.
- Se tanto as questões Q1 (Problema 1) como Q2 (Problema 2) forem preenchidas, a pontuação total será: $Q1b + Q2b + Q3b + Q4$.
- Se a questão Q1 (Problema 1) for preenchida e Q2 (Problema 2) for omitida, a pontuação total será: $(Q1b \times 2) + Q3b + Q4$. Ou seja, nesses casos basta multiplicar a pontuação da Q1b (Problema 1) por dois. Isso garante que a pontuação máxima do PSYCHLOPS continue sendo 20.

Pontuação total do PSYCHLOPS pré-intervenção: _____

4. MEDIDA DE FUNCIONAMENTO (por exemplo, WHODAS 2.0)

Uma medida de funcionamento deve ser incluída. A escolha depende de qual medida foi validada localmente. Uma boa escolha geralmente é a versão de 12 itens aplicada pelo entrevistador do WHODAS 2.0 (*WHO Disability Assessment Schedule 2.0*).¹⁷

¹⁷ O *site* oficial do WHODAS é <http://www.who.int/classifications/icf/whodasi/en/>. Este *site* também dá acesso ao manual do usuário do WHODAS, várias traduções e o termo de consentimento do usuário.

5. MEDIDA DE SOFRIMENTO EMOCIONAL

Uma medida de sofrimento emocional também deve ser incluída. A escolha depende de qual medida foi validada localmente. Pode-se usar uma medida ampla de estresse emocional (como o *Self-Reporting Questionnaire-20* – SRQ-20¹⁸ ou o *General Health Questionnaire-12* – GHQ-12) ou medidas de depressão e ansiedade (como a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão – HDAS, o *Patient Health Questionnaire-9* – PHQ-9 e o GAD-7).¹⁹

¹⁸ Vide *A User's Guide to the Self Reporting Questionnaire (SRQ)*. OMS, Genebra, 1994.

¹⁹ O PHQ-9 e o GAD-7 estão disponíveis em vários idiomas em <http://www.phqscreeners.com/select-screener>

6. AVALIAÇÃO DE PENSAMENTOS SUICIDAS



Acabamos de falar sobre as diferentes dificuldades emocionais pelas quais as pessoas podem passar. Às vezes, quando as pessoas se sentem muito tristes e sem esperança em relação à vida, elas começam a pensar sobre a própria morte ou até mesmo sobre pôr fim à própria vida. Esses pensamentos não são incomuns e você não deve se sentir envergonhado por ter tais pensamentos. As seguintes perguntas que tenho para você são sobre esses tipos de pensamentos. Tudo bem eu fazer essas perguntas? Podemos continuar com a entrevista?

1. No último mês, você teve pensamentos sérios a respeito de acabar com a sua vida ou fez algum plano disso?	SIM		NÃO	
	Se “sim”, peça ao participante para descrever seus pensamentos ou planos. Escreva os detalhes aqui:			
<p>Se o participante respondeu “não” à pergunta 1, agradeça por responder às suas perguntas. Você pode encerrar esta parte da avaliação.</p> <p>Se o participante respondeu “sim” à pergunta 1, continue com a pergunta 2.</p>				
2. Que ações você tomou para acabar com a sua vida?	Escreva os detalhes aqui:			
3. Você planeja acabar com a sua vida nas próximas duas semanas?	SIM		NÃO	
			NÃO TENHO CERTEZA	
<p>Caso a resposta seja “sim” ou “não tenho certeza”, peça ao participante para descrever seu plano para você. Escreva os detalhes aqui:</p>				
<p>Se o participante responder “sim” à pergunta 3, ele tem um plano para dar fim à própria vida no futuro próximo e você deve entrar em contato com seu supervisor imediatamente. Fique com a pessoa enquanto faz isso. (Siga o roteiro abaixo se necessário)</p> <p>Se você não tiver certeza se o participante dará fim à própria vida no futuro próximo, diga a ele que gostaria de entrar em contato com seu supervisor para fazer perguntas de acompanhamento.</p>				

Roteiro para responder a participantes que planejam tirar a própria vida no futuro próximo



Pelo que você me descreveu, estou preocupado com sua segurança. Como mencionei no início desta entrevista, se eu acreditar que você corre o risco de dar fim à própria vida, preciso entrar em contato com meu supervisor. Isso é muito importante para que possamos providenciar para você o melhor tipo de ajuda para esses problemas o mais rápido possível. Eu vou fazer isso agora, tudo bem?

7. INCAPACIDADE POSSIVELMENTE DEVIDA A TRANSTORNOS MENTAIS, NEUROLÓGICOS OU DE USO DE SUBSTÂNCIAS GRAVES

Os itens a seguir são baseados em suas observações e julgamentos dos comportamentos do participante. **Não faça perguntas** ao participante aqui. Circule “sim” ou “não” para indicar sua opinião e dê detalhes, se necessário.

Comportamento	Detalhes	
1. O participante entende você (embora fale a mesma língua ou dialeto)? (Por exemplo: ele consegue entender palavras básicas, perguntas ou seguir instruções?)	Se não, dê detalhes:	SIM / NÃO
2. O participante consegue acompanhar razoavelmente o que está acontecendo na avaliação? (Por exemplo: ele consegue se lembrar de temas discutidos recentemente, entende quem você é e o que você está fazendo, entende pelo menos até certo ponto por que você está fazendo perguntas a ele? Se o participante estiver tão confuso, bêbado ou drogado que não consegue acompanhar o que está acontecendo, circule a resposta adequada.)	Se não, dê detalhes:	SIM / NÃO
3. As respostas do participante são bizarras e/ou extremamente fora do normal? (Por exemplo: usa palavras inventadas, fica muito tempo olhando para o nada, fala consigo mesmo, conta histórias bizarras ou inacreditáveis.)	Se sim, dê detalhes:	SIM / NÃO
4. Pelas respostas e comportamentos do participante, parece que ele não está em contato com a realidade ou com o que está acontecendo na avaliação? (Por exemplo: ele expressa delírios ou crenças / suspeitas inabaláveis que não fazem sentido – são bizarras – ou não são realistas no contexto local da pessoa, ou então manifestam paranoias irrealis, como uma crença inexplicável de que alguém está tentando fazer mal a ele.)	Se sim, dê detalhes:	SIM / NÃO

Considere excluir o participante da EP+ se você respondeu NÃO nas perguntas 1 ou 2, ou SIM nas perguntas 3 ou 4.

8. FORMULÁRIO DE RESUMO E *FEEDBACK*

CRITÉRIO	RESPOSTA / PONTUAÇÃO	EXCLUSÃO (Marque se a resposta a qualquer uma for SIM)	RESPOSTA PARA PARTICIPANTES EXCLUÍDOS	DADOS INSERIDOS (ASSINATURA / DATA)
Pontuação total no PSYCHLOPS				
Pontuação total na MEDIDA DE FUNCIONAMENTO (por exemplo, WHODAS 2.0) ²⁰			Baixas pontuações em uma dessas duas medidas significam que a EP+ não é indicada.	
Pontuação total na MEDIDA DE SOFRIMENTO EMOCIONAL ²¹				
O participante tem menos de 18 anos?	SIM / NÃO		Se a pessoa tem menos de 18 anos e apresenta sinais de problemas de saúde mental e psicossociais, encaminhe para um serviço de saúde mental, serviço social ou rede de proteção da comunidade, conforme apropriado	
O participante tem um plano para por fim à própria vida nas próximas duas semanas?	SIM / NÃO		Entre em contato com seu supervisor de imediato. Encaminhe para atendimento apropriado	
O participante aparenta ter um transtorno mental, neurológico ou de uso de substâncias grave? (Com base na sua observação – itens 7.1 a 7.4)	SIM / NÃO		Encaminhe para atendimento apropriado	

Circule a decisão apropriada com base na tabela de resumo acima

INCLUÍDO	EXCLUÍDO
Dê <i>feedback</i> (siga roteiros na próxima página)	Dê <i>feedback</i> e providencie o encaminhamento, se necessário

²⁰ A pessoa precisa pontuar 17 ou mais no WHODAS 2.0 para ser incluída.

²¹ Se o PHQ-9 for usado como medida de sofrimento emocional, a pessoa precisa marcar 10 ou mais pontos para ser incluída.

Feedback para participantes excluídos

Para participantes com problemas não adequados para a EP+ Grupo devido a baixos níveis de sofrimento ou incapacitação:



Obrigado pelo seu tempo. Parece que você está lidando bem com as coisas no momento e, portanto, esse programa não é algo de que você realmente precise. Estou muito grato a você por dedicar o seu tempo e por ser tão sincero nas suas respostas. Se você sentir que está precisando de alguma ajuda com dificuldades psicológicas²² no futuro, por favor avise (nome da pessoa relevante) e talvez eu possa ajudar.

Para participantes com problemas não adequados para a EP+ Grupo devido a uma incapacidade possivelmente relacionada a transtorno mental, neurológico ou uso de substâncias grave:



Obrigado pelo seu tempo e respostas sinceras.

Parece que você está tendo dificuldades que a EP+ Grupo não seria capaz de ajudar (descreva a dificuldade – por exemplo, comportamentos fora do normal, convulsões, problemas graves com bebida ou drogas). Gostaria de encaminhá-lo a um serviço que seria mais adequado para ajudá-lo com esses problemas. Pode ser?

Explique claramente o que você fará: por exemplo, ligar para o serviço para marcar uma consulta para o participante agora ou mais tarde; falar com seu supervisor; ligar ou rever o participante em um momento diferente, etc. Consulte o roteiro no Apêndice D para responder a um participante que planeja dar fim à própria vida no futuro próximo.

Feedback para os participantes incluídos (ou seja, o participante atende a todos os critérios de inclusão)



Obrigado por essas respostas. Parece que você está tendo alguns problemas para lidar com (diga as situações ou problemas que o participante mencionou) no momento, e a EP+ Grupo pode ajudar. Gostaria de falar mais sobre a EP+ Grupo para que você decida se gostaria de participar deste programa. Pode ser? (Continue se o participante disser que sim.)

A EP+ Grupo envolve reuniões comigo todas as semanas durante cinco semanas. Cada sessão dura aproximadamente duas horas. Outros participantes com problemas semelhantes ao seu também estarão no grupo. (Se possível, dê algumas informações sobre quantos outros participantes estarão no grupo e suas idades e sexo). Espero que com o programa você aprenda habilidades para lidar com (enumere alguns dos problemas que o participante mencionou, por exemplo: estresse, mau humor, problemas práticos). A EP+ Grupo não visa fornecer suporte material direto, nem dinheiro, e sim ensinar habilidades importantes.

Você é livre para decidir fazer o programa ou não, e pode decidir parar a qualquer momento. Tudo o que você me diz durante o programa será mantido em sigilo, como mencionei hoje mais cedo.

²² A maneira como esses problemas são descritos aos participantes pode variar de acordo com o contexto (questão de adaptação).

APÊNDICE B

AValiação Durante a EP+ Grupo

Uma breve avaliação ou verificações informais para avaliar o desempenho dos participantes devem ser realizadas durante as sessões da EP+ Grupo. Você pode decidir qual forma de fazer essa breve avaliação de cada participante individualmente se ajusta melhor ao seu contexto. Um exemplo de medida que você pode usar é a versão PSYCHLOPS para uso durante a intervenção.

Nota: Essa avaliação deve ser realizada no início de cada sessão da EP+ Grupo.

Nome do facilitador: _____	Data de hoje: _____
Nome do participante: _____	Número da sessão: _____

PSYCHLOPS (versão para uso durante a intervenção)²³

O questionário a seguir é sobre você e como está se sentindo.

Questão 1

- a. *Esse é o problema que você disse que mais te incomodava quando perguntamos pela primeira vez.*

(Facilitador: escreva o problema na caixa a seguir, antes da sessão)

- b. *Quanto isso te afetou na última semana? (Marque uma das caixas a seguir)*

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais

²³ Este questionário, reproduzido com permissão, é uma versão adaptada da versão 5 do PSYCHLOPS para Uso Durante a Terapia. Vide www.psychlops.org. Todos os direitos reservados © 2010, Departamento de Atenção Primária e Ciências da Saúde Pública, King's College London.

Questão 2

a. *Esse é o outro problema que você disse que te incomodava quando perguntamos pela primeira vez.*

(Facilitador: escreva o problema na caixa a seguir, antes da sessão)

--

b. *Quanto isso te afetou na última semana? (Marque uma das caixas a seguir)*

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais

Questão 3

a. *Essa é a coisa que você disse que estava difícil de fazer quando perguntamos pela primeira vez.*

(Facilitador: escreva o problema na caixa a seguir, antes da sessão)

--

b. *Quanto foi difícil fazer isso na última semana? (Marque uma das caixas a seguir)*

	0	1	2	3	4	5	
Nem um pouco difícil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muito difícil

Questão 4

a. Como você se sentiu nessa última semana? (Marque uma das caixas a seguir)

	0	1	2	3	4	5	
Muito bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muito mal

b. Avaliação de pensamentos suicidas

Nota: Se o participante marcou 4 ou 5 na Questão 4a, ou se ele tem histórico de pensamentos suicidas ou planos de suicídio durante a EP+ Grupo, realize a avaliação de pensamentos suicidas até o final. Para todos os outros participantes, pule direto para a pergunta 5.

Agora, preciso fazer algumas perguntas sobre a sua segurança.

1. Na última semana, você teve pensamentos sérios a respeito de acabar com a sua vida ou fez algum plano disso?	SIM	NÃO
	Se “sim”, peça ao participante para descrever seus pensamentos ou planos. Escreva os detalhes aqui:	
Se o participante respondeu “não” à pergunta 1, você pode encerrar esta parte da avaliação. Se o participante respondeu “sim” à pergunta 1, continue com a pergunta 2.		
2. Que ações você tomou para acabar com a sua vida?	Escreva os detalhes aqui:	
3. Você planeja acabar com a sua vida nas próximas duas semanas?	SIM	NÃO
	Caso a resposta seja “sim” ou “não tenho certeza”, peça ao participante para descrever seu plano para você. Escreva os detalhes aqui:	
Se o participante responder “sim” à pergunta 3, ele tem um plano para dar fim à própria vida no futuro próximo e você deve entrar em contato com seu supervisor imediatamente. Se você não tiver certeza se o participante está em risco, diga a ele que entrará em contato com seu supervisor para fazer perguntas de acompanhamento.		

Questão 5

a. *Agora que você está fazendo este programa, você pode ter descoberto que outros problemas se tornaram importantes. Caso isso realmente tenha acontecido, me diga qual deles mais te incomoda, ou se nenhum outro problema se tornou importante.*

b. *Quanto esses outros problemas te afetaram na última semana?*

(Facilitador: marque uma das caixas a seguir, ou deixe em branco se nenhum outro problema se tornou importante)

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais

Comentários (a serem preenchidos pelo avaliador)

Anote aqui quaisquer comentários que queira registrar sobre o participante, por exemplo: a forma como ele se apresentou / agiu durante esta sessão.

Pontuação total do PSYCHLOPS durante a intervenção _____ ²⁴

²⁴ Se tanto as questões Q1 (Problema 1) como Q2 (Problema 2) forem preenchidas, a pontuação total será: Q1b + Q2b + Q3b + Q4. Se a questão Q1 (Problema 1) for preenchida e Q2 (Problema 2) for omitida, a pontuação total será: (Q1b x 2) + Q3b + Q4. Ou seja, nesses casos basta multiplicar a pontuação da Q1b (Problema 1) por dois.

APÊNDICE C

AVALIAÇÃO APÓS A EP+ GRUPO

Nota: Esta avaliação deve ser concluída, se possível, dentro de algumas semanas após o participante terminar a EP+ Grupo. Você também pode usá-la como uma avaliação de seguimento, vários meses após o participante ter terminado a EP+ Grupo.

Seu nome: _____ Data de hoje: _____

Nome do participante: _____

Informações de contato do participante: _____

Seção	Conteúdo
1	Apresentação
2	PSYCHLOPS (versão pós-intervenção)
3	Medida de função
4	Medida de sofrimento emocional
5	Formulário de resumo da pontuação

1. APRESENTAÇÃO

1. Motivo da avaliação:



Obrigado por conversar comigo hoje. As perguntas que vou fazer hoje soarão familiares para você, pois são as mesmas perguntas que eu fiz antes do início da intervenção. Porém, agora estamos interessados em como você está depois de terminar a EP+ Grupo.

2. Confidencialidade:



Também gostaria de te lembrar que, assim como em nossas outras sessões, tudo o que me disser permanecerá privado entre mim e meu supervisor. Se eu acreditar que você corre sério risco de machucar a si mesmo ou a outra pessoa, ou se outra pessoa estiver te machucando seriamente, ou se você me contar sobre abuso infantil, vou precisar contar ao meu supervisor e te colocar em contato com pessoas que possam ajudar. Isso porque é meu trabalho manter você e os outros seguros. Isso faz sentido?

2. PSYCHLOPS (versão pós-intervenção)²⁵

As instruções em itálico devem ser lidas em voz alta para o participante. As outras instruções são apenas para o avaliador.

O questionário a seguir é sobre você e como está se sentindo.

Questão 1

a. *Esse é o problema que você disse que mais te incomodava quando perguntamos pela primeira vez.*

(Avaliador: antes de começar, escreva o primeiro problema que o participante identificou no PSYCHLOPS pré-intervenção na caixa a seguir)

²⁵ Este questionário, reproduzido com permissão, é uma versão adaptada da versão 5 do PSYCHLOPS para Uso Durante a Terapia. Vide www.psychlops.org. Todos os direitos reservados © 2010, Departamento de Atenção Primária e Ciências da Saúde Pública, King's College London.

b. Quanto isso te afetou na última semana? (Marque uma das caixas a seguir)

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais

Questão 2

a. Esse é o outro problema que você disse que te incomodava quando perguntamos pela primeira vez.

(Avaliador: antes de começar, escreva o segundo problema que o participante identificou no PSYCHLOPS pré-intervenção na caixa a seguir)

b. Quanto isso te afetou na última semana? (Marque uma das caixas a seguir)

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais

Questão 3

a. Essa é a coisa que você disse que estava difícil de fazer quando perguntamos pela primeira vez.

(Avaliador: antes de começar, escreva na caixa a seguir a resposta que o participante deu a esta pergunta no PSYCHLOPS pré-intervenção)

b. Quanto foi difícil fazer isso na última semana? (Marque uma das caixas a seguir)

	0	1	2	3	4	5	
Nem um pouco difícil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muito difícil

Questão 4

a. *Como você se sentiu nessa última semana? (Marque uma das caixas a seguir)*

	0	1	2	3	4	5	
Muito bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muito mal

Questão 5

Durante a intervenção, você pode ter descoberto que outros problemas se tornaram importantes. Se isso realmente aconteceu, quanto esses outros problemas te afetaram na última semana?

(Marque uma das caixas a seguir, ou deixe em branco se nenhum outro problema se tornou importante)

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais

Questão 6

a. *Em comparação com quando você começou a intervenção, como você se sente agora? (Marque uma das caixas a seguir)*

Muito melhor	Bem melhor	Um pouco melhor	Mais ou menos igual	Um pouco pior	Muito pior
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

Pontuação total do PSYCHLOPS após a intervenção _____²⁶

²⁶ Se tanto as questões Q1 (Problema 1) como Q2 (Problema 2) forem preenchidas, a pontuação total será: Q1b + Q2b + Q3b + Q4. Se a questão Q1 (Problema 1) for preenchida e Q2 (Problema 2) for omitida, a pontuação total será: (Q1b x 2) + Q3b + Q4. Ou seja, nesses casos basta multiplicar a pontuação da Q1b (Problema 1) por dois.

3. MEDIDA DE FUNCIONAMENTO

Deve ser usada a mesma medida que foi usada durante a avaliação pré-EP+.

4. MEDIDA DE SOFRIMENTO EMOCIONAL

Deve ser usada a mesma medida que foi usada durante a avaliação pré-EP+.

5. FORMULÁRIO DE RESUMO DA PONTUAÇÃO

Checklist para garantir que você aplicou todas as medidas:

MEDIDA	PONTUAÇÃO	DADOS INSERIDOS (ASSINATURA / DATA)
Pontuação total no PSYCHLOPS		
Pontuação total na MEDIDA DE FUNCIONAMENTO		
Pontuação total na MEDIDA DE SOFRIMENTO EMOCIONAL		

APÊNDICE D

AVALIAÇÃO E RESPOSTA A PENSAMENTOS SUICIDAS DURANTE A EP+ GRUPO

As páginas a seguir incluem informações sobre o risco de suicídio. Essas orientações são repetidas do manual, mas apresentadas de uma forma que permite a você fazer fotocópias de páginas selecionadas e levá-las com você para as sessões de avaliação e intervenção. Recomendamos que você faça isso para que você não se esqueça de como avaliar e responder a participantes suicidas.

Orientação ao avaliar pensamentos suicidas nos participantes

4. Dois tipos de risco de suicídio:

- **Planos de tirar a própria vida no futuro próximo:** Esses participantes não devem ser incluídos na EP+ Grupo. Eles devem ser encaminhados imediatamente para atendimento especializado.
- **Sem planos de tirar a própria vida no futuro próximo, mas pode haver risco de suicídio:** Esses participantes podem ter pensamentos suicidas, mas indicam que não planejam agir de acordo com esses pensamentos no futuro próximo. Eles podem ou não ter um histórico de pensamentos ou planos de suicídio ou de tentativas de suicídio. Esses participantes podem ser incluídos na EP+ Grupo. Em caso de dúvida, fale com seu supervisor.

5. Como fazer perguntas:

- Faça perguntas sobre suicídio a todos os participantes que estejam deprimidos ou se sintam desesperançosos.
- Evite usar palavras menos diretas que possam ser mal interpretadas pelo participante.
- Se os participantes se sentirem desconfortáveis com as perguntas, diga a eles que você precisa fazer essas perguntas a todos porque é muito importante que você entenda claramente o nível de segurança deles.

6. Como responder a um participante que planeja tirar a própria vida no futuro próximo:

- Sempre entre em contato com seu supervisor.
- Crie um ambiente seguro e de suporte.
- Remova quaisquer meios de autoagressão, se possível.
- Não deixe a pessoa sozinha. Faça com que os cuidadores ou funcionários fiquem com a pessoa o *tempo todo*.
- Se possível, ofereça um quarto ou sala separado e silencioso enquanto espera.
- Use suas habilidades básicas de ajuda para cuidar do estado mental e da sofrimento emocional da pessoa.

Lidando com participantes com pensamentos suicidas durante a EP+

Durante a EP+, alguns participantes podem ter pensamentos sobre acabar com a própria vida, mas não têm planos de pôr esses pensamentos em prática no futuro próximo. A tabela “Motivos para Ingressar na EP+ Grupo e Desafios” (consulte o Capítulo 5 do manual) é uma boa maneira de ajudar o participante a enfrentar esses pensamentos e pensar sobre motivos para permanecer vivo. Aqui, o foco deve ser discutir as razões para viver e as razões para não viver. Sua tarefa será ajudar *delicadamente* o participante a encontrar razões importantes para permanecer vivo e perceber que suas razões para morrer são, provavelmente, apenas temporárias (por exemplo, sua depressão, que está causando o desejo de morrer, pode melhorar).

Comece perguntando ao participante os motivos pelos quais eles acham que seria melhor estar morto. Em seguida, discuta as razões para viver.

Exemplos de pergunta:

- *O que está mantendo você vivo no momento?*
- *Há algum parente ou amigo por quem você está se mantendo vivo?*
- *Você já gostou de alguma coisa na vida? Recentemente? Muito tempo atrás?*
- *Você sempre se sentiu assim? Se não, do que você costumava gostar na vida?*
- *Quais são algumas esperanças que você tem para o seu futuro? (Ajude-os a pensar sobre como resolver seus problemas práticos, diminuir seus problemas emocionais, etc.)*
- *E se você não tivesse os problemas que está enfrentando no momento? Isso mudaria seus pensamentos sobre não estar vivo?*
- *A EP+ foi projetada para te ajudar a enfrentar melhor e diminuir esses problemas. Se você ficasse na intervenção e esses problemas diminuíssem, seria um bom motivo para continuar vivo agora?*

Após ouvir as respostas do participante, resuma os principais motivos para viver e não viver, destacando os motivos para viver. Você pode então repetir os motivos para ingressar na EP+ que o participante descreveu na primeira tabela “Motivos para Ingressar na EP+ Grupo e Desafios” que você preencheu. Lembre-se de que essa tabela pode ser consultada a qualquer momento durante o programa.

APÊNDICE E DICAS ÚTEIS E NOTAS DOS FACILITADORES

Dicas úteis para gerir o estresse



Os participantes podem se deparar com vários problemas diferentes ao tentar praticar a estratégia Gerindo o Estresse por conta própria. A seguir, apresentamos uma lista de problemas comuns e possíveis soluções que você pode tentar.

Sempre discuta nas sessões de supervisão como abordar quaisquer problemas ou reclamações mencionadas pelos participantes ao praticar qualquer estratégia.

Problema	Solução
O participante está preocupado demais em respirar corretamente (por exemplo, manter os três segundos de inspiração e expiração, respirar com a barriga).	<ul style="list-style-type: none"> • Incentive o participante a não se preocupar em seguir exatamente as instruções. • Ajude-o a compreender que o objetivo principal é desacelerar a respiração da maneira que for melhor para ele, mesmo que isso signifique não contar até três ou mesmo não respirar com a barriga. • Quando o participante tiver dominado como desacelerar a respiração, pode tentar contar ou respirar com a barriga.
O participante não consegue desacelerar a respiração quando está no auge de sua ansiedade ou estresse.	<ul style="list-style-type: none"> • Diga ao participante que seria muito difícil para qualquer pessoa conseguir isso de imediato. • Ajude o participante a identificar os primeiros sinais de que está começando a se sentir ansioso ou estressado, para que possa começar a respirar devagar mais cedo. • Se isso for difícil demais, ajude-o a programar horários específicos ao longo do dia para praticar a respiração lenta, para que aprenda como usá-la antes de ficar muito ansioso.
Focar na respiração faz com que o participante acelere a respiração e se sinta mais ansioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Ajude-o a se concentrar no tique-taque de um relógio (ou a batida em uma música, ou qualquer outro batimento regular) e respirar seguindo a contagem do relógio em vez de se concentrar apenas na respiração.
Os participantes podem ter sensação de tontura ou zonzeira, ou sentir que estão perdendo o controle.	<ul style="list-style-type: none"> • Lembre-os de que essas sensações são seguras e de que não estão perdendo o controle. • Incentive-os a se concentrarem apenas em soprar todo o ar (expirar) e deixar a inspiração vir naturalmente (ou por si só). • Em seguida, eles podem voltar a se concentrar em todo o processo de respiração (inspiração e expiração).



NOTAS PARA O FACILITADOR: ENFRENTANDO PROBLEMAS

Passo 1: Faça uma lista dos problemas

Na primeira avaliação, você pediu a cada indivíduo para **nomear** dois problemas. A primeira etapa da estratégia Enfrentando Problemas envolve revisar esses problemas, perguntar se o participante tem outros problemas e decidir se eles são solucionáveis ou insolúveis²⁷.

Cuidado com os participantes que se sentem desesperançosos demais. Eles podem pensar que nenhum de seus problemas pode ser resolvido, então você pode ter que dizer a eles por que você acha que um problema tem solução.

Problemas insolúveis são aqueles que você não pode mudar ou sobre os quais você não tem qualquer influência ou controle, como pobreza generalizada no país, uma doença física intratável ou uma deficiência. No entanto, às vezes há partes de um problema insolúvel que podem ser alteradas (por exemplo: a maneira como o participante enxerga o problema).

- Por exemplo: uma pessoa com câncer pode não ser capaz de mudar sua doença, mas pode haver coisas que ela pode fazer para aliviar a dor ou resolver problemas relacionados ao acesso a tratamento médico. Seu papel é explorar com os participantes se há alguma parte do problema que possa ser alterada ou influenciada.

Passo 2: Escolha um problema

A segunda etapa da estratégia Enfrentando Problemas é **escolher** qual problema o participante gostaria de focar.

O participante deve escolher primeiro um *problema fácil ou pequeno*. Não precisa ser o mesmo problema que o participante mencionou na primeira avaliação. Escolher um problema pequeno dá ao participante a oportunidade de vivenciar o sucesso logo no início do programa.

No entanto, você deve tentar ajudar os participantes a usar a estratégia Enfrentando Problemas para resolver um problema maior ou mais difícil à medida que avança com o programa (por exemplo, na Sessão 3). Isso é importante porque pode ser mais difícil para eles usarem a estratégia Enfrentando Problemas de maneira adequada sem o seu apoio após concluir a EP+ Grupo. Porém, como acontece com outras decisões, você deve discutir isso com seu supervisor, pois pode não ser uma decisão apropriada a se tomar com alguns participantes que se sintam desesperançosos ou em certos ambientes de grupo.

²⁷ Fonte: Bowman, D., Scogin, F. & Lyrene, B. (1995). The efficacy of self-examination therapy and cognitive bibliotherapy in the intervention of mild to moderate depression. *Psychotherapy Research*, 5, 131–140.

Passo 3: Defina o problema

Em seguida, você ajudará o participante a **definir** o problema da maneira mais específica possível.

Existem alguns motivos para isso:

- Problemas mais específicos são mais fáceis de resolver (porque é mais fácil pensar em soluções que ajudarão a resolver o problema).
- A pessoa pode julgar melhor se seu problema foi resolvido ou influenciado.
- Problemas definidos mais especificamente não parecem tão grandes e opressivos (por exemplo, compare a ideia vaga de “problemas no casamento” com “ficar irritada com meu marido quando ele chega do trabalho”).

Os problemas mais adequados para a estratégia Enfrentando Problemas são aqueles que são *práticos* e podem ser alterados ou influenciados até certo ponto. Um participante pode dizer que a “pobreza” é um problema que eles querem mudar. Esse problema é grande demais e vago demais. Você precisa ajudar o participante a torná-lo mais específico e prático. Obter mais informações sobre o problema é uma boa maneira de fazer isso.

Perguntas sugeridas para ajudar a definir o problema:

- *Quando isso é um problema para você? Em que situações esse problema ocorre?*
- *Se eu olhasse para você quando esse problema acontece, o que eu veria? O que você estaria fazendo ou deixando de fazer?*
- *Como sua vida (cotidiana) seria diferente se você não tivesse esse problema?*
- *Se você não tivesse esse problema, como você ou eu saberíamos que você não tem o problema? O que seria diferente na maneira como você se sente, se comporta etc.?*

Essa etapa pode ser a mais difícil para o facilitador. Também é muito importante fazer isso bem, pois afeta a forma como você ensinará o resto da estratégia. Portanto, é importante que, entre a Sessão 1 e a Sessão 2, você se prepare para definir alguns dos problemas que os participantes identificaram na primeira avaliação. É útil discutir isso durante a supervisão. Em muitos casos, o participante pode não escolher um problema que você praticou como definir, mas pelo menos você teve um pouco de prática em definir problemas da maneira mais específica possível.

Passo 4: Possíveis maneiras de enfrentar o problema

Uma vez que o problema foi definido, incentive o participante a pensar no maior número possível de **soluções** para resolver ou enfrentar todo ou parte desse problema. Além disso, ajude os participantes a pensar sobre seus pontos fortes, recursos e apoios que eles possam aproveitar.

Esta etapa não envolve dar conselhos.

Muitos participantes precisarão de ajuda para pensar em soluções possíveis, principalmente se estiverem se sentindo desesperançosos. Você sentirá a tentação de oferecer aos participantes soluções diferentes, principalmente se você estiver se sentindo impaciente porque está preocupado com o tempo.

No entanto, como a EP+ visa atuar como um programa de treinamento para os participantes, é importante que você oriente o participante, sugerindo ideias gerais que possam ajudá-lo a gerar soluções mais específicas. Isso deixará os participantes empoderados para que não dependam de você para enfrentando problemas no futuro. Caso contrário, isso se tornaria um problema quando a atividade EP+ Grupo terminasse.

- Digamos que uma participante está se sentindo extremamente estressada por causa de um problema com seus filhos. O facilitador a incentiva a pensar em pedir apoio de alguém em quem ela confia. Esse seria o método preferível de incentivar a participante a pensar em pessoas de quem ela pode obter apoio, em vez de dizer a ela para falar com uma pessoa específica (por exemplo: sua mãe) a respeito do problema. O objetivo dessa etapa é ajudar os participantes a terem suas próprias ideias (consulte “Sentimentos de desesperança” a seguir para obter mais ideias para incentivar possíveis soluções).

Esteja ciente dos valores pessoais

Esse também é um momento em que você precisa ter cuidado para não permitir que seus valores pessoais interfiram.

Por exemplo, você pode discordar dos valores das possíveis soluções que os participantes estão considerando (por exemplo, falar com um líder religioso, trapacear para terminar uma tarefa relacionada ao trabalho, recusar-se a ajudar alguém), ou pode sugerir uma solução que baseia-se no seu próprio sistema de valores e não no do participante.

É muito importante que, durante o programa, você coloque de lado seus valores pessoais e ajude os participantes a tomar decisões com base nos valores e crenças pessoais deles. Fique tranquilo: isso é difícil para todos os facilitadores, não só você! No entanto, é muito importante que você respeite os participantes e não questione seus valores pessoais.

Quando você discordar das soluções de um participante, não há problema em falar sobre isso na supervisão.

Soluções que resolvem o problema por completo

Nessa fase, também é importante que o participante não fique muito preocupado em encontrar apenas soluções que irão resolver completamente o problema. Muitas vezes, é isso que deixa os participantes paralisados quando tentam resolver um problema sozinhos. O objetivo nesse estágio é pensar em qualquer solução, não importa o quanto ela seja ou não eficaz, para enfrentar todo o problema ou mesmo apenas parte dele.

Lembre aos participantes que eles não estão decidindo se as soluções são boas ou ruins nessa etapa. Os participantes só precisam pensar no maior número possível de soluções, independentemente de quão boas sejam. Você pode até usar o humor e oferecer sugestões malucas para demonstrar esse ponto.

Sentimentos de desesperança

Os participantes que estão deprimidos ou que estão se sentindo excessivamente desesperançosos podem ter muita dificuldade de pensar em soluções possíveis. Isso ocorre porque, muitas vezes, eles sentem que nada vai melhorar e têm muitas dúvidas sobre sua capacidade de mudar a situação. Você pode usar diferentes perguntas para incentivar as respostas do participante, inclusive:

- Pedir que pensem em soluções que podem funcionar para um amigo em uma situação semelhante, mas que não se sente deprimido.
- Perguntar o que tentaram no passado (independentemente de ter funcionado ou não).
- Dar ideias amplas ou vagas: por exemplo, *“Para algumas pessoas, conversar pode ser útil. Isso parece uma solução que você poderia usar? Com quem você poderia conversar? O que você poderia dizer ou perguntar que pode ajudar a resolver parte do problema?”*

Passo 5: Decida e escolha

Depois de esgotar todas as soluções possíveis com os participantes, você vai ajudá-los a **avaliar** cada solução. Isso significa considerar o quanto cada solução pode ser eficaz e útil. Você ajudará o participante a escolher apenas as soluções que são úteis para enfrentar o problema escolhido.

Consequências de curto e longo prazo

Ao avaliar as soluções, pense nas consequências de curto e longo prazo de diferentes ideias. Por exemplo, escolher não sair (isolar-se) para lidar com memórias difíceis de um ente querido que morreu pode ajudar com as emoções de um participante a curto prazo. No entanto, essa é uma solução inútil a longo prazo, pois pode causar outros problemas, como depressão.

Soluções inúteis

Quando o participante escolhe uma solução que claramente não vai ajudar, você pode ser mais direto com ele. Uma solução inútil seria uma que causasse problemas significativos para o bem-estar físico e/ou emocional do participante, para os seus amigos e parentes ou para o seu trabalho e/ou vida social. Por exemplo, ficar bêbado para controlar o estresse pode causar mais dificuldades (por exemplo, faz com que as pessoas se sintam deprimidas; pode levar a problemas hepáticos e renais) e pode magoar a família e os amigos. Também pode afetar a capacidade de trabalhar (ter que se ausentar do trabalho por causa da bebida, falta de concentração no trabalho por causa de uma ressaca).

Outros exemplos de soluções inúteis:

- Isolar-se
- Quebrar coisas
- Bater nos filhos
- Agredir fisicamente
- Usar drogas
- Fazer atividades ilegais ou muito perigosas

Soluções viáveis

Você deve ajudar os participantes a considerarem o quão viável é realizar cada solução. Embora uma solução possa ser muito eficaz, se o participante não puder realizá-la por falta de recursos, não é uma boa solução.

- Por exemplo, um participante identifica “não ter um emprego” como seu maior problema. Na Etapa 5, ele mencionou que recentemente recebeu uma oferta de emprego com um bom salário. Embora essa fosse uma solução muito boa para seu problema, após uma discussão mais aprofundada ele percebeu que o trabalho era na verdade arriscado demais – ele teria que trabalhar à noite em uma área muito perigosa da cidade. O participante decidiu que, por ter uma família jovem, não queria arriscar a vida para conseguir o emprego. Por causa disso, ele decidiu que aceitar esse emprego seria uma solução inútil para seu problema. Porém, juntos, o facilitador e o participante decidiram que ele poderia falar com o gerente e perguntar se havia outros empregos em áreas menos perigosas da cidade.

Em seguida, o participante **escolherá** a melhor solução (uma só ou uma combinação delas).

Passo 6: Plano de ação

Dedique um bom tempo a ajudar os participantes a criar um **plano de ação** para implementar suas soluções.

Isso inclui:

- Dividir a solução em pequenos passos:
 - por exemplo, encontrar trabalho pode envolver obter informações sobre empregos disponíveis, aprender o que é necessário para cada vaga e revisar e, para alguns empregos, atualizar currículos e cartas de recomendação.
 - Pergunte: *“Qual seria o primeiro passo para levar a cabo essa solução?”*
 - *“Sente-se em silêncio e imagine o mais vividamente possível que você está realizando essa solução agora. Me conte com o máximo de detalhes tudo que você faria para realizá-la.”*
- Ajudar os participantes a escolher um dia e hora específicos para realizar cada tarefa:
 - Sugerir lembretes para ajudar a garantir que os participantes concluam as tarefas desejadas (isso pode ser uma discussão em grupo, pois outros participantes podem ter boas ideias).
 - Por exemplo: usar alertas no celular; realizar tarefas ao mesmo tempo que as atividades da comunidade ou horários das refeições; ou pedir a um amigo ou parente para lembrá-los são boas maneiras de ajudar o participante a concluir as tarefas.

Se uma solução envolver falar com outra pessoa e o participante não se sentir confiante sobre isso, encene (ou pratique) essa interação com o participante. Essa pode ser uma boa maneira de ajudá-los a praticar o que diriam caso seu plano envolva pedir algo ou falar com alguém. Isso pode melhorar sua confiança e as chances de executarem o plano.

Passo 7: Revisão

A próxima sessão do programa será dedicada a **revisar** como foi realizar as tarefas planejadas. Discuta e aborde quaisquer dificuldades que tenham surgido para que os participantes possam passar a semana seguinte tentando realizar as tarefas desejadas novamente. Se os participantes conseguirem concluir as tarefas, você pode falar sobre os próximos passos que eles precisam realizar para continuar enfrentando o problema, se houver.

A revisão também é importante para aumentar a autoconfiança do participante, bem como mostrar a eles que você acredita que a conclusão dessas tarefas é importante e que se preocupa se o participante conseguirá fazê-las. Isso ajuda a construir o relacionamento e mantém os participantes responsáveis por se esforçar para praticar as estratégias fora das sessões de grupo.

É importante que os facilitadores saibam que nem todos os problemas serão resolvidos por meio da estratégia Enfrentando Problemas. Se o problema de um participante não foi resolvido, pode ser por uma série de razões: por exemplo, o problema não tem solução; o problema é grande demais; Enfrentando Problemas não é a estratégia certa para esse problema.

Dicas úteis para enfrentando problemas



Os participantes podem se deparar com desafios ao tentar executar seu plano de ação para Enfrentando Problemas.

Durante a supervisão, sempre discuta como abordar os problemas que um participante possa ter ao praticar qualquer estratégia.

Problema	Solução
O participante se esqueceu de realizar o plano ou não conseguiu por outros motivos (por exemplo, estava ocupado, conseguiu trabalho, surgiram outros problemas).	<p>Esta é provavelmente a dificuldade mais comum que os participantes terão. Convide o grupo a sugerir ideias para se lembrar de realizar os planos de ação.</p> <ul style="list-style-type: none">• O que os participantes que conseguiram concluir seus planos de ação fizeram para se lembrar?• O que funcionou no passado quando eles precisaram se lembrar de fazer algo?• O que eles podem sugerir a um amigo que precisa se lembrar de fazer algo? <p>Se outras coisas distraíram o participante de realizar seu plano de ação, diga-lhes o seguinte delicadamente, mas com firmeza:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isso é normal e acontece com muitos participantes.• Frequentemente, surgem distrações.• Lembre-os de que, na Sessão 1, eles discutiram os motivos e os desafios para ingressar na EP+ Grupo e decidiram fazer o possível para se envolver na EP+.• Para melhorar seu humor, eles terão que fazer o melhor para praticar o máximo possível entre as sessões.• Discuta as maneiras como eles podem tornar a prática da EP+ importante em suas vidas diárias.
O participante não conseguiu falar com alguém porque não sabia o que dizer ou sentiu-se nervoso.	<p>Ajude o participante a decidir exatamente o que quer dizer à pessoa. Convide o grupo para ajudá-lo a decidir o que dizer se não tiver certeza.</p> <p>Em seguida, peça ao participante para ensaiar isso com você ou outro participante. Você pode pedir que ele faça isso várias vezes até se sentir confiante.</p>

<p>O problema do participante não mudou ou piorou após a execução do plano de ação.</p>	<p>Nessa situação, primeiro diga ao participante que às vezes isso pode acontecer, mas pode não ser porque ele fez algo errado ou porque Enfrentando Problemas não funciona.</p> <p>Então, faça o seguinte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtenha o máximo de informações sobre o que o participante fez (seu plano de ação) e o que aconteceu. <ul style="list-style-type: none"> – Você pode ser capaz de identificar o que deu errado ouvindo os detalhes. – Você pode descobrir que o problema que eles desejam resolver não tem solução e que eles precisam escolher outro problema (por exemplo, se a solução para o problema depende de outra pessoa mudar seu comportamento, como parar de beber). • Convide o participante a sugerir primeiro o que ele acha que deu errado. • Em seguida, convide outros participantes para sugerir o que pode ter dado errado. • Decida se o problema ainda pode ser resolvido ou não. • Se ainda puder ser resolvido, volte para a Etapa 3 e certifique-se de que o problema foi definido da forma mais específica possível. • Vá para a Etapa 4 e peça ao grupo que pense no máximo possível de soluções para o problema. • Peça ao participante e ao grupo para escolher a melhor solução (Etapa 5). • Peça a todos que ajudem o grupo a desenvolver um novo plano de ação (Etapa 6). • Ajude o participante a decidir quando realizar o plano. <p>Às vezes, Enfrentando Problemas não é a melhor estratégia para resolver determinado problema. Pode ser útil esperar e ver se alguma das outras estratégias EP+ ajuda a enfrentá-lo.</p>
<p>O problema escolhido era grande demais.</p>	<p>Grandes problemas são difíceis de enfrentar!</p> <p>É importante ajudar os participantes a escolher um problema que seja gerenciável. Às vezes, isso significa dividir o problema em partes menores e escolher apenas uma delas para enfrentar.</p> <p>Grandes problemas que devem ser divididos em partes menores incluem os seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Gestão do tempo” pode ser dividido em: marcar horários, fazer intervalos regulares para o almoço, não trazer trabalho para casa, etc. • “Relacionamento com o marido” pode ser dividido em: discutir menos com o marido, planejar passar tempo a sós com o marido, etc. • “Comportamento do meu filho” pode ser dividido em: diminuir o hábito da criança de bater nos outros, diminuir o hábito da criança de gritar, fazer a criança ser mais prestativa em casa, etc. <p>Consulte as Notas para o facilitador da Etapa 2 (acima) para obter mais informações.</p>

**NOTA AO FACILITADOR SOBRE SEGUIR EM FRENTE, CONTINUAR FAZENDO**

Caso os participantes sintam baixo-astral, falta de energia ou estresse, é importante dividir a tarefa geral em etapas menores e mais gerenciáveis. Lembre-se de que o objetivo é que o participante não se sinta sobrecarregado com a tarefa, e também para ter certeza de que terá algum sucesso ao concluí-la. Isso incentiva a autoconfiança e começará a melhorar seu humor.

Por exemplo, “fazer artesanato” pode fazer um participante se sentir sobrecarregado. Você pode dividir essa tarefa e começar simplesmente com “pegando todos os materiais e colocando-os em um lugar onde você se sinta confortável para fazer seus trabalhos manuais”. O participante nem precisa começar a fazer algum artesanato ainda. Então, em outra ocasião, ele pode fazer 10 minutos de artesanato e prosseguir devagarinho a partir daí.

Outro exemplo é “fazer faxina”: dividir essa tarefa escolhendo pequenas partes da casa para limpar (por exemplo, cozinha, área de dormir e assim por diante) torna-a mais fácil de fazer e terminar com sucesso.

Dicas Úteis para Seguir em Frente, Continuar Fazendo



Os participantes podem enfrentar uma série de problemas diferentes ao tentar realizar seu plano de ação para Seguir em Frente, Continuar Fazendo.

Sempre discuta nas sessões de supervisão como abordar quaisquer problemas ou reclamações mencionadas pelos participantes ao praticar qualquer estratégia.

Problema	Solução
<p>O participante não sentiu vontade de realizar a atividade/tarefa na hora de realizá-la.</p>	<p>Esta é provavelmente a dificuldade mais comum que os participantes terão.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em primeiro lugar, avise aos participantes que este é um problema muito comum para as pessoas quando começam a Seguir em Frente, Continuar Fazendo. • Então, faça o seguinte: • Mostre aos participantes o cartaz “O Ciclo da Inatividade”. • Lembre-os de que provavelmente nunca sentirão vontade de fazer a atividade enquanto estiverem deprimidos, mas é isso que mantém o ciclo da inatividade em andamento. • Lembre-os de que precisam começar a fazer alguma atividade para que o humor melhore. Assim que fizerem isso, começarão a sentir vontade de fazer as coisas novamente. • Pode levar algum tempo para quebrar o ciclo da inatividade (um participante pode precisar praticar sua atividade por várias semanas antes que seu humor melhore). • Reveja a atividade que foi escolhida. <ul style="list-style-type: none"> – Pergunte ao participante o que foi difícil em iniciar essa atividade. Preste atenção nas pistas que indicam que a atividade é muito grande ou que não foi dividida em etapas pequenas o suficiente. • Você pode dividir essa atividade em etapas menores para ajudá-los a começar ou pode escolher uma atividade mais fácil que eles possam fazer. <p>Nota: A atividade / tarefa pode ser algo para fazer durante a sessão de grupo (por exemplo, conversar com alguém no intervalo, ajudar a preparar a sala antes do início da sessão, etc.).</p>

<p>O participante se esqueceu de realizar o plano ou não conseguiu por outros motivos (por exemplo, estava ocupado, conseguiu trabalho, surgiram outros problemas).</p>	<p>Esta é provavelmente a segunda dificuldade mais comum que os participantes terão.</p> <p>Convide o grupo a sugerir ideias para se lembrar de realizar os planos de ação.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que os participantes que conseguiram concluir seus planos de ação fizeram para se lembrar? • O que funcionou no passado quando eles precisaram se lembrar de fazer algo? • O que eles podem sugerir a um amigo que precisa se lembrar de fazer algo? <p>Se outras coisas distraíram o participante de realizar seu plano de ação, diga-lhes o seguinte delicadamente, mas com firmeza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isso é normal e acontece com muitos participantes. • Frequentemente, surgem distrações. • Lembre-os de que, na Sessão 1, eles discutiram os motivos e os desafios para ingressar na EP+ Grupo e decidiram fazer o possível para se envolver na EP+. • Para melhorar seu humor, eles terão que fazer o melhor para praticar o máximo possível entre as sessões. • Discuta as maneiras como eles podem tornar a prática da EP+ importante em suas vidas diárias.
<p>O participante não conseguiu falar com alguém porque não sabia o que dizer ou sentiu-se nervoso.</p>	<p>Ajude o participante a decidir exatamente o que quer dizer à pessoa. Convide o grupo para ajudá-lo a decidir o que dizer se não tiver certeza.</p> <p>Em seguida, peça ao participante para ensaiar isso com você ou outro participante. Você pode pedir que ele faça isso várias vezes até se sentir confiante.</p>
<p>Os participantes reclamam que seu humor não melhorou.</p>	<p>Isso é perfeitamente normal. Os participantes não devem esperar que seu humor mude drasticamente em uma semana.</p> <p>Diga aos participantes que os sentimentos geralmente levam tempo para mudar. No entanto, eles acabarão sim mudando com a prática de Seguir em Frente, Continuar Fazendo.</p> <p>É importante que você incentive os participantes a não desistirem, porque isso certamente fará com que o humor deles permaneça o mesmo ou piore.</p>

Dicas Úteis para Fortalecendo o Apoio Social



Os participantes podem enfrentar uma série de problemas diferentes ao tentar realizar seu plano de ação para Fortalecendo o Apoio Social.

Sempre discuta nas sessões de supervisão como abordar quaisquer problemas ou reclamações mencionadas pelos participantes ao praticar qualquer estratégia.

Problema	Solução
<p>A pessoa ou organização da qual o participante tentou buscar apoio não estava disponível ou não ajudou.</p>	<p>Às vezes, isso acontece mesmo. É importante que os participantes não se sintam desesperados quanto a isso e que não desistam de buscar apoio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se a disponibilidade for um problema: tente obter o máximo de informações possível do participante sobre por que os apoios sociais não estavam disponíveis. <ul style="list-style-type: none"> – Vocês podem decidir juntos que, se o participante continuar tentando em horários diferentes, a pessoa pode estar disponível. • Se a utilidade for um problema: tente obter o máximo de informações possível do participante sobre por que os apoios sociais não foram úteis. <ul style="list-style-type: none"> – Foi porque o participante não comunicou claramente o que queria? Nesse caso, ensine uma maneira melhor de dizer o que eles precisam. – Foi porque a pessoa que ele procurou não conseguiu dar apoio naquele momento? Nesse caso, o participante pode tentar novamente em um horário diferente. – Foi porque a pessoa que ele procurou não é capaz de fornecer esse tipo de apoio? Em caso afirmativo, escolha outra pessoa de quem o participante possa buscar apoio. Além disso, essa pessoa pode ser capaz de oferecer um tipo diferente de apoio (por exemplo, alguém pode não ser capaz de dar suporte emocional, mas pode ser muito útil com problemas práticos). • A partir das informações que você coletou, decida com o participante (e grupo) qual é o novo plano de ação para Fortalecendo o Apoio Social.

<p>O participante se esqueceu de realizar o plano ou não conseguiu por outros motivos (por exemplo, estava ocupado, conseguiu trabalho, surgiram outros problemas).</p>	<p>Esta é uma dificuldade comum que muitos participantes terão.</p> <p>Convide o grupo a sugerir ideias para se lembrar de realizar os planos de ação.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que os participantes que conseguiram concluir seus planos de ação fizeram para se lembrar? • O que funcionou no passado quando eles precisaram se lembrar de fazer algo? • O que eles podem sugerir a um amigo que precisa se lembrar de fazer algo? <p>Se outras coisas distraíram o participante de realizar seu plano de ação, diga-lhes o seguinte delicadamente, mas com firmeza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isso é normal e acontece com muitos participantes. • Frequentemente, surgem distrações. • Lembre-os de que, na Sessão 1, eles discutiram os motivos e os desafios para ingressar na EP+ Grupo e decidiram fazer o possível para se envolver na EP+. • Para melhorar seu humor, eles terão que fazer o melhor para praticar o máximo possível entre as sessões. • Discuta as maneiras como eles podem tornar a prática da EP+ importante em suas vidas diárias.
<p>O participante não conseguiu falar com alguém porque não sabia o que dizer ou sentiu-se nervoso.</p>	<p>Ajude o participante a decidir exatamente o que quer dizer à pessoa. Convide o grupo para ajudá-lo a decidir o que dizer se não tiver certeza.</p> <p>Em seguida, peça ao participante para ensaiar isso com você ou outro participante. Você pode pedir que ele faça isso várias vezes até se sentir confiante.</p>

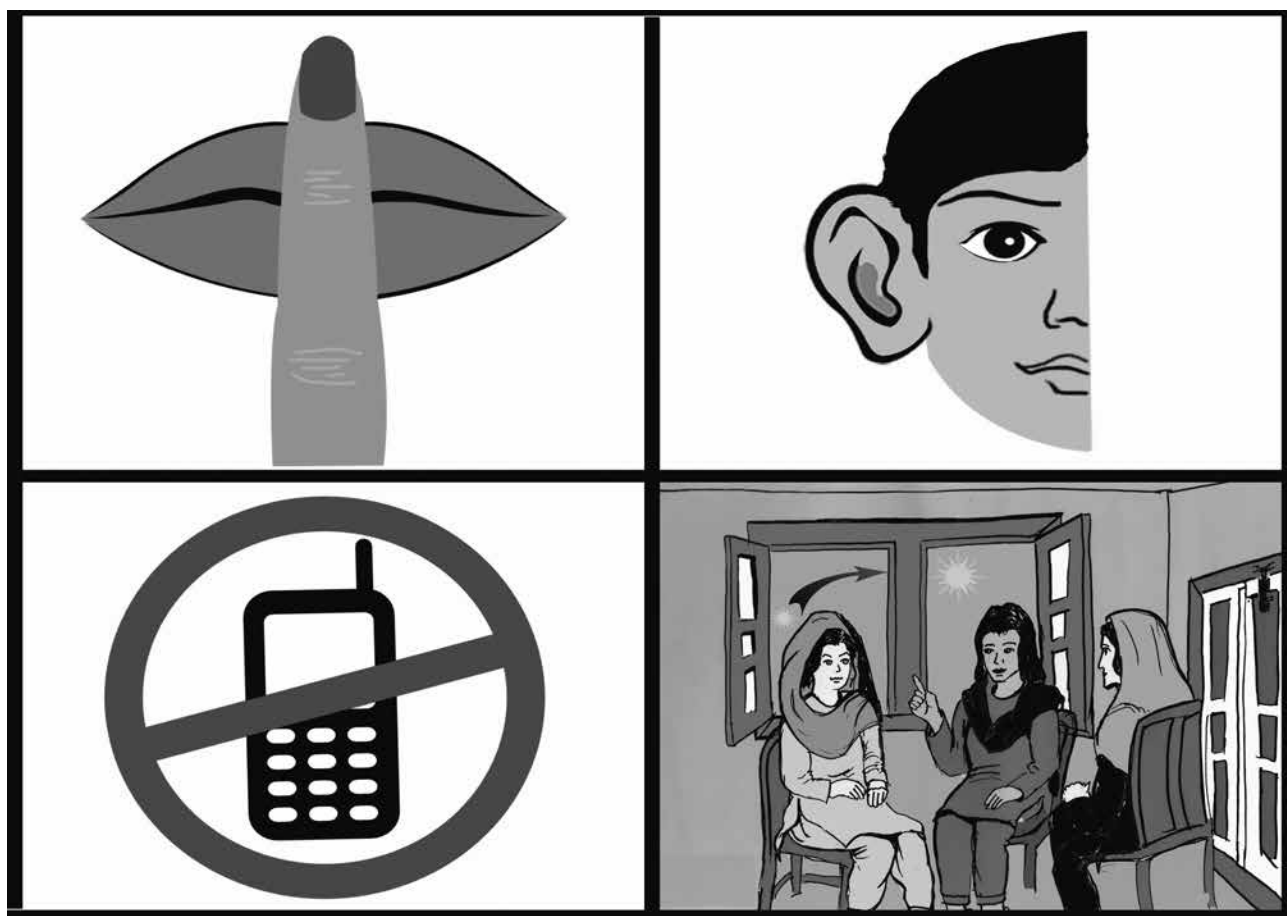
APÊNDICE F CARTAZES DA EP+ GRUPO

Os cartazes a seguir devem ser exibidos nas diferentes sessões para ajudar os participantes a entender conceitos específicos. Consulte os materiais necessários para cada sessão para ver quando cada cartaz será necessário.

CARTAZES DE ORIENTAÇÕES AO GRUPO

As páginas a seguir incluem exemplos de pôsteres com orientações para o grupo conforme usados no Paquistão e no Nepal (grupos de homens e grupos de mulheres). Esses cartazes podem ser usados como guia para os facilitadores. Recomenda-se que os facilitadores desenvolvam (desenhem) seus próprios cartazes de orientação que incluam regras para seu grupo específico.

ORIENTAÇÕES AO GRUPO: PAQUISTÃO



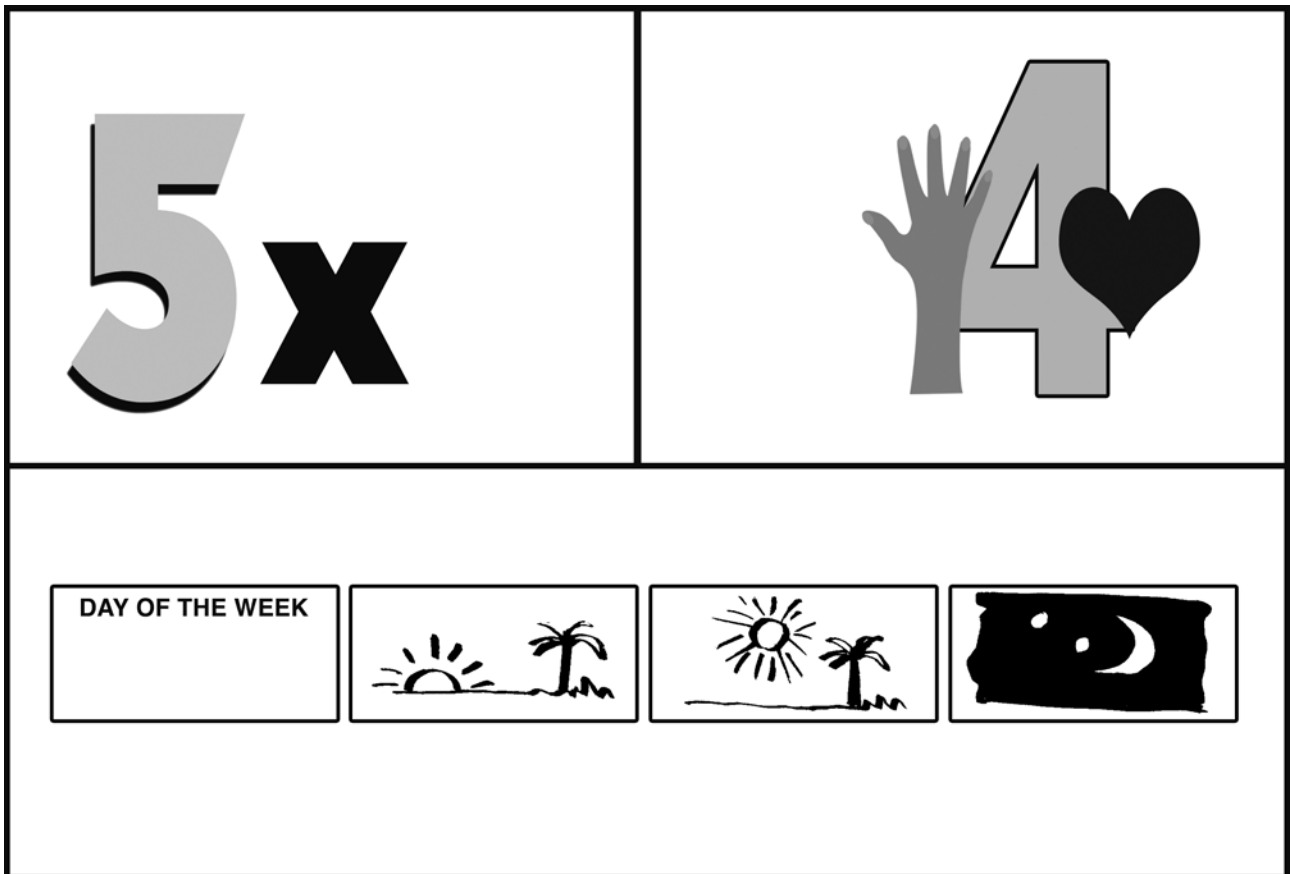
ORIENTAÇÕES AO GRUPO: NEPAL (MASCULINO)



ORIENTAÇÕES AO GRUPO: NEPAL (FEMININO)



O QUE É A EP+? CARTAZ OPCIONAL



CARTAZ: AS QUATRO ESTRATÉGIAS



O QUE É ADVERSIDADE? CARTAZES

A seguir apresentamos cartazes genéricos para a atividade opcional “O Que é Adversidade?”.

O QUE É ADVERSIDADE? CARTAZ 1 (GENÉRICO)



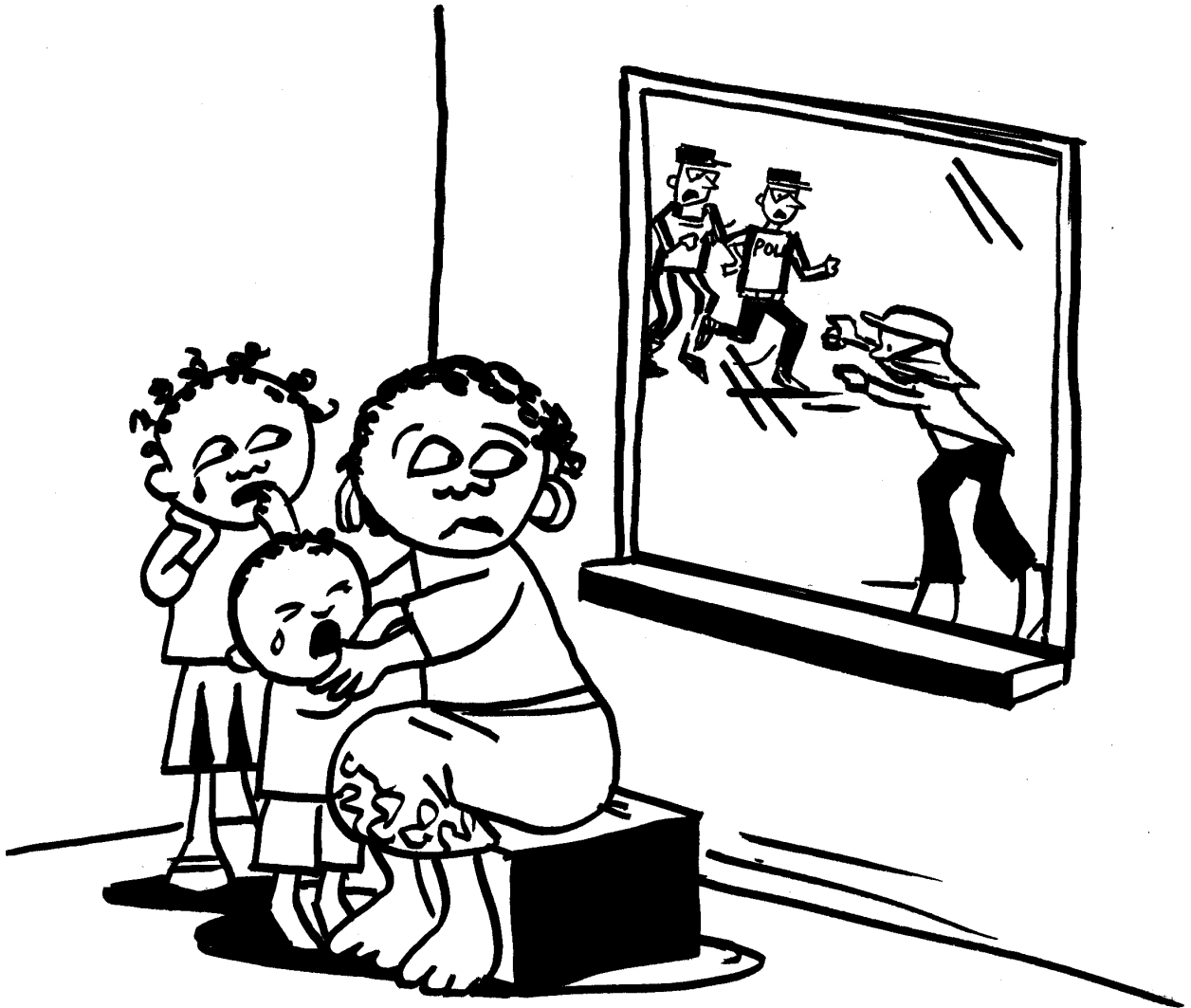
O QUE É ADVERSIDADE? CARTAZ 2 (GENÉRICO)




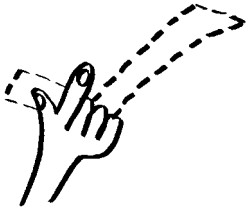




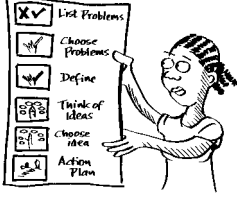
O QUE É ADVERSIDADE? CARTAZ 3 (GENÉRICO)



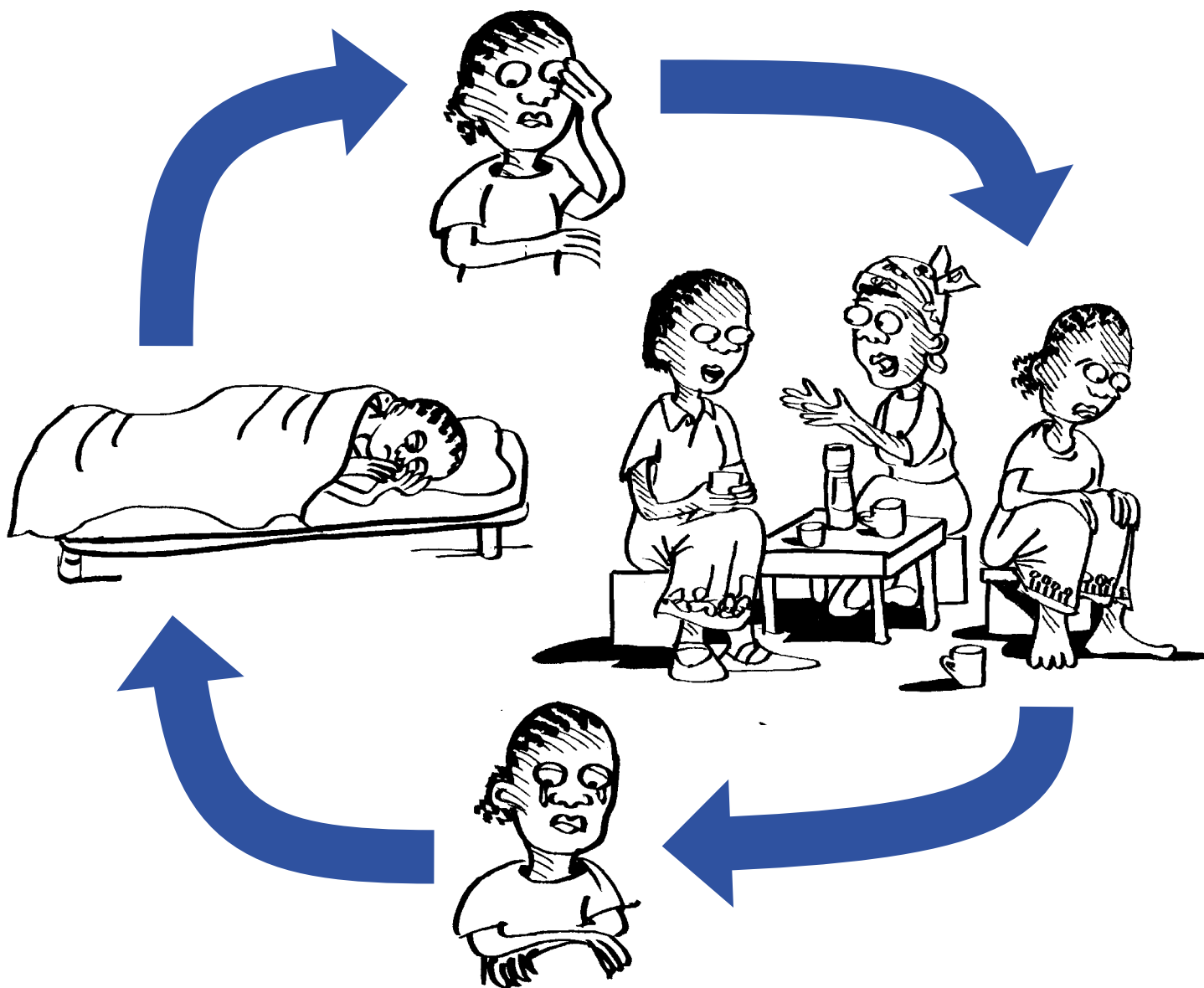
O QUE É ADVERSIDADE? CARTAZ 4 (GENÉRICO)



CARTAZ: ENFRENTANDO PROBLEMAS

	<p>1. FAÇA UMA LISTA DOS PROBLEMAS</p>
	<p>2. ESCOLHA UM PROBLEMA</p>
	<p>3. DEFINA O PROBLEMA</p>
	<p>4. POSSÍVEIS SOLUÇÕES</p>
	<p>5. DECIDIR</p>
	<p>6. PLANEJAR</p>
	<p>7. ANALISAR</p>

CARTAZ: O CICLO DA INATIVIDADE



APÊNDICE G

FOLHETOS PARA OS PARTICIPANTES

As páginas a seguir incluem os seguintes folhetos para os participantes:

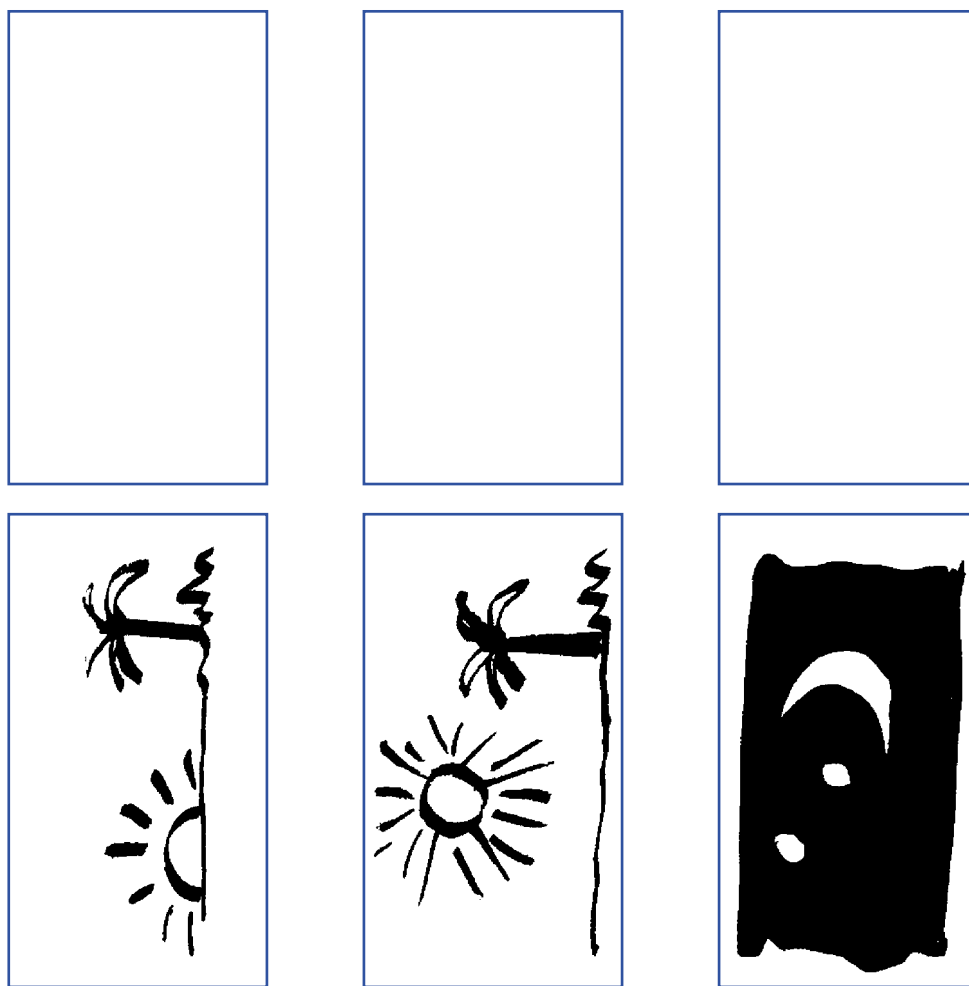
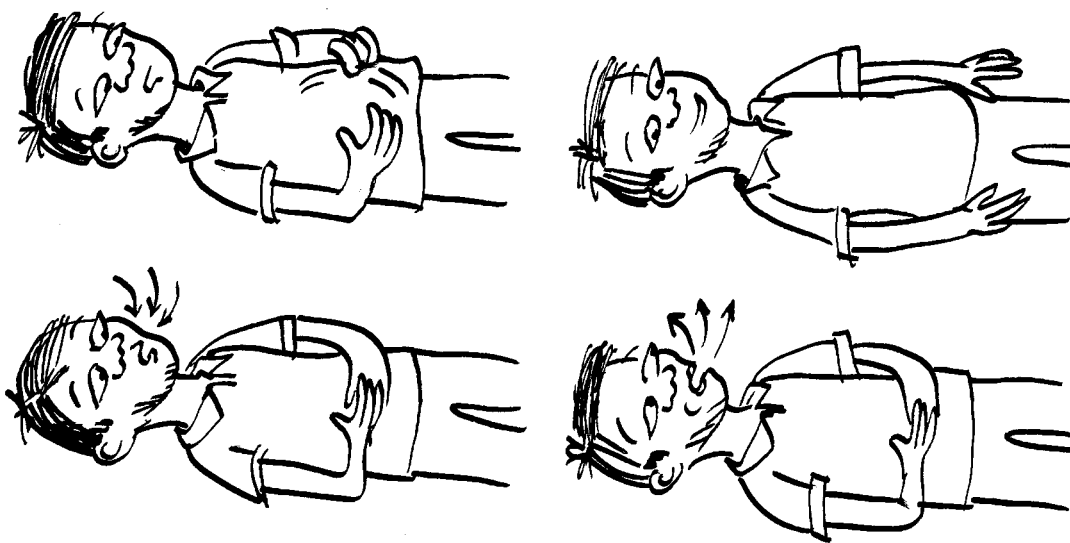
- Motivos para Ingressar na EP+ Grupo e Desafios
- Gerindo o Estresse
- Enfrentando Problemas
- O Ciclo da Inatividade
- Seguir em Frente, Continuar Fazendo
- Fortalecendo o Apoio Social

Os folhetos que exigem que o participante leia e escreva são opcionais. É aconselhável que você os use somente com participantes que sejam alfabetizados e que se sintam à vontade para preenchê-los. Cada folheto tem uma só página, então você pode imprimir quantas cópias precisar para cada grupo. Esses folhetos podem ser usados durante a sessão, ao realizar uma estratégia (por exemplo, os participantes podem usar o folheto Enfrentando Problemas para escrever suas respostas a cada etapa). Outros folhetos serão entregues aos participantes no final da sessão (por exemplo, estratégias da EP+ Grupo).


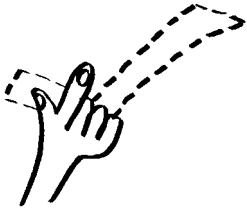




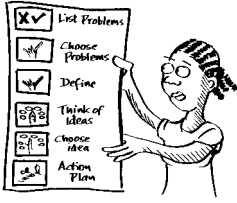
Os folhetos ilustrados (sem texto) podem ser distribuídos a todos os participantes. Esses folhetos servem como lembretes das estratégias que os participantes aprenderam na EP+ Grupo. Eles também incluem um calendário (lado direito de cada folheto) para que os participantes registrem quando planejam realizar várias atividades (por exemplo, prática de Gerindo o Estresse, atividades dos planos de ação de Enfrentando Problemas, Seguir em Frente, Continuar Fazendo e Fortalecendo o Apoio Social).

MOTIVOS PARA INGRESSAR NA EP+ GRUPO E DESAFIOS

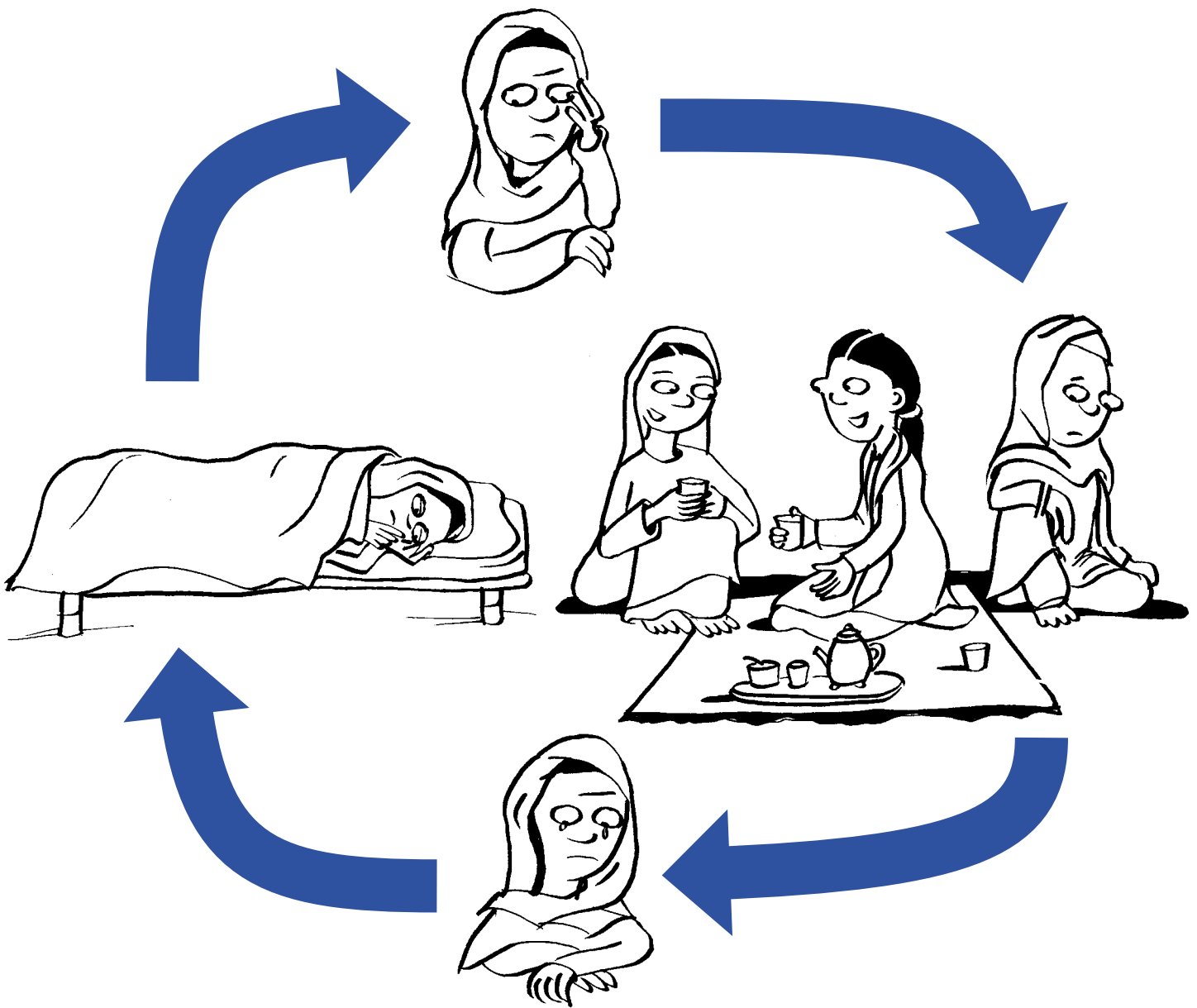
Quais são os meus motivos para vir para a EP+ Grupo?	Quais são alguns dos meus desafios para vir para a EP+ Grupo? Algun deles pode ser resolvido ou enfrentado?



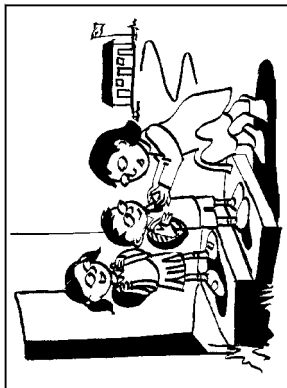
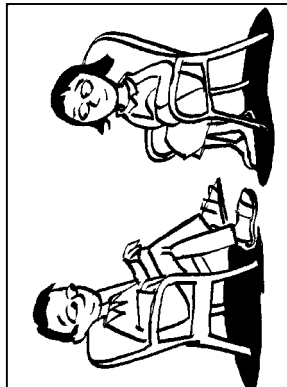
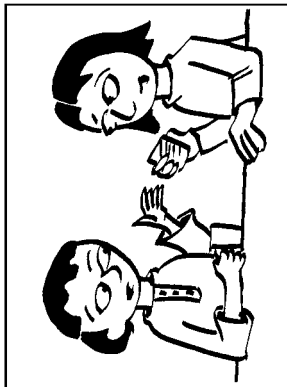
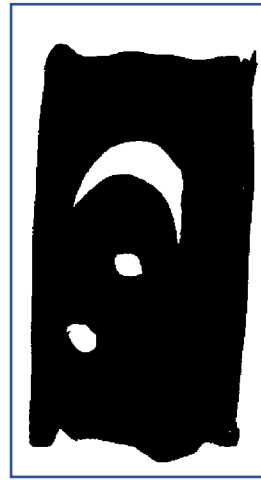
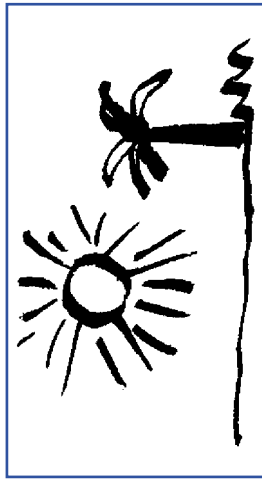
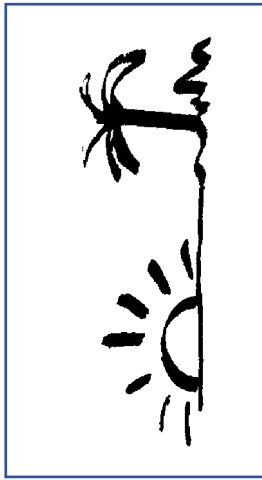
ENFRENTANDO PROBLEMAS

	1. FAÇA UMA LISTA DOS PROBLEMAS
	2. ESCOLHA UM PROBLEMA
	3. DEFINA O PROBLEMA
	4. POSSÍVEIS SOLUÇÕES
	5. DECIDIR
	6. PLANEJAR
	7. ANALISAR

O CICLO DA INATIVIDADE

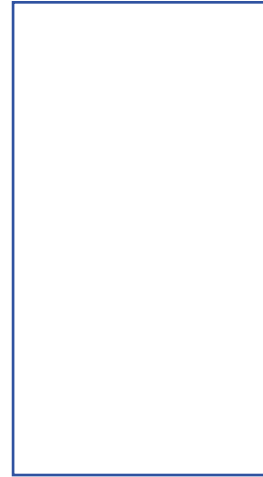
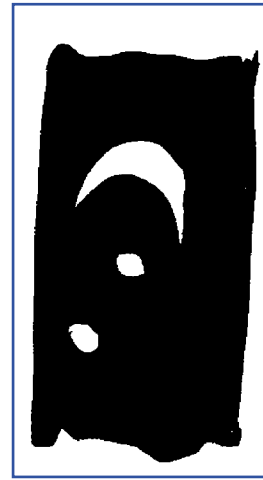
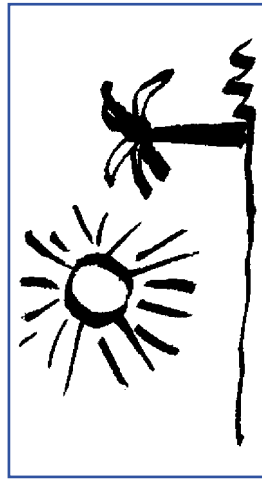


SEGUIR EM FRENTE, CONTINUAR FAZENDO

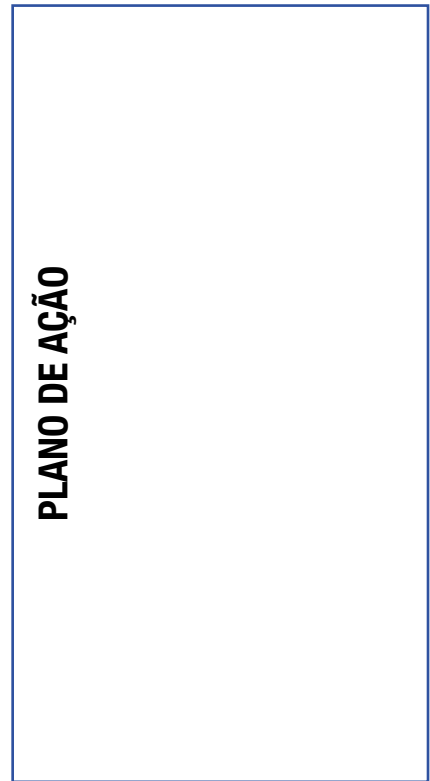


ATIVIDADES

FORTALECENDO O APOIO SOCIAL



PLANO DE AÇÃO



APÊNDICE H

AJUDANDO OS OUTROS – EXEMPLOS DE CASO

A seguir apresentamos alguns exemplos de casos (e respostas) para o componente Ajudar os Outros da Sessão 5. Esses exemplos de casos podem ser adaptados de acordo com o contexto e a cultura (inclusive os nomes) durante a fase de adaptação cultural.

1. O facilitador lê o primeiro exemplo de caso para todo o grupo:
 - O facilitador diz ao grupo como as estratégias EP+ seriam úteis para essa pessoa (leia as sugestões abaixo do exemplo de caso para ajudá-lo).
 - Pergunte aos participantes se concordam com as sugestões feitas para essa pessoa.
2. Leia os exemplos de caso 2, 3 e 4 e convide todo o grupo a decidir como cada estratégia EP+ seria útil para essa pessoa:
 - *“Alguém quer sugerir uma estratégia EP+ que seria útil para essa pessoa? Você pode explicar como essa estratégia seria útil?”*
 - Peça aos participantes que deem um motivo para a escolha da estratégia (por exemplo: *“Como essa estratégia pode ser usada para ajudar essa pessoa?”*)

Exemplo de caso 1

NOME DA PESSOA é um homem de 30 e poucos anos que vive em uma área muito perigosa com muita violência. A esposa dele morreu há seis meses e ele agora tem que cuidar de seus três filhos sozinho. Recentemente, a mãe dele foi morar com ele porque NOME DA PESSOA se recusa a sair de casa e não está cuidando bem de seus filhos. Ele não vê mais seus amigos. Na maioria dos dias, ele nem sai da cama, e perdeu peso por não comer regularmente. Ele se sente muito sozinho. Mas não sabe como fazer para ajudar a si mesmo.

As estratégias mais úteis incluem:

1. Seguir em Frente, Continuar Fazendo

Lembre aos participantes que Seguir em Frente, Continuar Fazendo é uma estratégia adequada para problemas de baixo-astral, cansaço e inatividade. Nesse caso, NOME DA PESSOA está passando por esses problemas emocionais e Seguir em Frente, Continuar Fazendo será a estratégia mais eficaz para ele.

Peça aos participantes que lhe digam tudo o que sabem sobre Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Incentive-os a identificar qualquer um dos seguintes:

- Aumentar a atividade das pessoas fazendo mais coisas que já estão fazendo ou introduzindo novas atividades.
- Diferentes tipos de atividades – divertidas e voltadas para tarefas.
- Exemplos de diferentes atividades.
- Dividir as atividades em pequenas tarefas.
- Começar com apenas uma ou duas atividades e aumentar a atividade ao longo do tempo.

Se os participantes não mencionarem um dos pontos acima, tente incentivá-los perguntando algo como: *“Você se lembra se começamos fazendo todo o trabalho doméstico ou apenas pequenas tarefas específicas?”*

2. Fortalecendo o Apoio Social

Fortalecendo o Apoio Social é a segunda estratégia principal que seria útil para NOME DA PESSOA. Peça aos participantes que pensem por que motivo essa estratégia pode ser útil. Procure uma resposta como esta: *“Porque ele se isolou e não está lidando muito bem com seus problemas sozinho.”*

Peça aos participantes que forneçam o máximo de informações possível sobre essa estratégia. Incentive-os a identificar qualquer um dos seguintes:

- Diferentes tipos de apoio, inclusive compartilhar problemas com outras pessoas, pedir ajuda prática, contatar uma agência específica para obter apoio ou informações e passar tempo com outras pessoas (mas não necessariamente falando sobre problemas).
- Escolher alguém em quem confie.
- Construir confiança compartilhando pequenas informações primeiro.

Se os participantes não mencionarem um dos pontos acima, tente incentivá-los perguntando algo como: *“E como NOME DA PESSOA sabe se pode confiar nessa pessoa?”*

Você também pode dizer aos participantes que NOME DA PESSOA provavelmente terá problemas práticos por se isolar e não sair de casa. Portanto, a estratégia Enfrentando Problemas também pode ser útil. Você pode discutir Enfrentando Problemas nesse caso também.

Exemplo de caso 2

NOME DA PESSOA é uma mulher de 30 anos que está reclamando de discussões contínuas com a sogra sobre a divisão dos afazeres domésticos entre elas. Ela está preocupada que a desavença pode se agravar e causar problemas em seu casamento. Ela reclama de dores por todo o corpo e diz que não consegue dormir. Ela diz que não consegue parar de pensar no problema e não sabe o que fazer.

As estratégias mais úteis incluem:

1. Enfrentando Problemas

Incentive os participantes a pensarem por que essa estratégia seria útil para NOME DA PESSOA. Procure respostas como: *“A mulher está passando por um problema prático (desavença com a sogra), e Enfrentando Problemas é uma estratégia para ajudar a lidar com esses tipos de problemas”*.

Peça aos participantes para descreverem a estratégia com o máximo de detalhes possível. Incentive-os a identificar qualquer um dos seguintes passos:

- Decidir se o problema pode ser resolvido ou não.
- Definir o problema (se for solucionável) da forma mais específica possível.
- Pensar em tantas soluções quanto for possível.
- Escolher as soluções mais úteis.
- Planejar o que fazer.
- Revisar o quanto as soluções escolhidas foram eficazes e repetir os passos acima para continuar resolvendo o problema.

2. Gerindo o Estresse

Incentive os participantes a pensarem por que essa estratégia seria útil para NOME DA PESSOA. Procure uma resposta como: *“A mulher está passando por estresse e problemas físicos, e esta estratégia pode ajudá-la a controlar melhor esses sintomas”*.

Peça aos participantes para descreverem a estratégia com o máximo de detalhes possível. Incentive-os a identificar qualquer um dos seguintes passos:

- Relaxar o corpo se estiver tenso (sacudir o corpo e os membros, rolar os ombros, mover suavemente a cabeça de um lado para o outro).
- Respirar com a barriga (empurrar o estômago para dentro e para fora enquanto respira).
- Desacelerar a respiração (três segundos para dentro e três segundos para fora).
- Praticar a respiração lenta regularmente e sempre que NOME DA PESSOA notar sinais de estresse ou desconforto físico.

Exemplo de caso 3

NOME DA PESSOA, uma mulher de 50 e poucos anos, foi atacada por uma gangue de jovens enquanto visitava sua mãe idosa. A violência é muito rara nessa área, e a polícia disse a ela que foi uma “fatalidade”. No entanto, ela está com muito medo de ser agredida novamente e há um mês tem evitado visitar a mãe. Ela também está começando a se isolar e não ver suas amigas.

As estratégias mais úteis incluem:

1. Fortalecendo o Apoio Social

Incentive os participantes a pensarem por que essa estratégia seria útil para NOME DA PESSOA. Procure respostas como:

“Já que NOME DA PESSOA está se isolando, Fortalecendo o Apoio Social seria uma estratégia útil para ela.”

Peça aos participantes que forneçam o máximo de informações possível sobre essa estratégia. Incentive-os a identificar qualquer um dos seguintes passos:

- Diferentes tipos de apoio, inclusive compartilhar problemas com outras pessoas, pedir ajuda prática, contatar uma agência específica para obter apoio ou informações e passar tempo com outras pessoas (mas não necessariamente falando sobre problemas).
- Escolher alguém em quem confie.
- Construir confiança compartilhando pequenas informações primeiro.

Se os participantes não mencionarem um dos pontos acima, tente incentivá-los perguntando algo como: *“E como NOME DA PESSOA sabe se pode confiar nessa pessoa?”*

2. Enfrentando Problemas

Isso seria útil para resolver o problema de NOME DA PESSOA ao visitar sua mãe. Incentive os participantes a identificar qualquer um dos seguintes passos:

- Decidir se o problema pode ser resolvido ou não.
- Definir o problema (se for solucionável) da forma mais específica possível.
- Pensar em tantas soluções quanto for possível.
- Escolher as soluções mais úteis.
- Planejar o que fazer.
- Revisar o quanto as soluções escolhidas foram eficazes e repetir os passos acima para continuar resolvendo o problema.

Ao discutir como lidar com o problema de visitar sua mãe, os participantes podem sugerir que NOME DA PESSOA fortaleça seu apoio social (por exemplo, tenha um amigo de confiança para acompanhá-la quando ela visitar sua mãe). Isso seria muito útil.

3. Gerindo o Estresse

Enfrentar o estresse seria útil para a ansiedade de NOME DA PESSOA, especialmente quando ela começar a sair novamente (ou enquanto faz seu plano de ação para Enfrentando Problemas). Isso ajudará ela a manter a calma em situações que lhe causam estresse. Incentive os participantes a identificar qualquer um dos seguintes passos:

- Relaxar o corpo se estiver tenso (sacudir o corpo e os membros, rolar os ombros, mover suavemente a cabeça de um lado para o outro).
- Respirar com a barriga (empurrar o estômago para dentro e para fora enquanto respira).
- Desacelerar a respiração (três segundos para dentro e três segundos para fora).
- Praticar a respiração lenta regularmente e sempre que NOME DA PESSOA notar sinais de estresse ou desconforto físico.

Exemplo de caso 4

NOME DA PESSOA é um jovem que foi forçado a fugir de seu país com sua família por motivos de segurança. Desde que chegou ao novo país, o astral dele está baixo. Mesmo sabendo que tomou a decisão certa porque ele e sua família agora estão seguros, ele se sente triste na maioria dos dias. Ele acha difícil procurar trabalho e não gosta mais de ficar com sua família e amigos. Ele se sente desesperado quanto à sua situação e não sabe o que fazer para melhorá-la.

As estratégias mais úteis incluem:

1. Seguir em Frente, Continuar Fazendo

Nesse exemplo, os participantes devem identificar Seguir em Frente, Continuar Fazendo como uma das estratégias adequadas para os problemas dessa pessoa. Peça a eles que descrevam como essa estratégia pode ser útil. Procure respostas como: *“Seguir em Frente, Continuar Fazendo resolve alguns dos problemas que NOME DA PESSOA está enfrentando, como ficar triste na maioria dos dias e não poder aproveitar as coisas que costumava fazer, como passar o tempo com a família.”*

Peça aos participantes que lhe digam tudo o que sabem sobre Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Incentive-os a identificar qualquer um dos seguintes passos:

- Aumentar a atividade das pessoas fazendo mais coisas que já estão fazendo ou introduzindo novas atividades.
- Diferentes tipos de atividades – divertidas e voltadas para tarefas.
- Exemplos de diferentes atividades.
- Dividir as atividades em pequenas tarefas para que sejam mais gerenciáveis.
- Começar com apenas uma ou duas atividades e aumentar a atividade ao longo do tempo.

Se os participantes não mencionarem um dos pontos acima, tente incentivá-los perguntando algo como: *“Você se lembra se começamos fazendo a tarefa toda, como procurar emprego, ou apenas pequenas tarefas específicas?”*

2. Fortalecendo o Apoio Social

Fortalecendo o Apoio Social também pode ajudar NOME DA PESSOA a enfrentar seus problemas. Peça aos participantes que pensem por que motivo essa estratégia pode ser útil. Os participantes podem ter mencionado essa estratégia como parte da atividade Seguir em Frente, Continuar Fazendo (por exemplo, eles sugeriram que a atividade escolhida por NOME DA PESSOA é passar tempo com sua família ou ver seus amigos). Se isso acontecer, diga aos participantes que essa é uma boa ideia, mas lembre-os de que NOME DA PESSOA também pode fazer isso como parte da estratégia Fortalecendo o Apoio Social e pode escolher uma atividade divertida diferente para Seguir em Frente, Continuar Fazendo.

Peça aos participantes que forneçam o máximo de informações possível sobre essa estratégia. Incentive-os a identificar qualquer um dos seguintes passos:

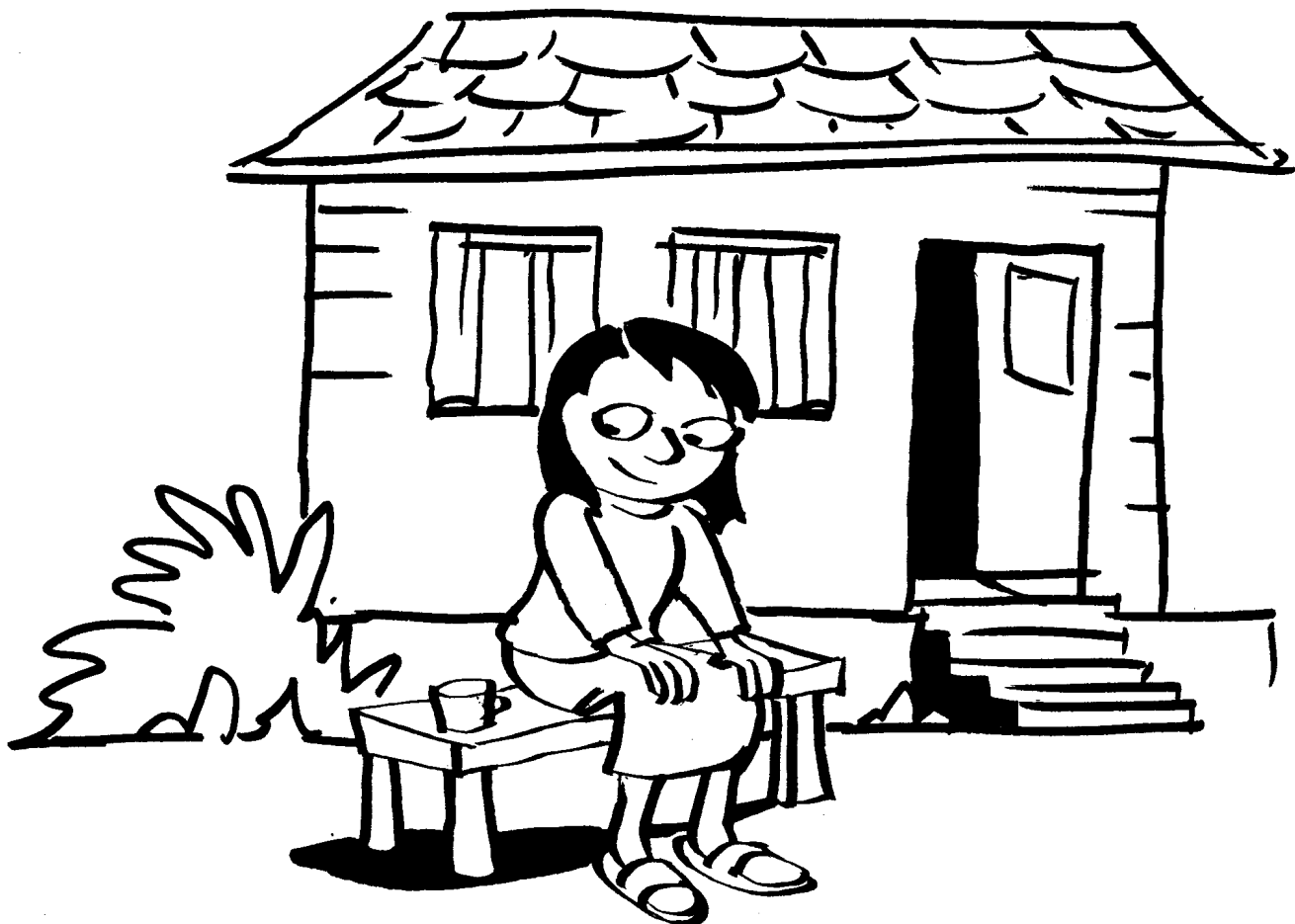
- Diferentes tipos de apoio, inclusive compartilhar problemas com outras pessoas, pedir ajuda prática, contatar uma agência específica para obter apoio ou informações e passar tempo com outras pessoas (mas não necessariamente falando sobre problemas).
- Escolher alguém em quem confie.
- Construir confiança compartilhando pequenas informações primeiro.

APÊNDICE I

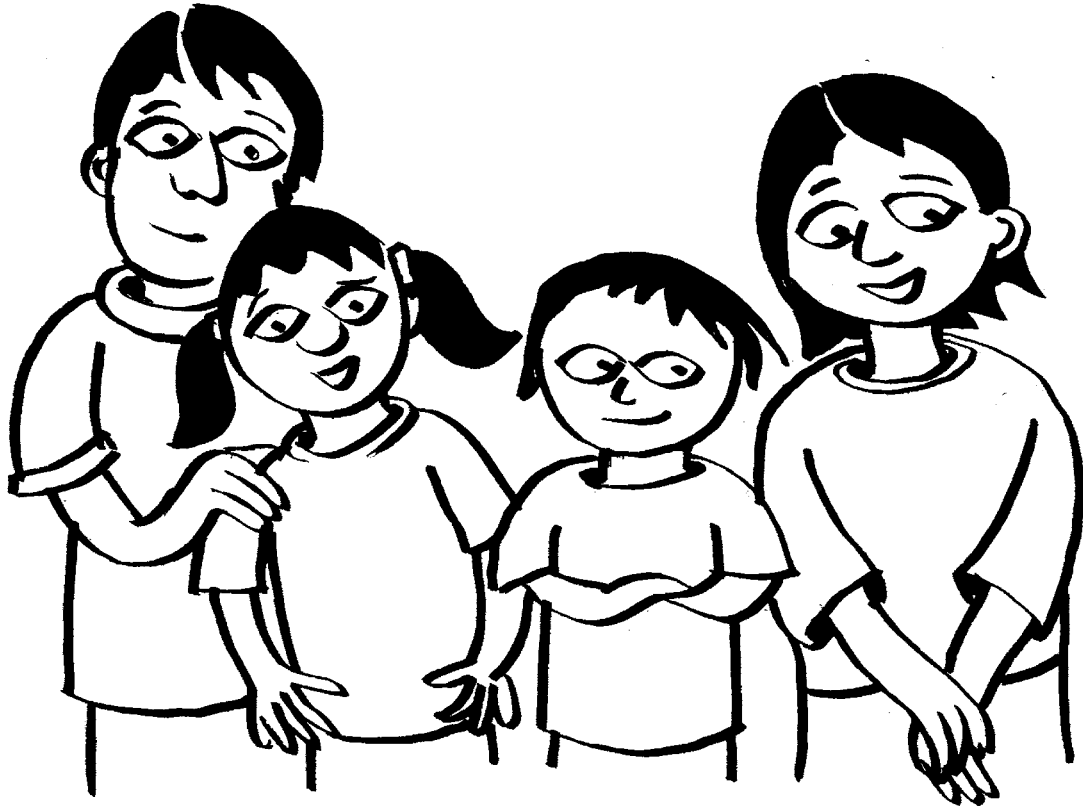
EXEMPLO DE CASO – FEMININO

UMA VERSÃO *FLIP BOOK* DESTE PANFLETO, COM IMAGENS E TEXTO EM PÁGINAS SEPARADAS, ESTÁ DISPONÍVEL EM PSYCH_INTERVENTIONS@WHO.INT

A HISTÓRIA DE EZRIA



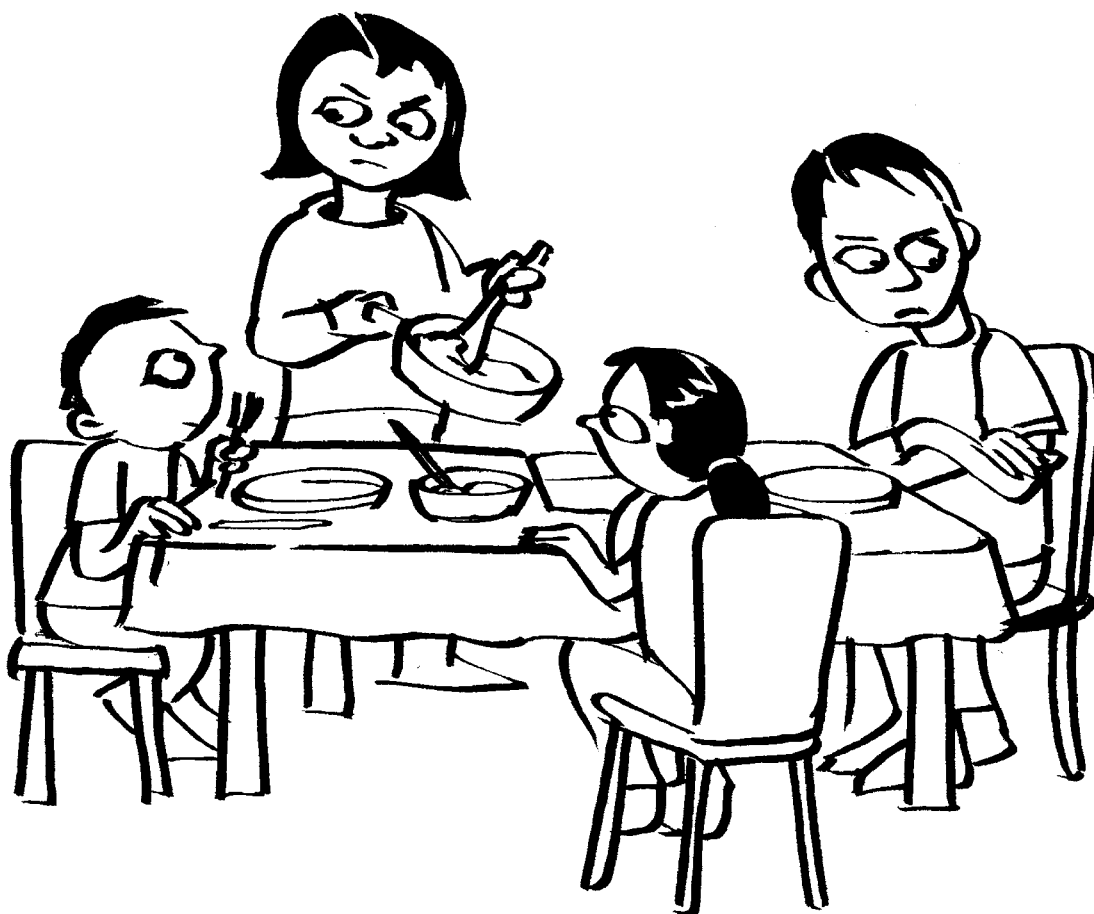
Reunião 1



Ezria é casada e tem 34 anos. Ela tem dois filhos pequenos.

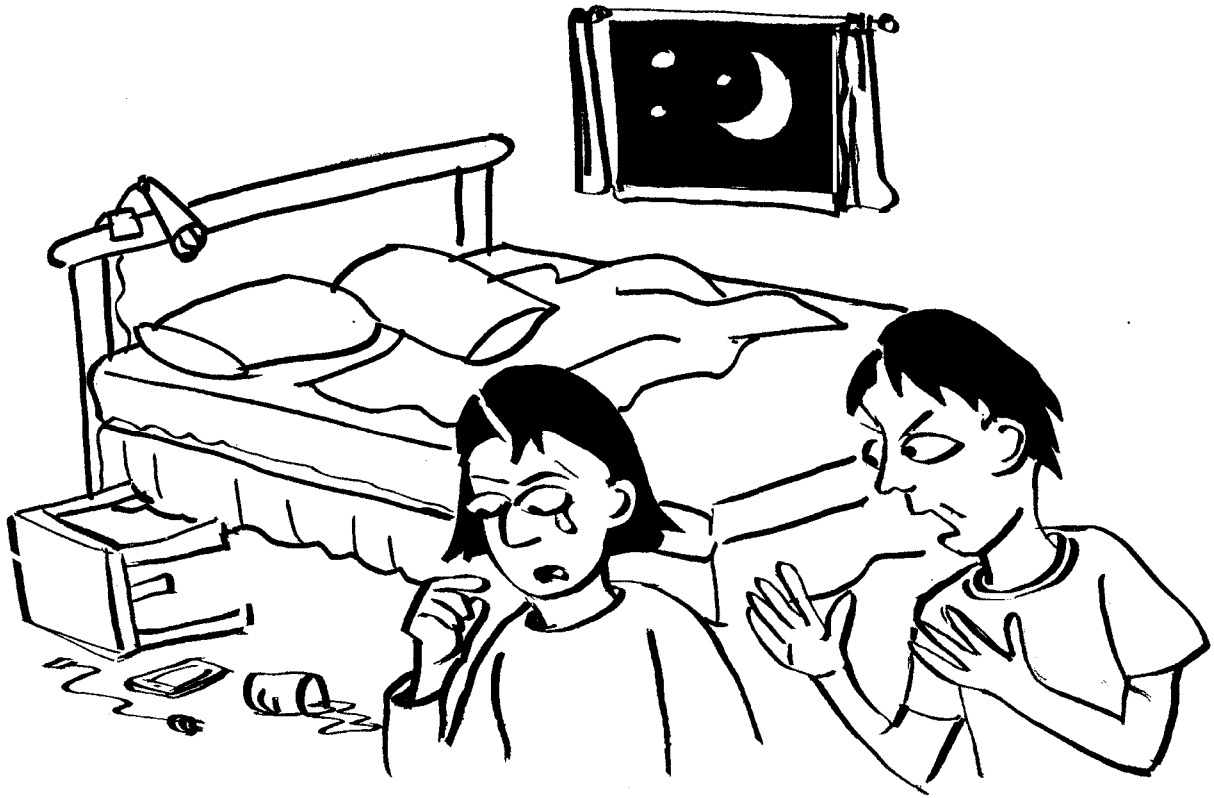
Recentemente, ela se consultou com uma profissional de saúde porque está sentindo fortes dores de cabeça e pouco apetite. Ela disse à profissional de saúde que não estava dormindo bem e sempre se sentia cansada. Depois de conversar mais com ela, a profissional de saúde disse a Ezria que ela apresentava sintomas de estresse e depressão. Ela sugeriu que a EP+ poderia ajudá-la. Ezria concordou em se encontrar com uma facilitadora da EP+ Grupo para uma avaliação.

2



Na avaliação, Ezria disse que seus dois principais problemas eram dores de cabeça...

3



...E discussões com seu marido, Ali. Os dois problemas estavam deixando Ezria estressada e triste.



Ezria disse que seus problemas começaram quando sua mãe morreu. Ezria era muito próxima de sua mãe. Quando sua mãe ficou doente, Ezria não pôde visitá-la porque era muito difícil para ela viajar com seu bebê. Sua mãe morreu sem que ela se despedisse. Isso foi há quase dois anos. Ezria se sente tão abatida e triste que acha difícil estar com outras pessoas.

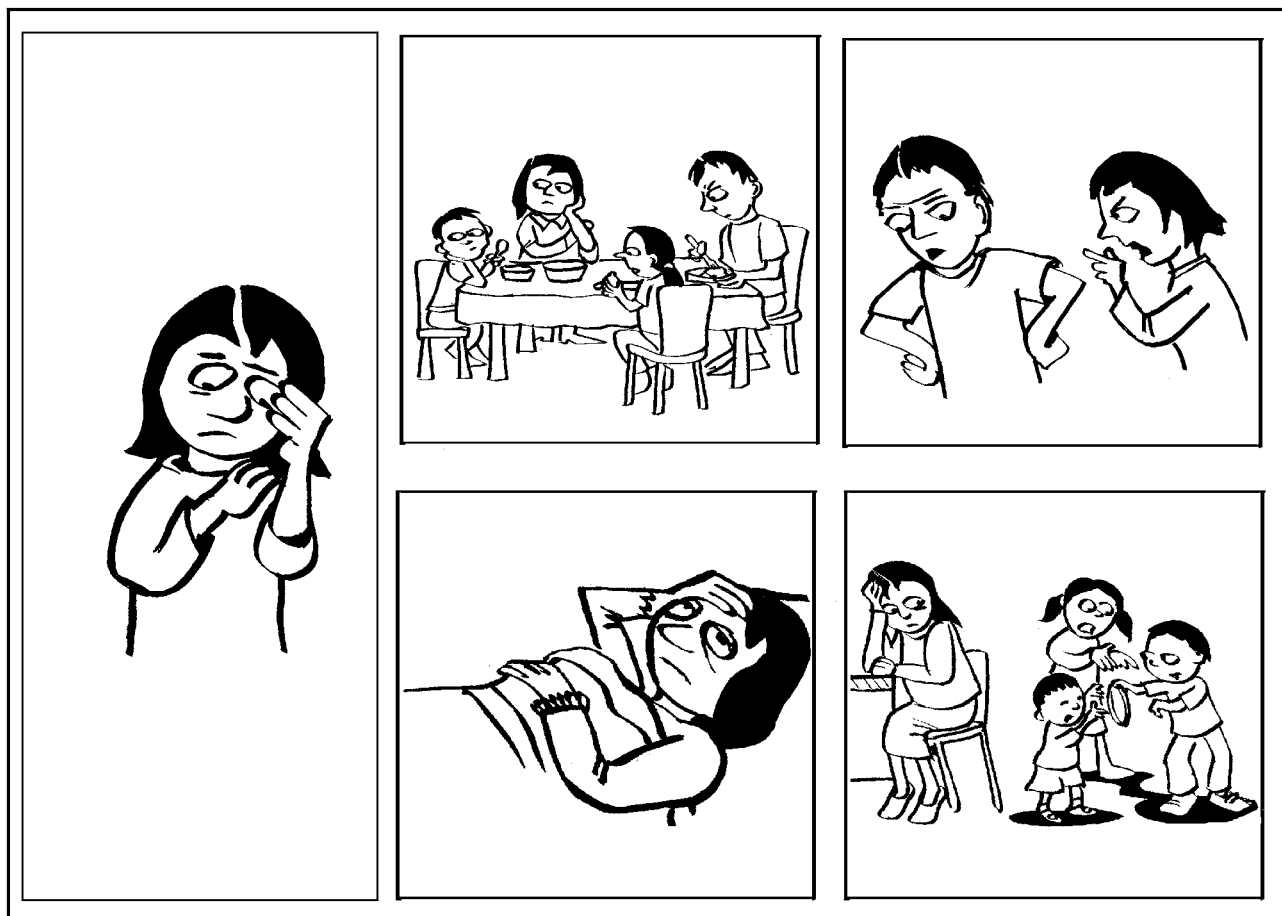
No final da avaliação, a facilitadora disse que a EP+ Grupo seria adequada para Ezria e a convidou a participar. Ezria concordou.



Na primeira reunião, Ezria compartilhou que seus principais motivos para ingressar no grupo eram que ela esperava que isso ajudasse a melhorar seu sono e apetite e diminuir suas dores de cabeça. Ela também queria resolver o problema das discussões com seu marido, Ali. Ela queria se sentir melhor para poder se divertir brincando com seus filhos e ver suas amigas novamente.

Ezria achou que seria difícil comparecer às reuniões do grupo porque ela se sentia muito cansada e sem energia. A facilitadora disse que entendia. Elas discutiram isso no grupo e decidiram que Ezria e outra integrante do grupo, que morava perto dela, marcariam de ir a pé juntas para as reuniões.

Apesar desse desafio, Ezria se sentiu motivada a comparecer às reuniões do grupo para que seus problemas melhorassem.



Ezria decidiu cinco coisas específicas que gostaria de mudar até o final das reuniões do grupo. Ela queria:

- melhorar seu apetite e comer mais regularmente;
- melhorar o sono e, principalmente, encontrar maneiras de adormecer mais rapidamente;
- ter menos ou nenhuma dor de cabeça;
- discutir menos com Ali;
- melhorar de humor para que se sentisse mais feliz, gostasse de brincar com seus filhos e conseguisse ver suas amigas novamente.

Vamos acompanhar a história da Ezria para ver como ela usou a EP+ para atingir esses objetivos.

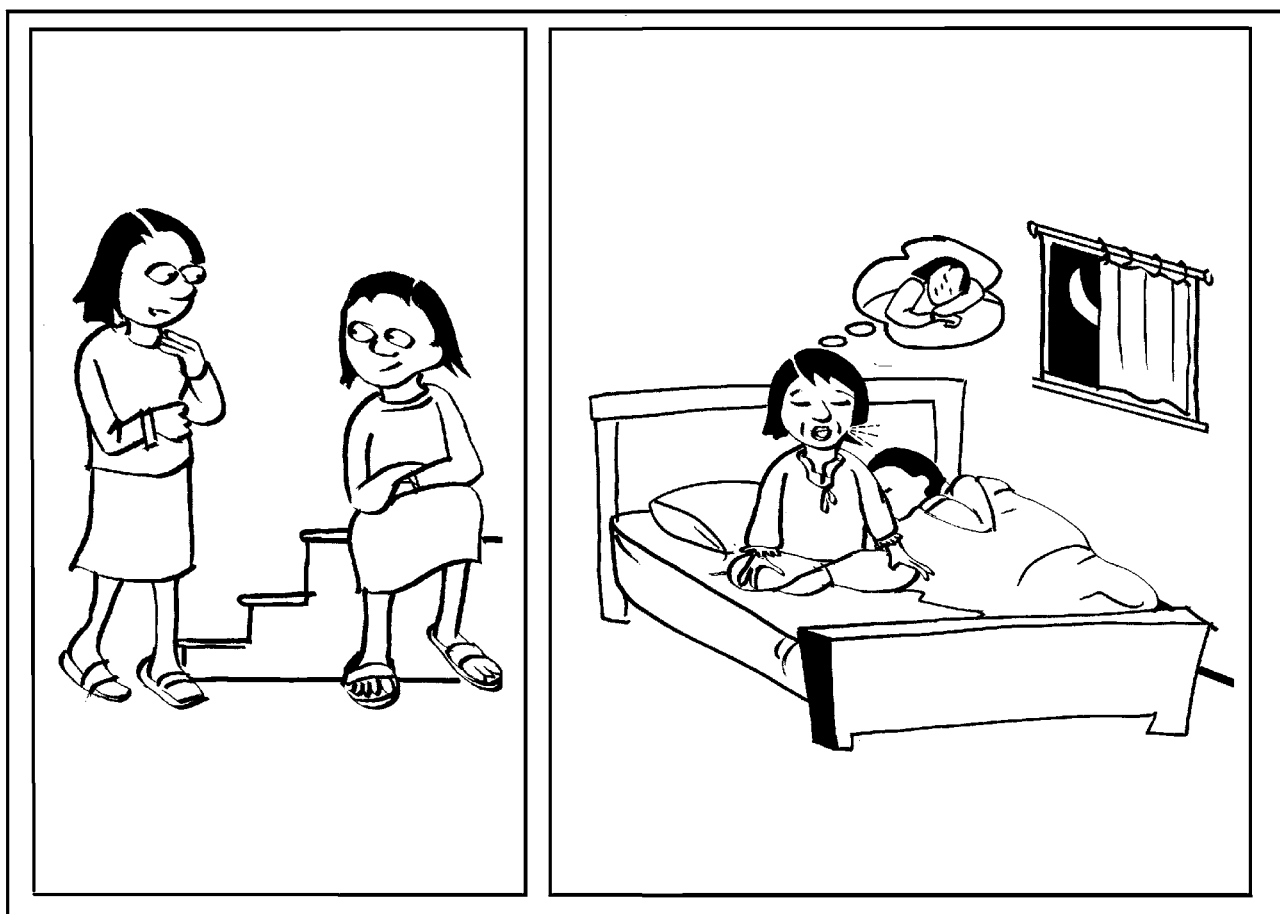
7



Quando Ezria ouviu falar sobre Gerindo o Estresse, ela ficou ansiosa para praticar e ver se isso a ajudaria a se sentir mais calma. Quando ela contou pela primeira vez sua respiração durante a reunião do grupo, estava em 18 respirações por minuto. Ela não havia percebido o quanto ela estava respirando rápido.

Quando chegou a hora de praticar, Ezria teve dificuldade para respirar usando a barriga. Então, ela começou simplesmente empurrando a barriga para dentro e para fora para se acostumar com a sensação. Ela conseguiu desacelerar sua respiração seguindo a contagem da facilitadora, mas achou que estava lenta demais. Ela ficou com a sensação de que não estava conseguindo puxar ar suficiente. Depois de um pouco mais de prática, ela se sentiu um pouco mais confortável, mas não completamente. Ela planejou praticar isso na semana seguinte.

8 (Reunião 2)

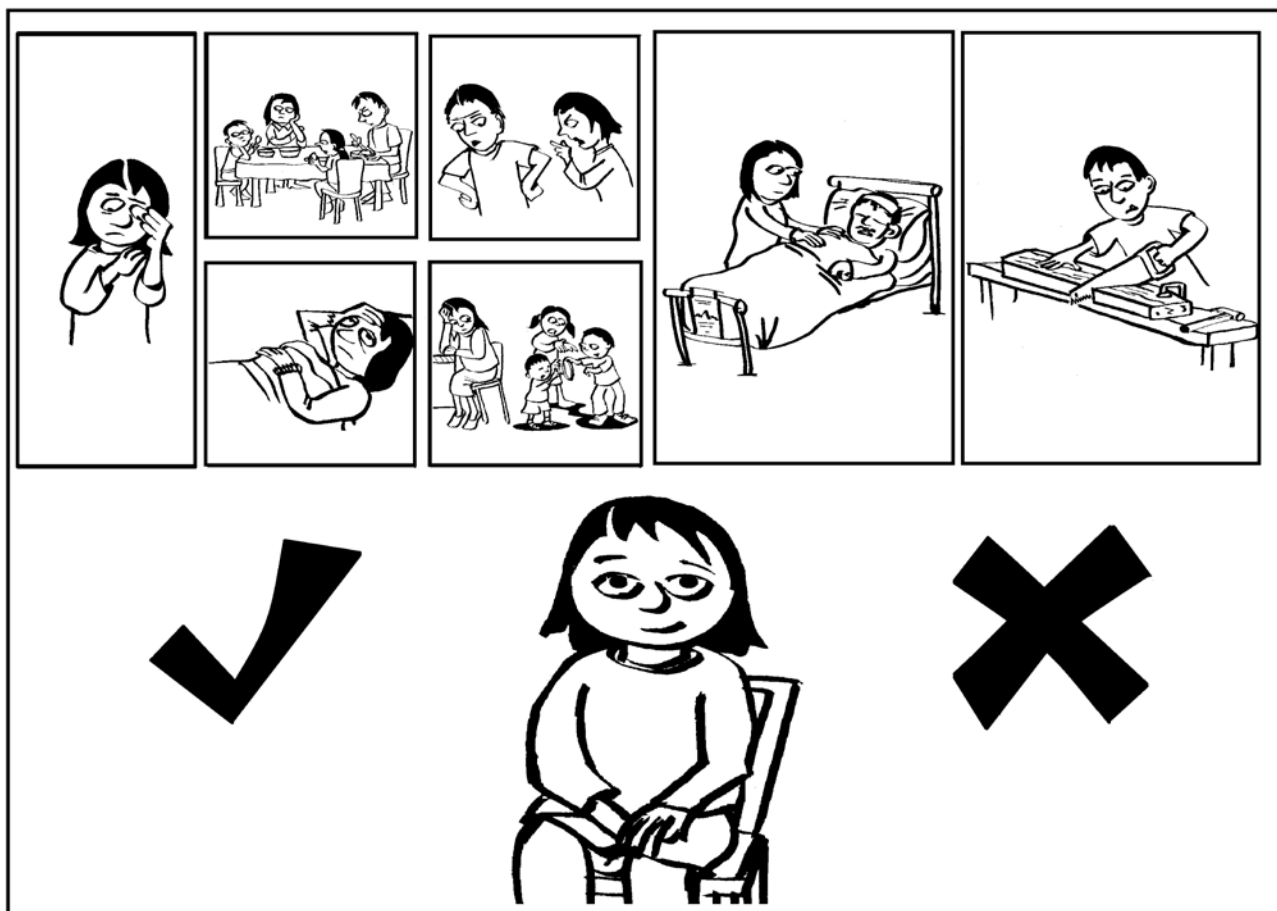


Ezria se esqueceu da prática de Gerindo o Estresse por alguns dias, então ela decidiu colocar um lembrete ao lado de sua cama. Ela planejou praticar Gerindo o Estresse antes de ir dormir. Quando ela fez isso nas duas primeiras noites, ela ainda teve problemas para respirar usando a barriga, mas se lembrou de não se preocupar e, em vez disso, só se concentrar em respirar devagar. Ela percebeu que, depois da prática, se sentiu mais relaxada e conseguiu adormecer um pouco mais fácil.



Ezria tinha muitos problemas que queria resolver. Isso a deixou sobrecarregada e a fez se sentir estressada e cansada. Alguns dias foram piores do que os outros. Ezria precisou de ajuda para fazer o Passo 1: Dividir todos os problemas em problemas solucionáveis e insolúveis.

Pergunte aos participantes: Você se lembra quais eram todos os problemas de Ezria?



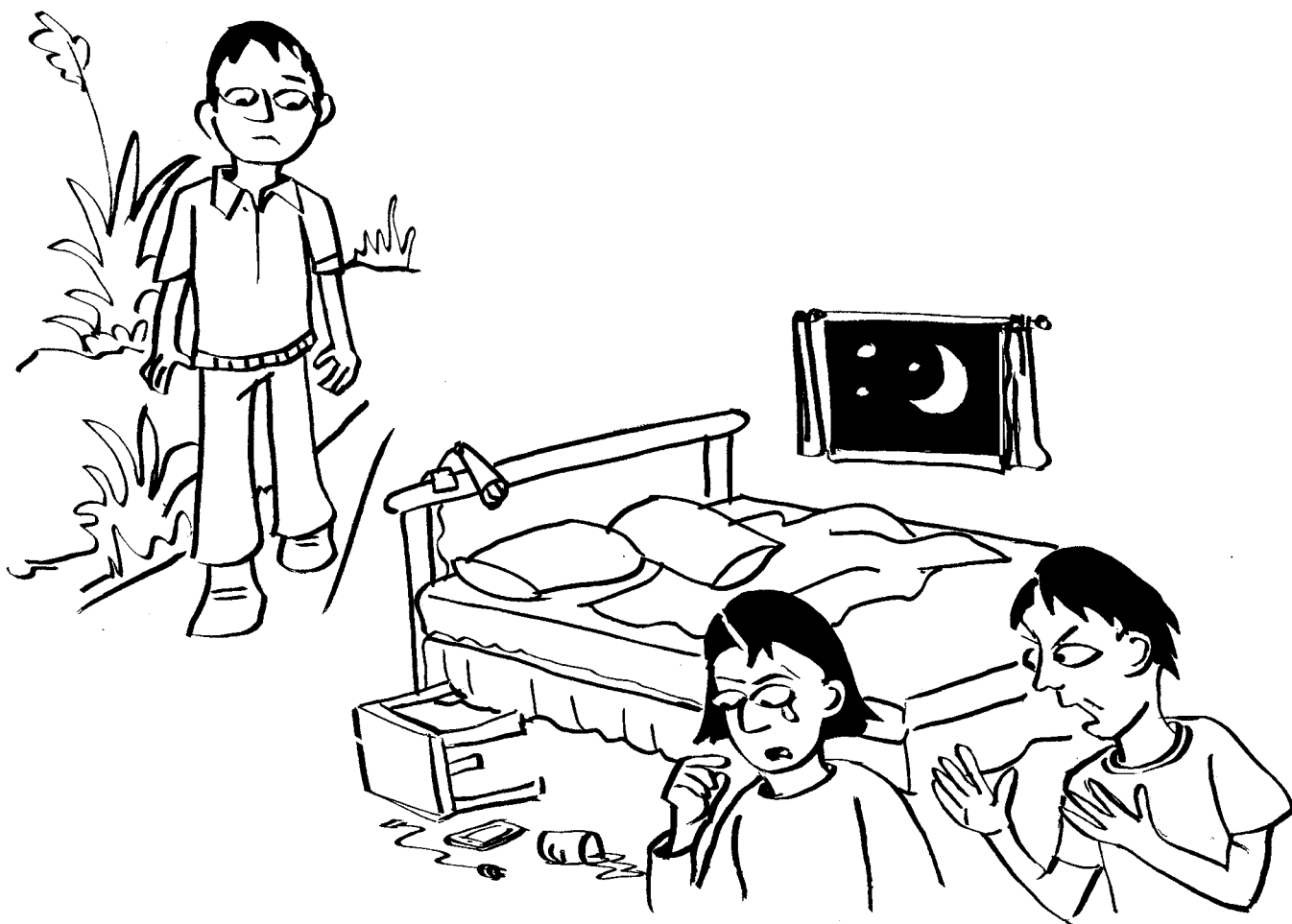
Depois de fazer uma lista de seus problemas, ela decidiu quais eram solucionáveis ou insolúveis.

Pergunte aos participantes: Quais problemas você acha que eram solucionáveis e quais seriam insolúveis? Use a imagem para mostrar a eles a resposta.

Os problemas que Ezria pensava serem possíveis de resolver eram:

- pouco apetite;
- dificuldade em dormir e adormecer;
- fortes dores de cabeça;
- discussões com Ali;
- mau humor e não querer estar com outras pessoas.

Os problemas que ela achava que não conseguiria resolver eram: que sua mãe não estava mais com ela; e que seu marido Ali não conseguia encontrar emprego.



No Passo 2, ao escolher um problema no qual se concentrar, Ezria optou pelas discussões com o Ali.

Ali havia perdido o emprego recentemente e estava estressado e irritado com isso. Isso colocou muita pressão no relacionamento deles. Eles discutiam quase todos os dias. Isso deixava Ezria triste, e ela estava com dificuldade em fazer as coisas que costumava fazer. Fazia algum tempo que não via suas amigas, em parte porque não tinha vontade, mas também porque sentia vergonha de seus problemas.

Pergunte ao grupo: Você percebe que os problemas práticos também podem causar problemas emocionais em nossas vidas?

O Passo 3 é definir o problema o mais especificamente possível. Ezria disse que ela e Ali discutiam principalmente sobre dinheiro e sobre o fato de ele ficar sentado sem fazer nada o dia inteiro.



Ezria então começou o Passo 4.

Pergunte ao grupo o que é o Passo 4. É pensar em todas as soluções possíveis para o problema.

Ezria ficou paralisada nessa etapa. Ela disse que o problema só poderia ser resolvido se Ali conseguisse um emprego. Ela só conseguia pensar em duas soluções possíveis: “Não faça nada e espere que ele arrume um emprego” ou “Diga a ele para se esforçar mais para procurar um emprego”. Embora Ezria não achasse que qualquer uma dessas soluções funcionaria, ela as anotou.

Outra integrante do grupo compartilhou que havia passado por uma situação semelhante e que tinha sido útil conversar com outras pessoas. Ezria disse que não conseguia ver como isso resolveria o problema. A facilitadora lembrou Ezria de que essa estratégia visa *enfrentar* melhor o problema, não *consertá-lo* com uma solução.

A facilitadora pediu a Ezria que pensasse em diferentes pessoas com quem ela pudesse conversar. Ezria disse que ficou com vergonha de falar com as amigas sobre isso, mas poderia falar com sua tia ou com outras pessoas do grupo.

13



Às vezes, quando é difícil pensar em soluções possíveis, pode ser útil se perguntar: «O que você fez no passado para enfrentando problemas semelhantes?» ou “O que você sugeriria a um amigo em situação semelhante?”.

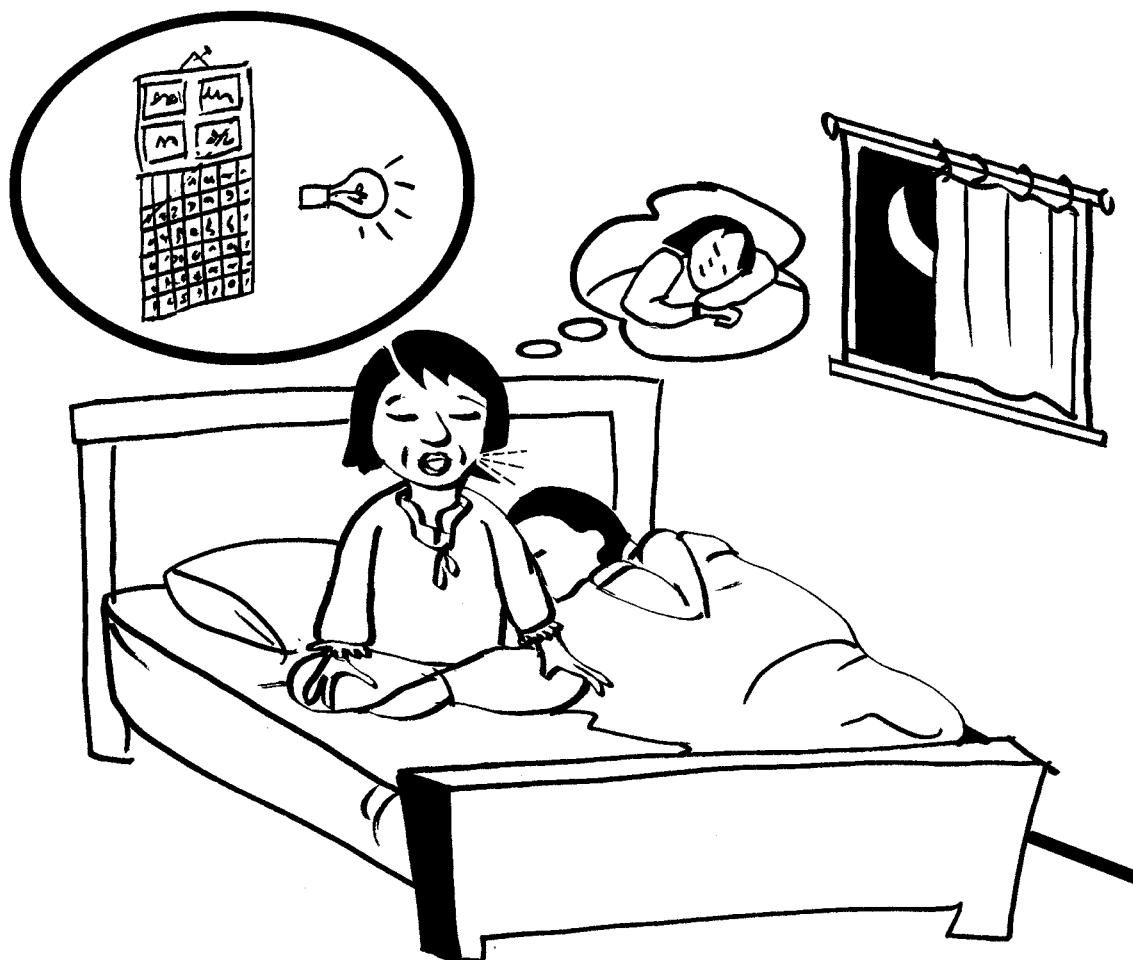
A facilitadora perguntou a Ezria o que ela aconselharia uma amiga em situação semelhante a fazer. As ideias de Ezria foram conversar com Ali, com parentes ou outras pessoas da região sobre possíveis empregos. Um membro do grupo sugeriu que ela colocasse um cartaz na mercearia local. Quando algumas das outras pessoas do grupo riram, a facilitadora disse que essa era uma boa ideia e explicou que o Passo 4 trata de encontrar o maior número possível de soluções.

À medida que ela bolava diferentes soluções, Ezria começou a se sentir mais confiante para lidar com o problema. Ela lembrou que o objetivo não era resolver o problema com uma solução, mas começar a enfrentar melhor o problema.

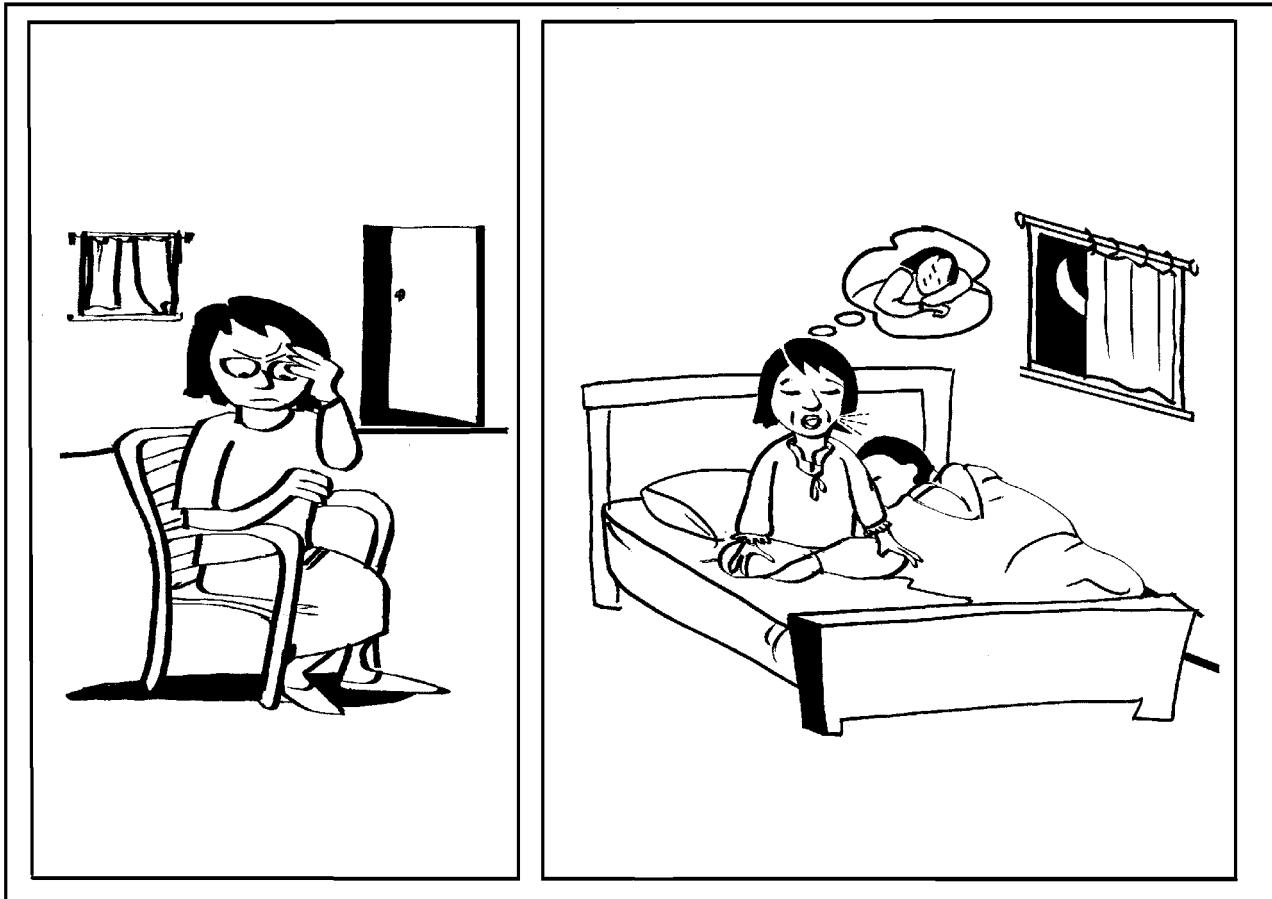
No Passo 5: Escolher soluções, Ezria decidiu por duas soluções:

- Pedir conselhos à tia. Explicar o problema brevemente e perguntar a ela o que ela faria.
- Falar com Ali e dizer a ele que ela gostaria que eles não discutissem tanto.
- Ela então planejou quando fazer cada tarefa. Esse foi o Passo 6.

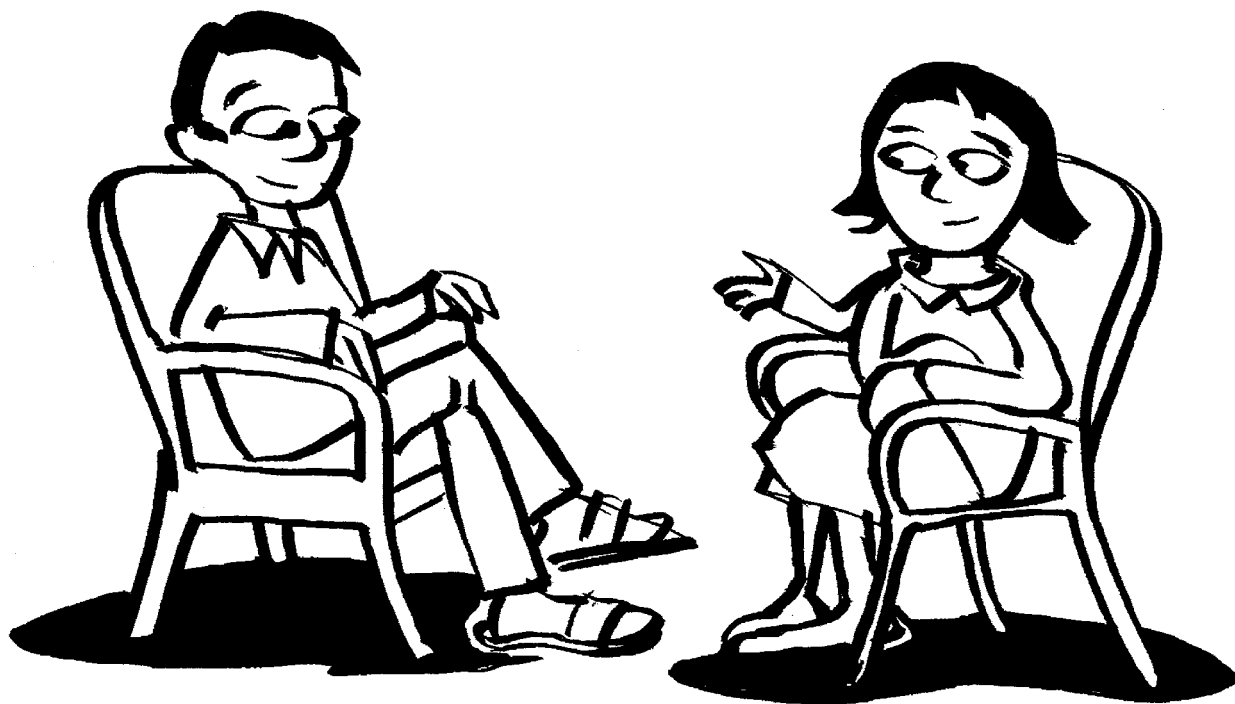
14 (Reunião 3)



Na terceira reunião, Ezria compartilhou que agora ela estava fazendo a prática de Gerindo o Estresse todas as noites antes de dormir. Em algumas noites, isso a ajudava a adormecer rapidamente, mas mesmo quando não funcionava, ela se sentia mais relaxada. Ela percebeu que estava se sentindo mais confortável ao respirar com a barriga.

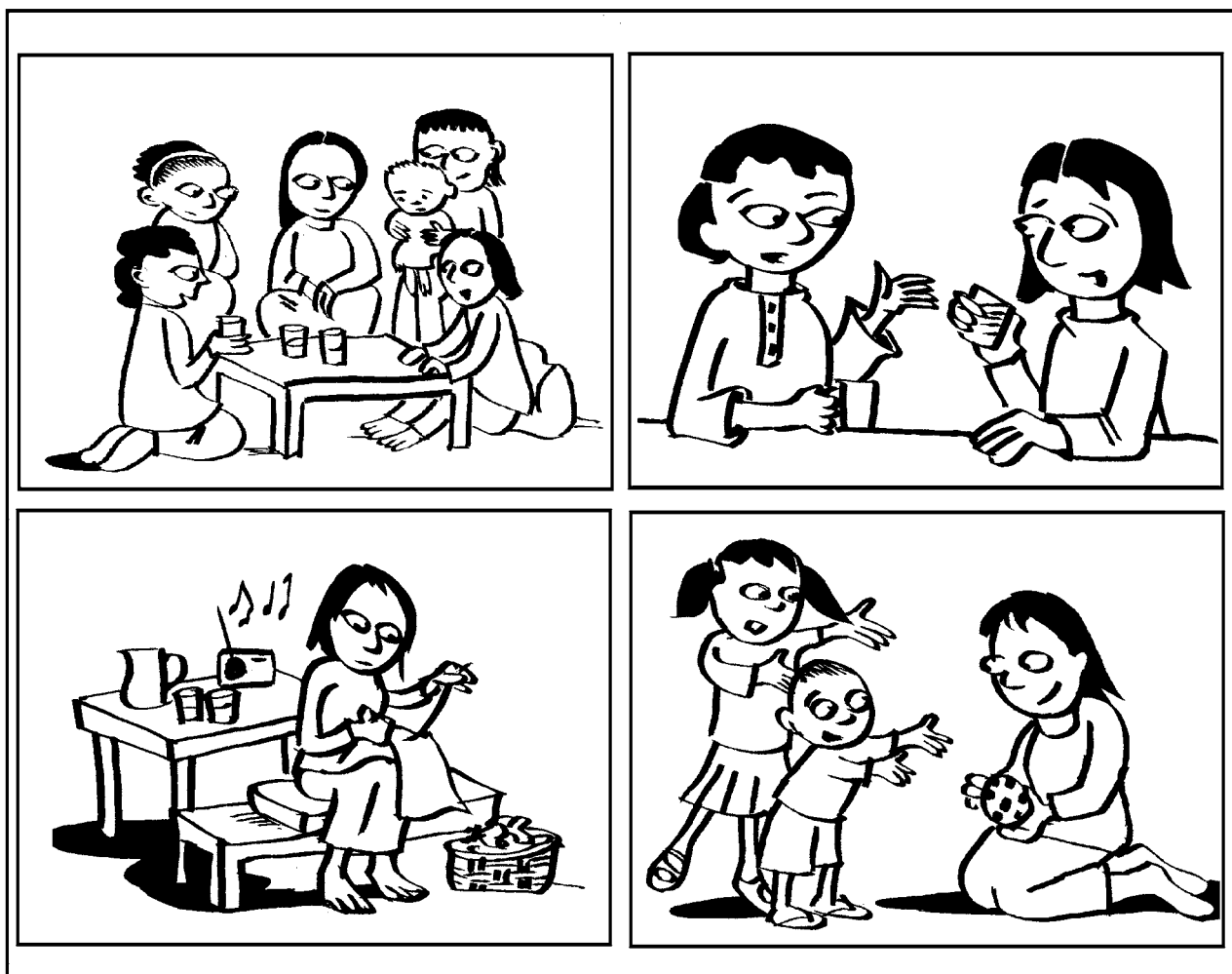


Ezria também tentou começar a praticar Gerindo o Estresse sempre que sentia que estava prestes a ter uma dor de cabeça ou quando se sentia estressada. Ela disse que era mais difícil desacelerar sua respiração nesses momentos, mas que mesmo assim ela ficava mais calma.

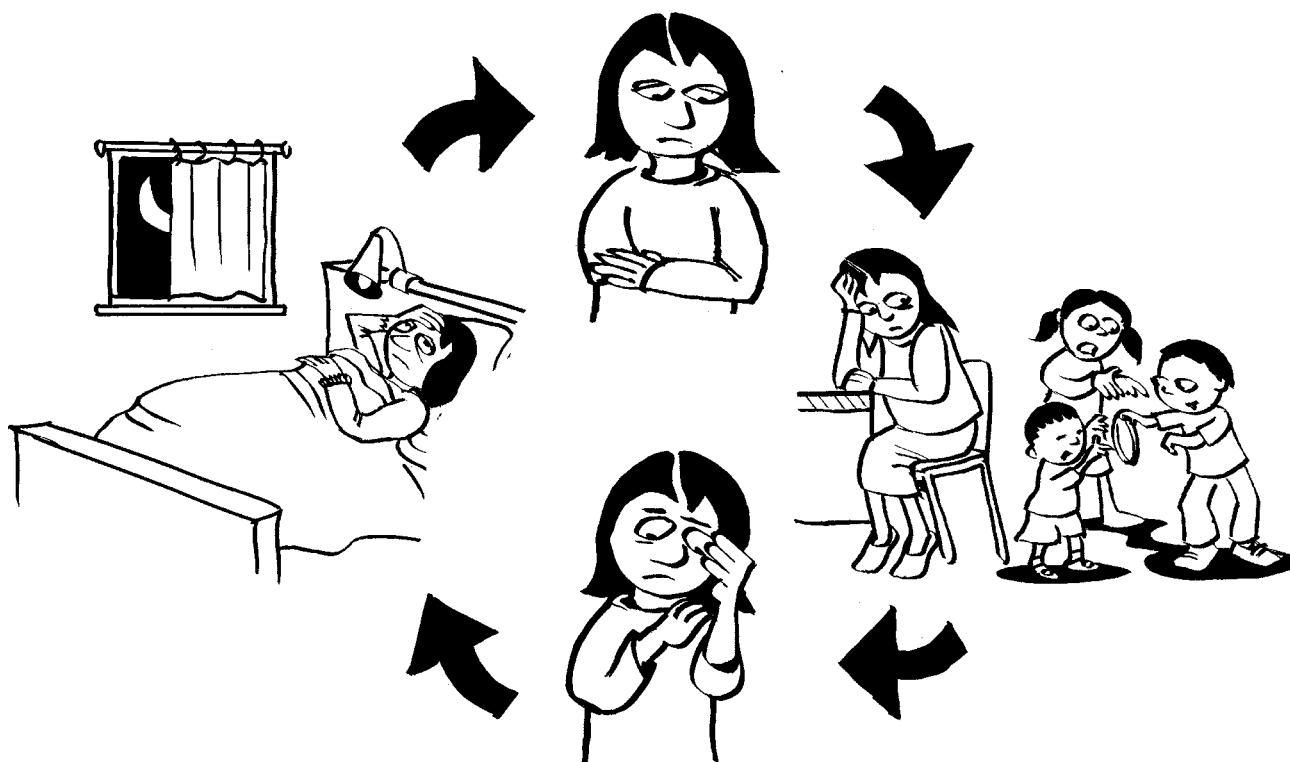


Ezria não resolveu o problema das discussões com Ali, mas ela se sentiu mais esperançosa em lidar com isso. Conforme planejado, ela conversou com Ali. Ele disse que também não gostava de discutir com ela, mas que eles não conseguiam chegar a um acordo sobre como lidar com isso. Ela também conversou sobre o problema com sua tia, que pensou em pessoas com as quais Ali poderia conversar sobre emprego, e ela sentiu que isso melhorou seu humor e o estresse.

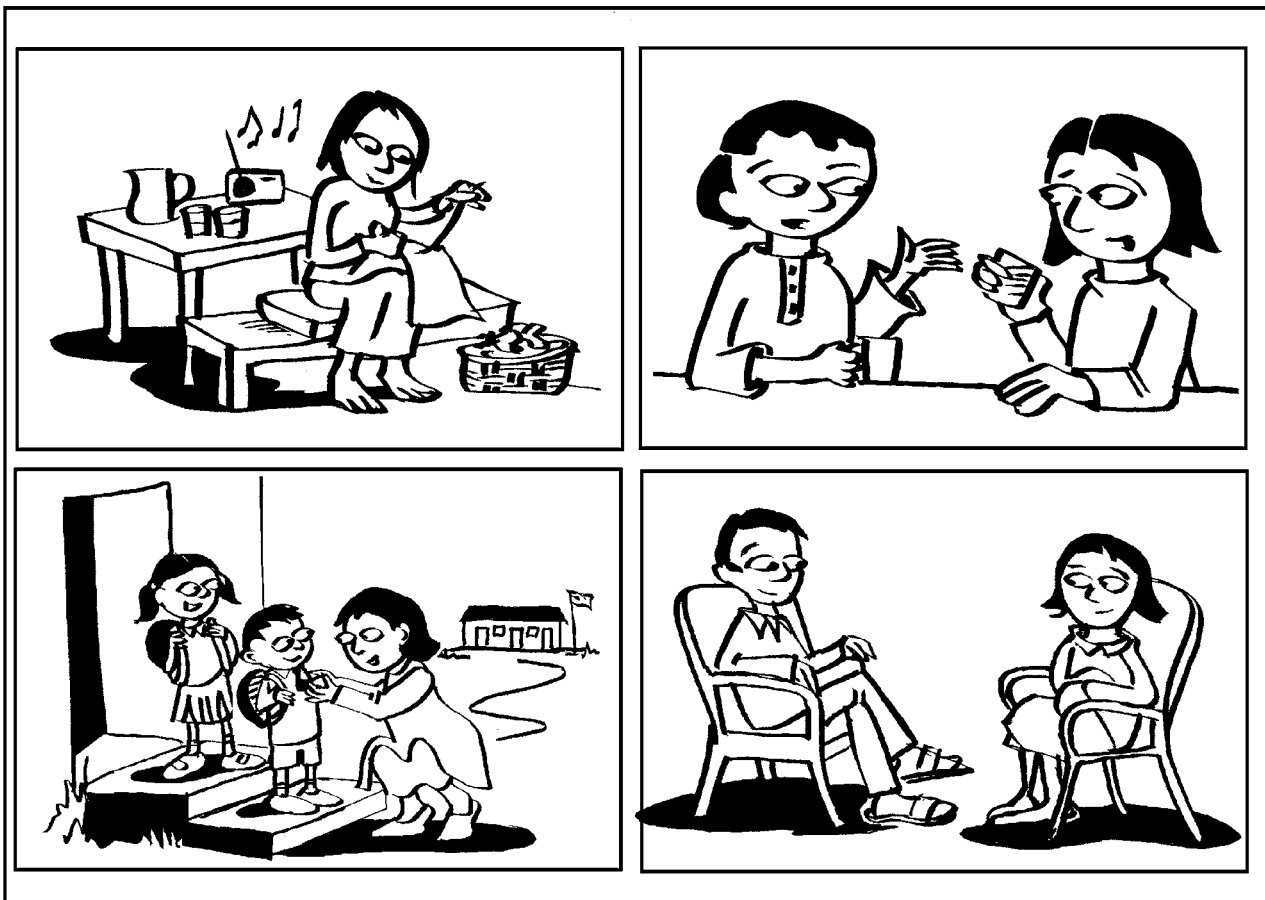
Ezria e a facilitadora conversaram sobre o que mais ela poderia fazer para lidar com esse problema. Elas examinaram a lista de soluções do Passo 4. Ezria decidiu que conversaria mais com Ali, para ver se eles poderiam praticar a estratégia de Enfrentando Problemas juntos. Ela sugeriria que eles tentassem pensar em todas as soluções possíveis para o problema das discussões excessivas. Dessa forma, eles dividiriam o problema, em vez de Ezria tentar resolvê-lo sozinha. Ela planejou fazer isso na semana seguinte.



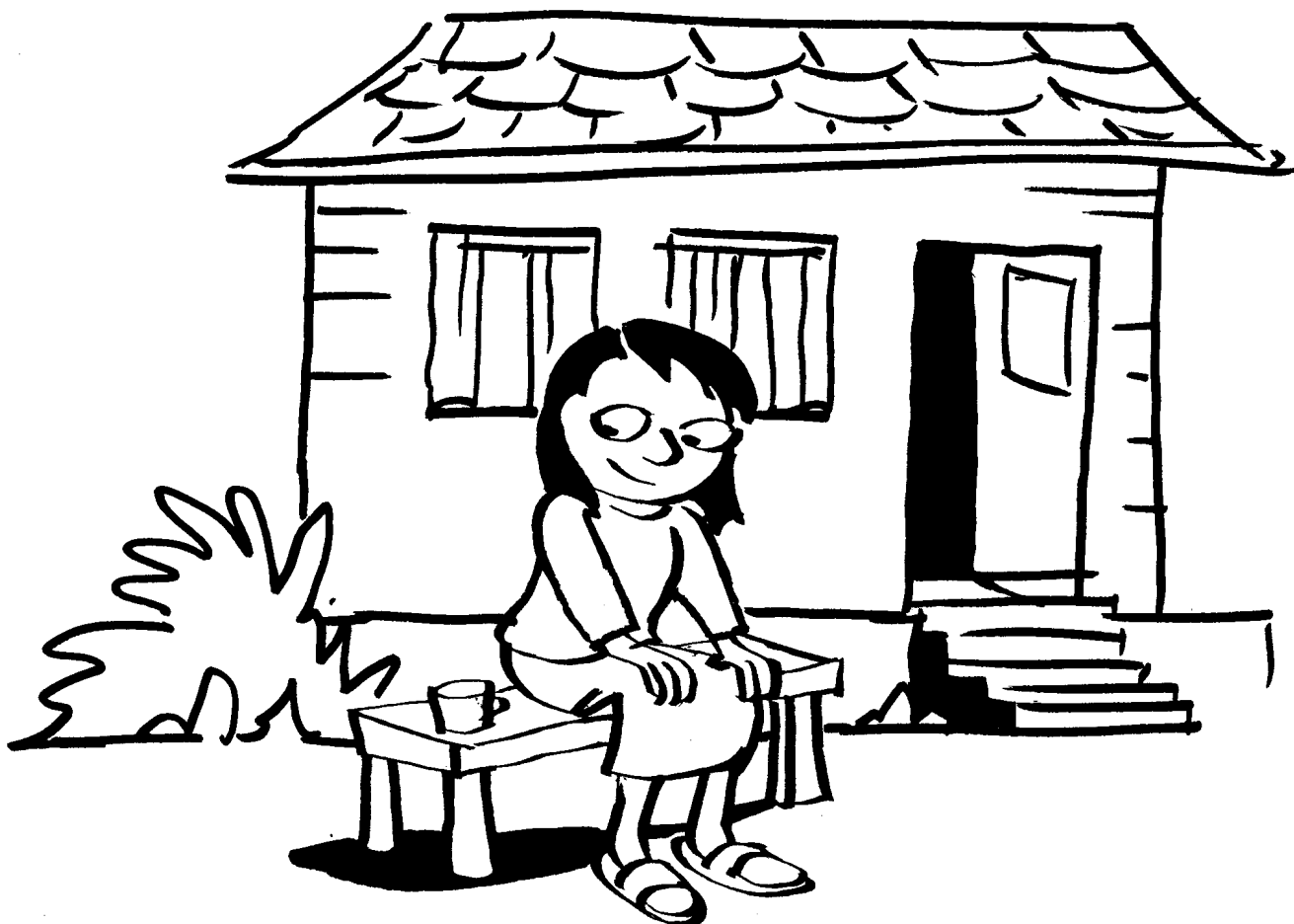
Desde que a mãe de Ezria morreu, ela não se sentia mais a mesma. Ela costumava ser uma pessoa muito feliz e sociável. Ela gostava de ver suas amigas [apontar para a imagem] e visitar suas vizinhas [apontar para a imagem]. Ela adorava fazer artesanato e passar tempo com os filhos. No entanto, ela parou de fazer muitas dessas coisas depois que sua mãe morreu. Com o passar do tempo, seu humor piorou e ficou cada vez mais difícil para ela voltar a fazer essas coisas. Ela conseguia fazer os afazeres de casa, mas às vezes até isso parecia difícil. Quando Ezria começou a frequentar as reuniões da EP+ Grupo, ela estava começando a se sentir desesperançosa. Ela também se sentia envergonhada por não poder fazer coisas que ela achava que todos conseguiam fazer facilmente.



Quando Ezria aprendeu sobre Seguir em Frente, Continuar Fazendo, ela percebeu que estava presa num ciclo de inatividade. Porém, ela não sabia como voltar a ficar ativa, porque se sentia muito cansada o tempo todo e as dores de cabeça frequentemente a impediam de fazer as coisas.

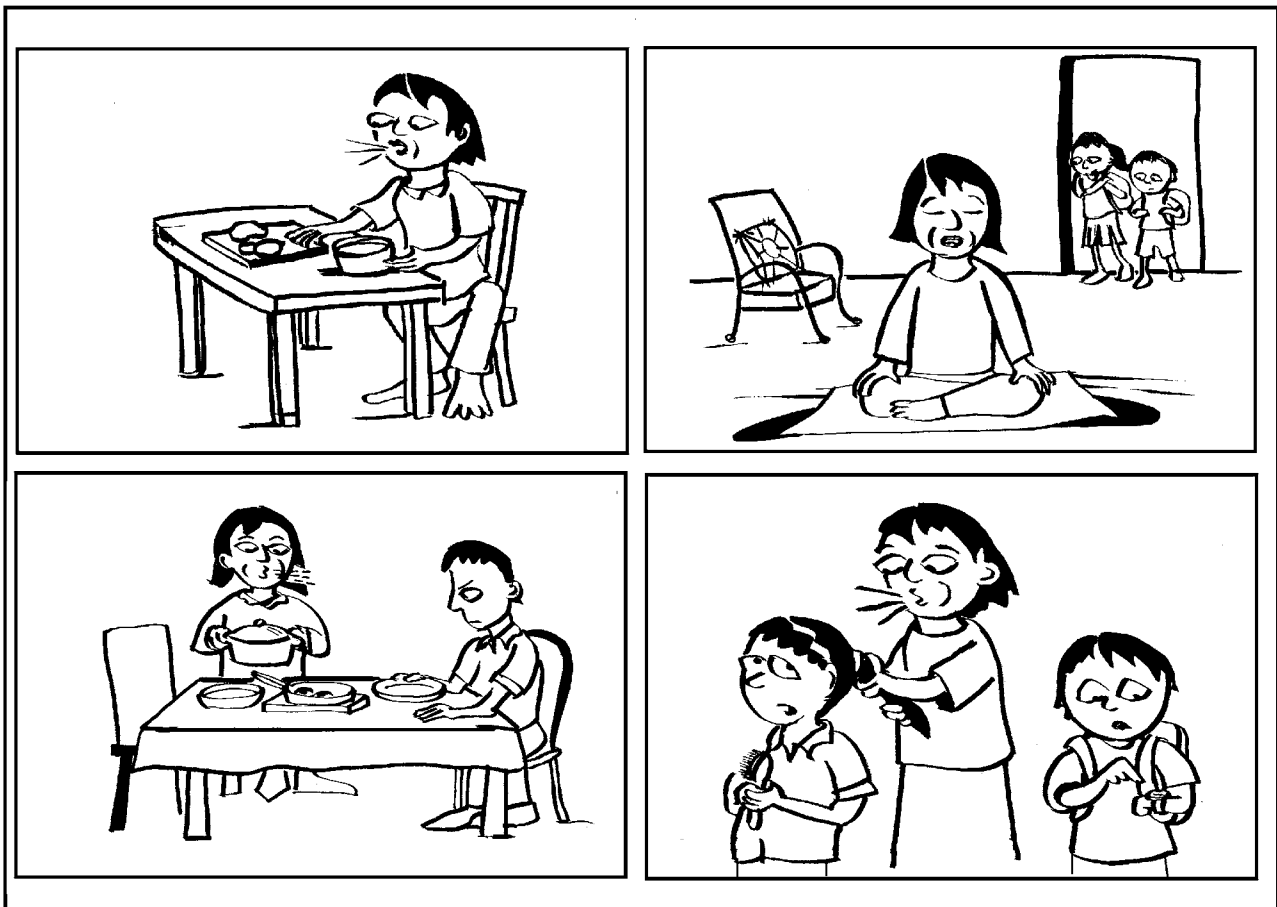


No grupo, Ezria falou sobre algumas das atividades que costumava fazer e agora não fazia mais por causa do cansaço e das dores de cabeça, tais como: artesanato, costurar e tricotar, sentar no banco perto de sua casa, visitar os vizinhos, levar as crianças para a escola e preparar o almoço todos os dias. A facilitadora a incentivou a pensar também em atividades de relaxamento, e ela mencionou que costumava sair de casa para tomar chá, sozinha ou com uma amiga.

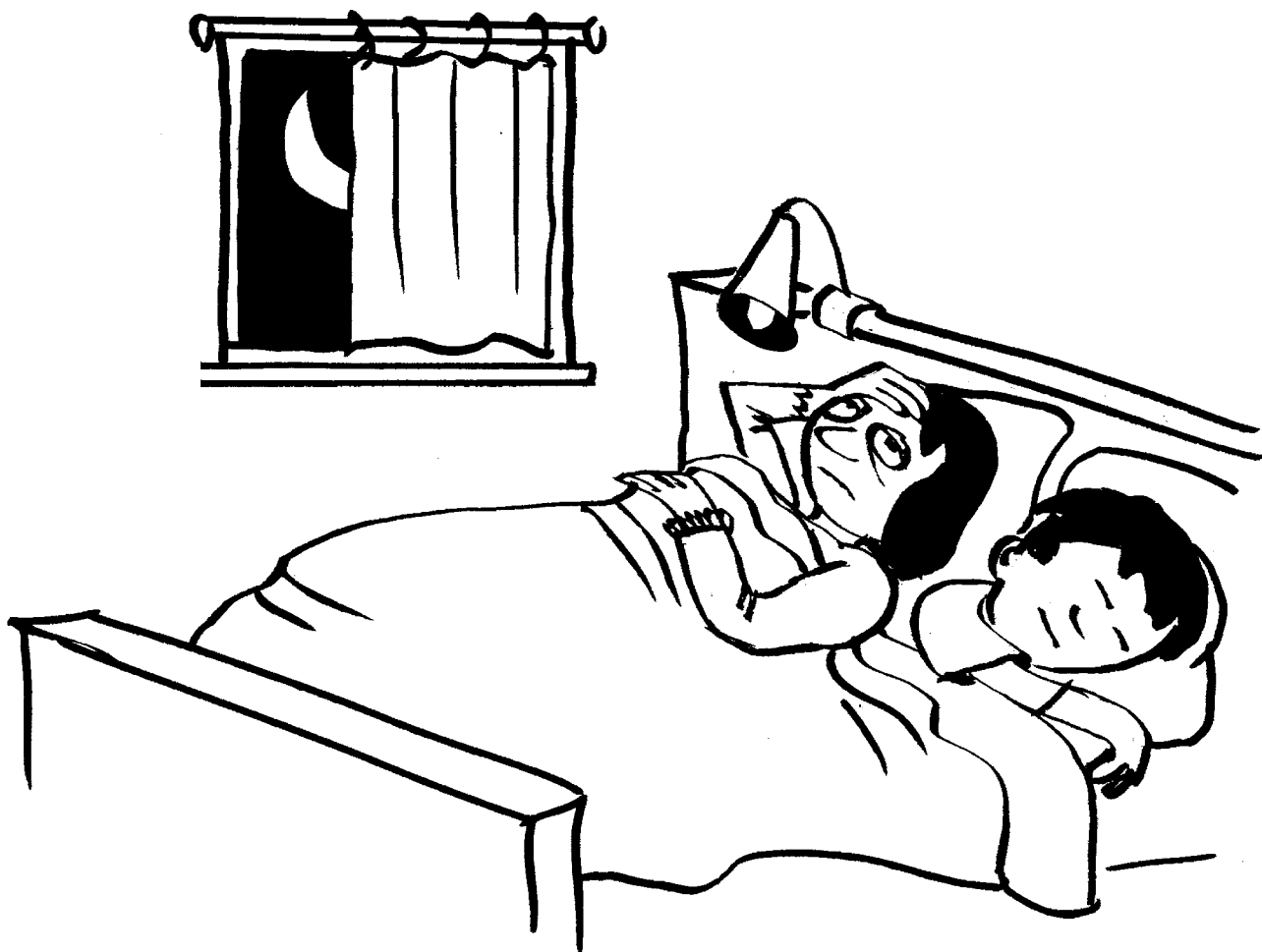


Ezria escolheu sentar no banco em frente à sua casa como a primeira atividade agradável que iria começar a fazer de novo. Ela pensou que isso seria fácil para ela fazer mesmo quando estava sem energia ou com dor de cabeça. No início, Ezria se sentiu culpada, pois sentia que não merecia fazer uma atividade agradável já que não estava não fazendo o suficiente em casa. A facilitadora explicou que na próxima reunião escolheriam outra atividade, que poderia ser um afazer doméstico. Ela explicou que era melhor para Ezria começar com algo fácil e que provavelmente melhoraria seu humor antes de tentar atividades mais difíceis.

21 (Reunião 4)



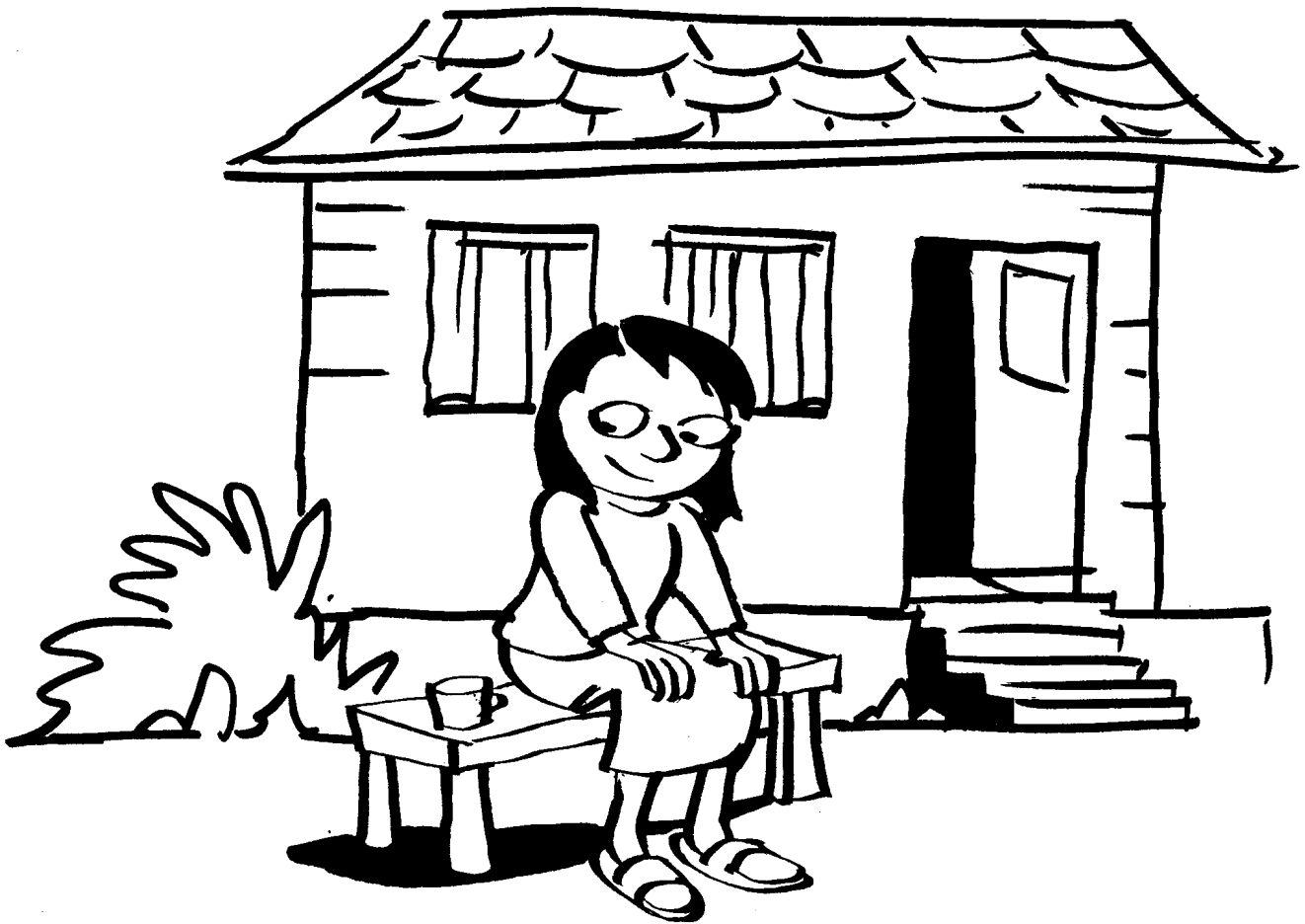
Quando chegou na quarta reunião, Ezria estava fazendo a prática de Gerindo o Estresse regularmente. Ela o fazia antes e durante momentos de estresse, como ao preparar os filhos para a escola de manhã, quando as crianças chegavam em casa e se ela discutisse com Ali. Ela se sentia menos estressada e não se irritava mais tão facilmente com os filhos ou com o marido. Seu apetite estava melhorando e ela tinha menos dores de cabeça.



Ezria sentiu que estava progredindo bem e estava pronta para escolher outro problema no qual se concentrar.

Ela ainda estava tendo dificuldade em adormecer à noite, então escolheu esse problema. Ela pensou em duas soluções: ir para a cama mais cedo e ouvir música relaxante.

Pergunte ao grupo: Você consegue pensar em alguma outra solução possível para enfrentar esse problema?

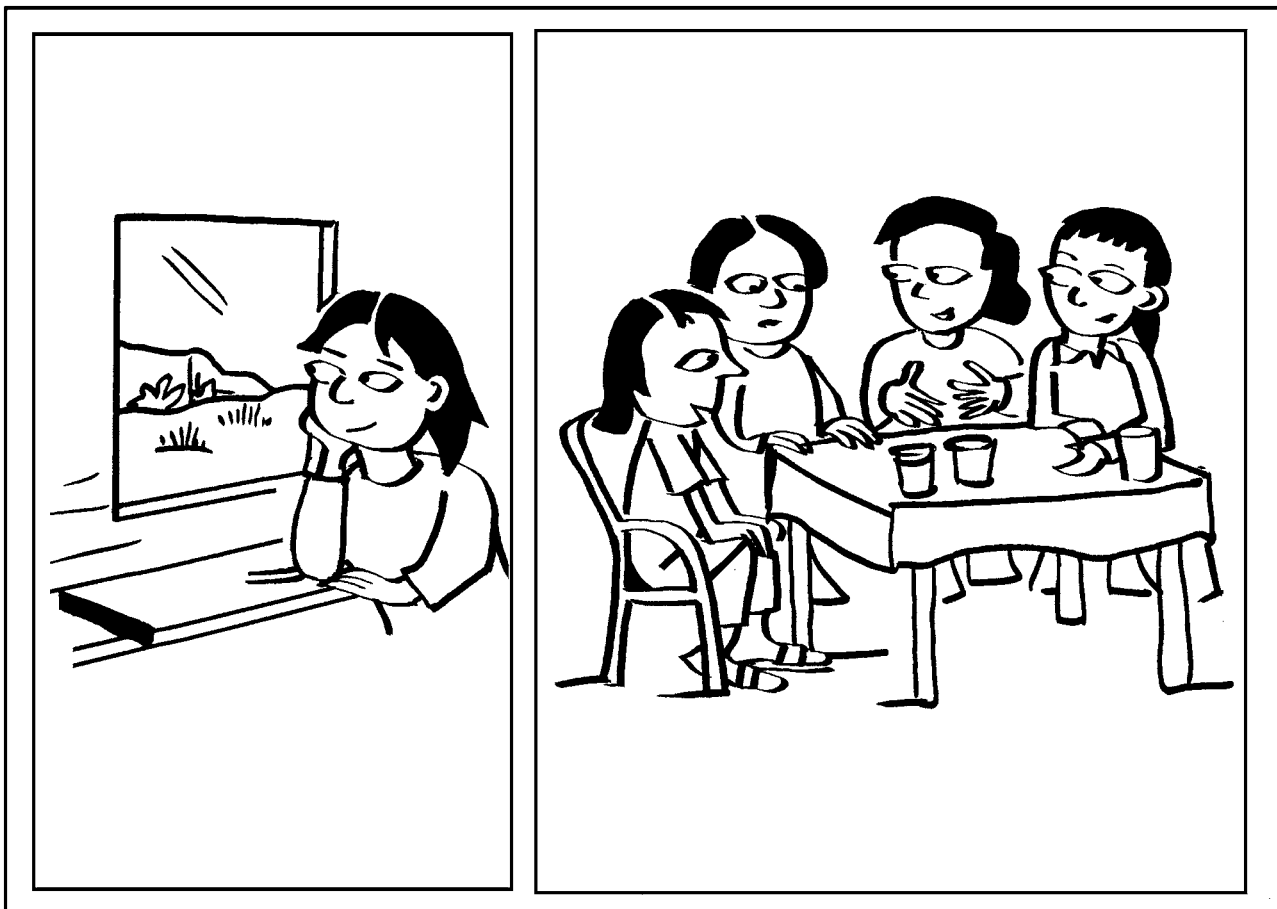


Pergunte ao grupo: Qual era a atividade agradável que Ezria iria fazer? Sentar no quintal de casa.

Mesmo que Ezria não estivesse com vontade de sentar no banco nos primeiros dias, ela se obrigou a fazê-lo. No final da semana, ela sentiu que estava começando a gostar de novo do jeito que costumava gostar.



Embora Ezria gostasse de ficar sentada no banco, ela também sentia que precisava fazer mais tarefas domésticas. Era hora de escolher outra atividade para começar a fazer novamente. Ezria decidiu fazer os afazeres domésticos todos os dias. Para dividir essa tarefa, ela decidiu primeiro fazer uma lista do que precisava ser feito e escolher apenas uma coisa por dia. Ela primeiro escolheria algo fácil de fazer que levasse cerca de 10 minutos, como lavar a louça. Se ela ainda tivesse energia depois disso, poderia fazer outra coisa, mas ela não queria criar expectativas altas ou irrealistas.



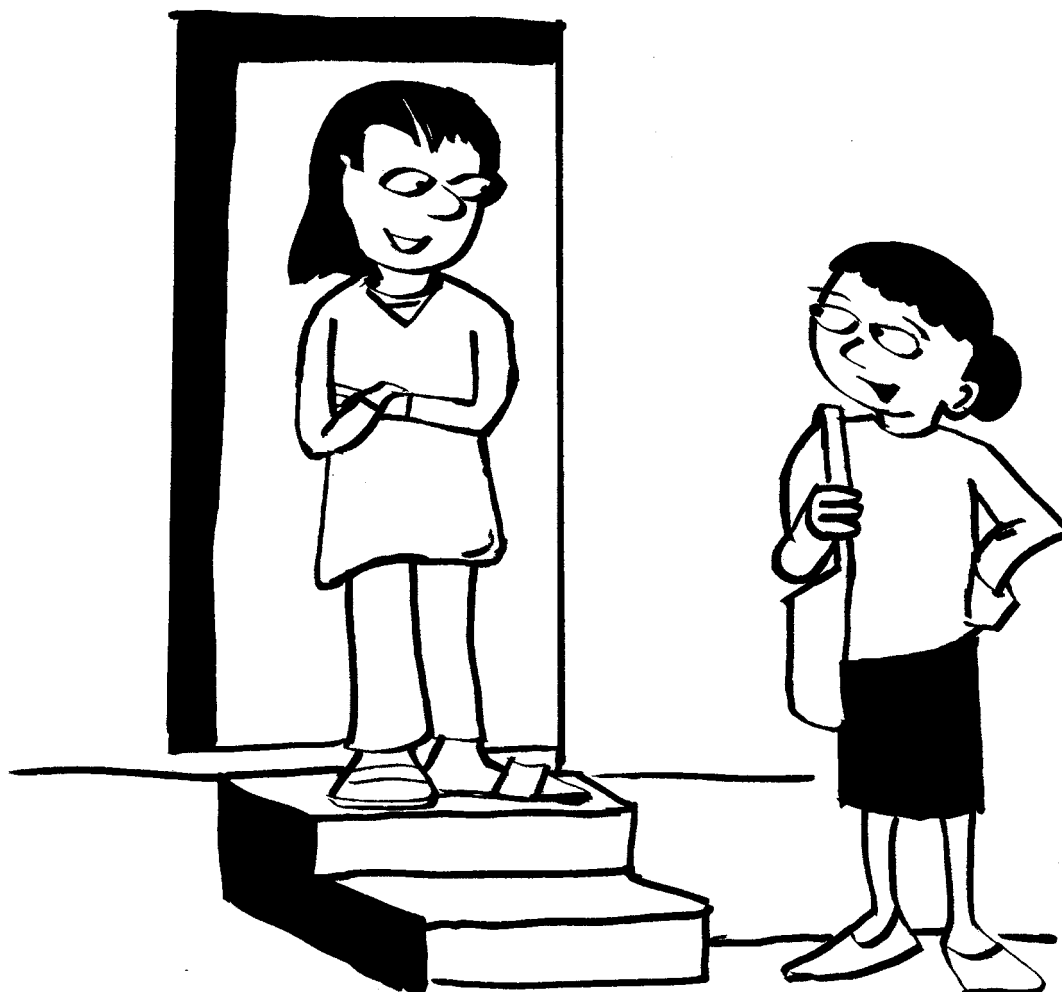
Ezria vinha se sentindo mal há muitos meses e havia parado de ver suas amigas. Ela se perguntou se talvez seus problemas parecessem muito maiores do que realmente eram porque ela estava tentando lidar com eles sozinha. Ela se lembrou de que, nos momentos em que havia tido problemas no passado, falar com suas amigas ou com sua mãe havia tornado mais fácil enfrentá-los. Elas a apoiaram, dando conselhos e às vezes até ajuda prática.



Ezria se sentiu culpada por ter parado de ver suas amigas. Ela estava preocupada que elas ficassem com raiva ou decepcionadas se ela procurasse o apoio delas novamente.



O obstáculo de Ezria para Fortalecendo o Apoio Social era pensar que as outras pessoas ficariam bravas com ela por pedir ajuda. A facilitadora lembrou a Ezria que sua tia não havia ficado zangada quando elas conversaram sobre as brigas com Ali, como parte de Enfrentar os Problemas. A tia de Ezria também havia dado conselhos muito úteis a ela sobre como falar com outras pessoas sobre oportunidades de emprego para Ali. Ezria concordou e disse que era possível que outros parentes também não estivessem bravos com ela. Ela decidiu se encontrar com sua prima e passar um tempo com ela.



Ezria decidiu marcar um encontro com sua prima. O grupo a ajudou a dividir essa tarefa em pequenas etapas:

- Telefonar para a prima dela para cumprimentá-la e dizer que gostaria de fazer uma visita.
- Marcar dia e hora para a visita.
- Pegar o ônibus até a casa da prima dela.
- Conversar com a prima dela sobre o que está acontecendo em suas vidas.

Pergunte ao grupo: Como você sugere que ela inicie a conversa ao telefone? (Convide os participantes para encenar ou representar essa cena de conversa com a prima.)

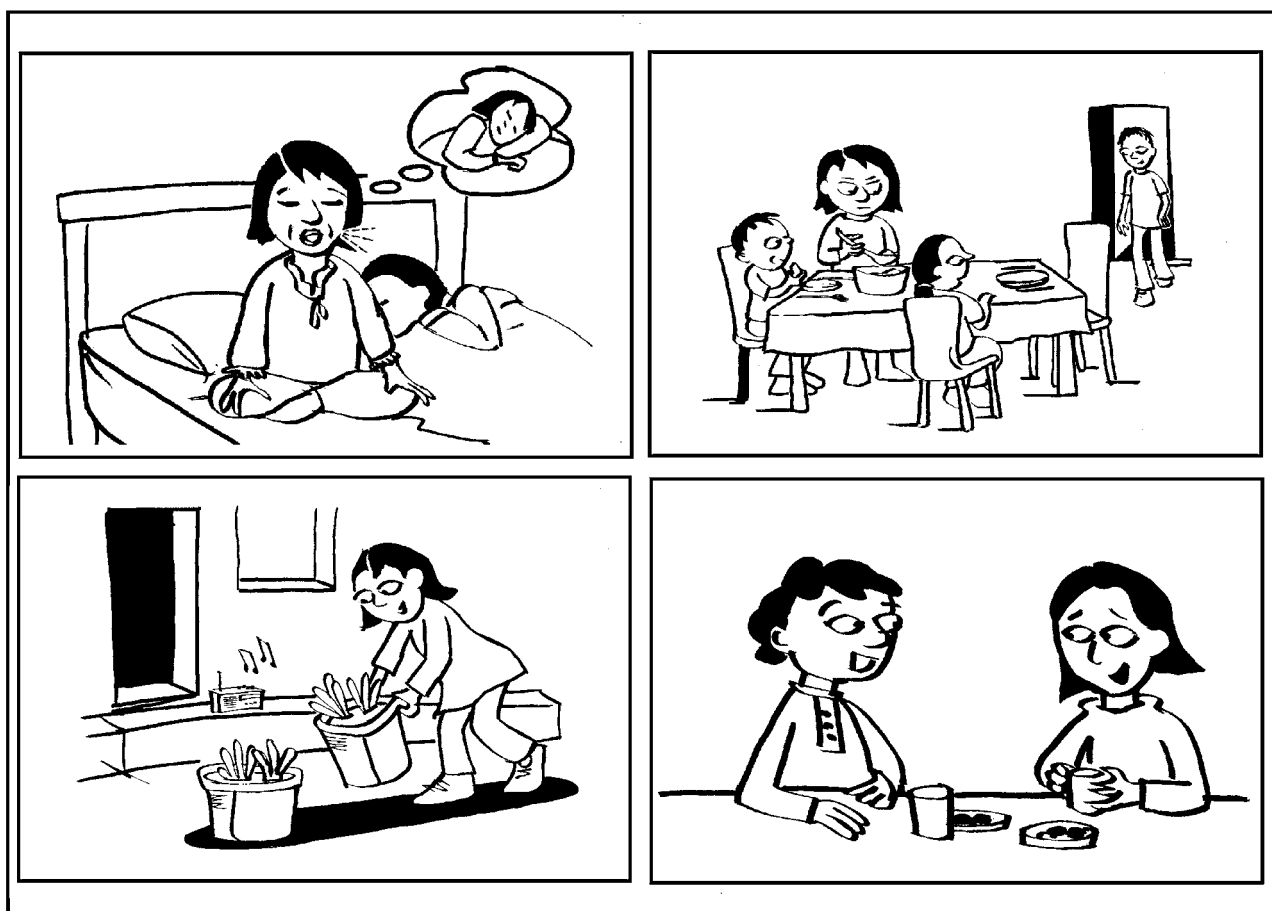
Se ela se sentisse confortável, Ezria planejava conversar com sua prima a respeito do problema de seu marido não ter trabalho.



Ezria também queria ajudar o marido a encontrar um emprego. Lembra que ajudar os outros é outro exemplo de Fortalecendo o Apoio Social? Ezria discutiu isso com o grupo e alguém sugeriu que Ali abordasse o diretor de uma escola local, pois ele conhecia muitas pessoas na comunidade. Ezria achou que seria uma boa ideia. O plano dela para a semana seguinte era:

- Incentivar Ali a ir ver o diretor da escola e pedir conselhos sobre como encontrar emprego.
- Perguntar às amigas dela se alguém sabia de outros lugares em que Ali poderia encontrar trabalho.

30 (Reunião 5)



Aponte para a imagem no canto superior esquerdo. Gerindo o Estresse. Ezria praticou a respiração calma antes de dormir, ao acordar e sempre que percebia que estava começando a se sentir estressada.

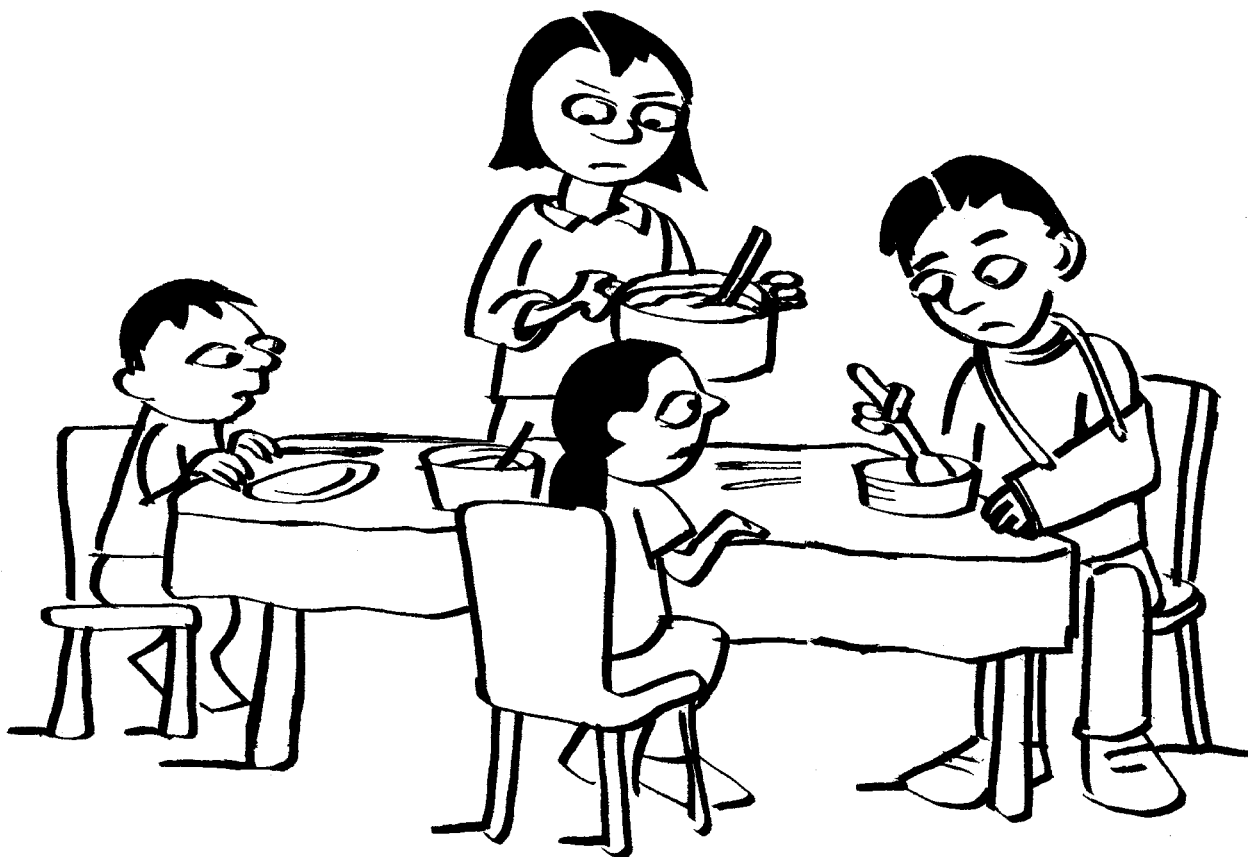
Aponte para a imagem no canto superior direito. Enfrentando Problemas. Ezria e Ali passaram a discutir muito menos e conversar mais sobre seus problemas e como resolvê-los juntos. Ali já havia conseguido um trabalho temporário por meio do diretor da escola.

Aponte para a imagem no canto inferior esquerdo. Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Ezria estava gostando de ficar sentada no quintal dos fundos todo dia. Ela ainda tinha dificuldade em fazer todas as tarefas da casa, mas sentia que estava melhorando. Ela se sentia realizada mesmo só conseguindo fazer algumas das tarefas.

Aponte para a imagem no canto inferior direito. Fortalecendo o Apoio Social. Ezria marcou um encontro com sua prima. Eles conversaram sobre o que estava acontecendo em suas vidas e Ezria compartilhou algumas de suas dificuldades. Isso foi muito difícil para ela. No entanto, sua prima não disse nada que a fizesse se sentir culpada por ter esses problemas ou por ter se retirado de seu círculo de amigas. Elas combinaram de se encontrar novamente.

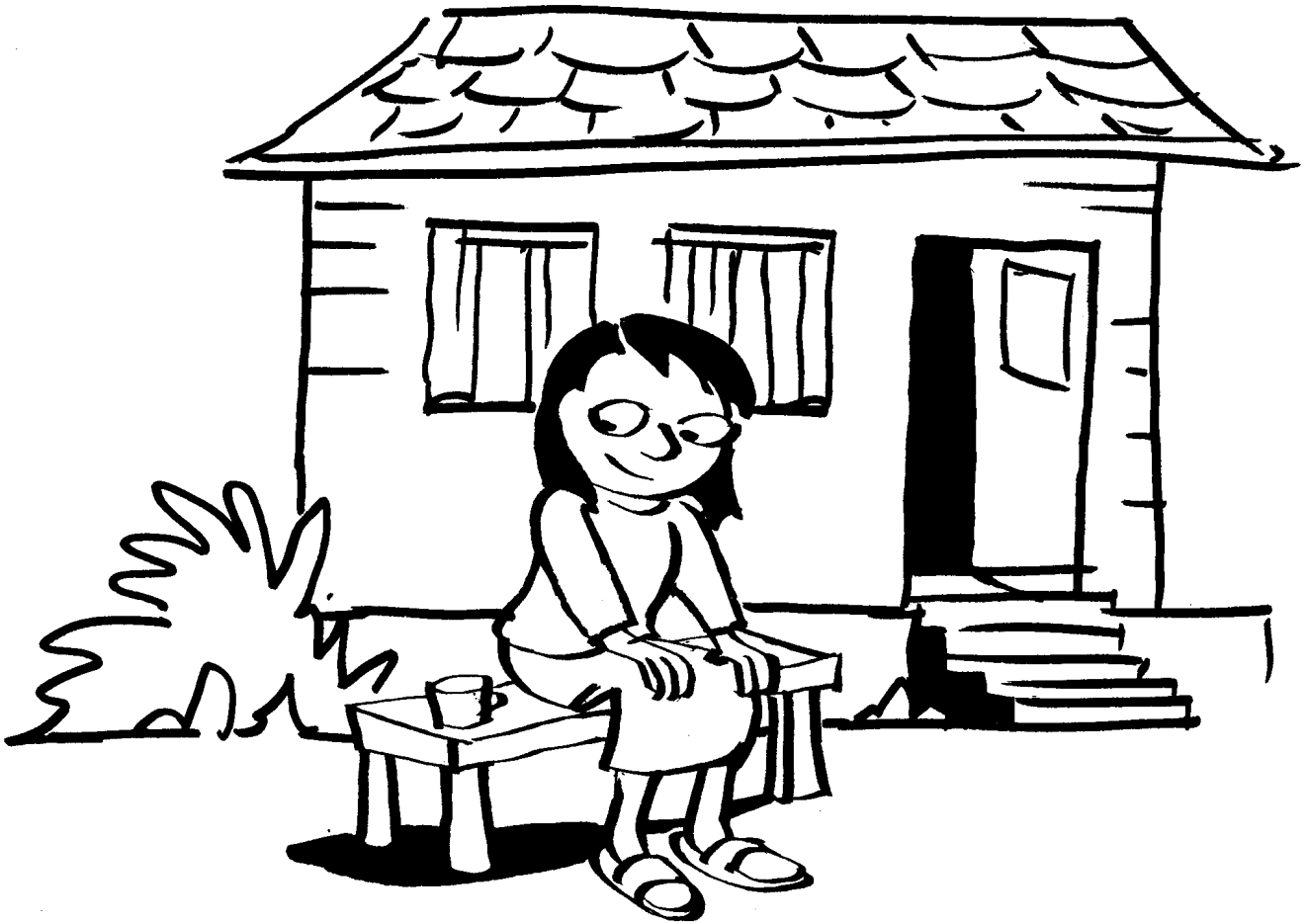


Já se passaram três meses desde que Ezria participou das reuniões da EP+ Grupo. Ela sentiu falta das reuniões pois achava o apoio muito útil. Ela também achou mais difícil praticar as atividades da EP+ quando não precisava se reportar ao grupo. Ela decidiu usar a prática de Enfrentando Problemas para resolver isso. Ela entrou em contato com a facilitadora da EP+ e discutiu a possibilidade de se reunir socialmente com outros integrantes do grupo, para continuarem apoiando umas às outras. Eles agora se reúnem uma vez por mês para comer juntos e conversar sobre como estão.



Quatro meses depois de Ezria terminar a EP+ Grupo, seu marido sofreu um acidente e quebrou um osso do braço, o que fez com que ele tivesse que se ausentar do trabalho novamente.

Isso afetou o humor de Ezria e de Ali. Ezria voltou a ter dificuldade para dormir e começou a ter dores de cabeça novamente. Quando percebeu esses sintomas, lembrou-se das estratégias da EP+ e fez um plano de como ela e Ali poderiam usá-las para lidar com suas dificuldades.



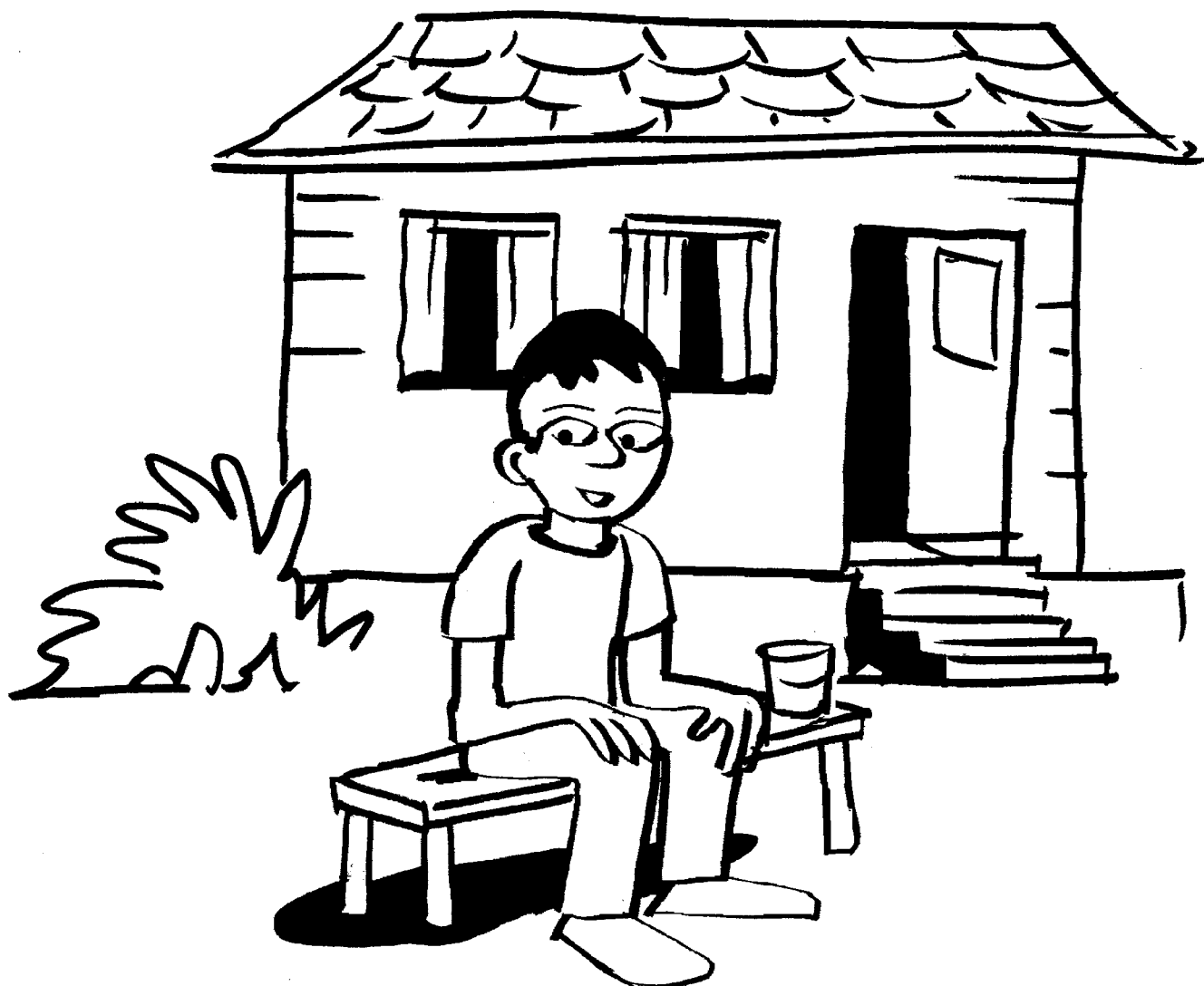
As reações de Ezria a esse novo fator de estresse são compreensíveis e comuns. No entanto, ela conseguiu impedir que sua saúde emocional piorasse e afetasse sua vida diária ao usar as estratégias da EP+ e encontrar soluções práticas para os problemas. Ezria conseguiu um emprego de meio período em uma creche. Em poucas semanas, seu humor, sono e dores de cabeça melhoraram.

APÊNDICE J

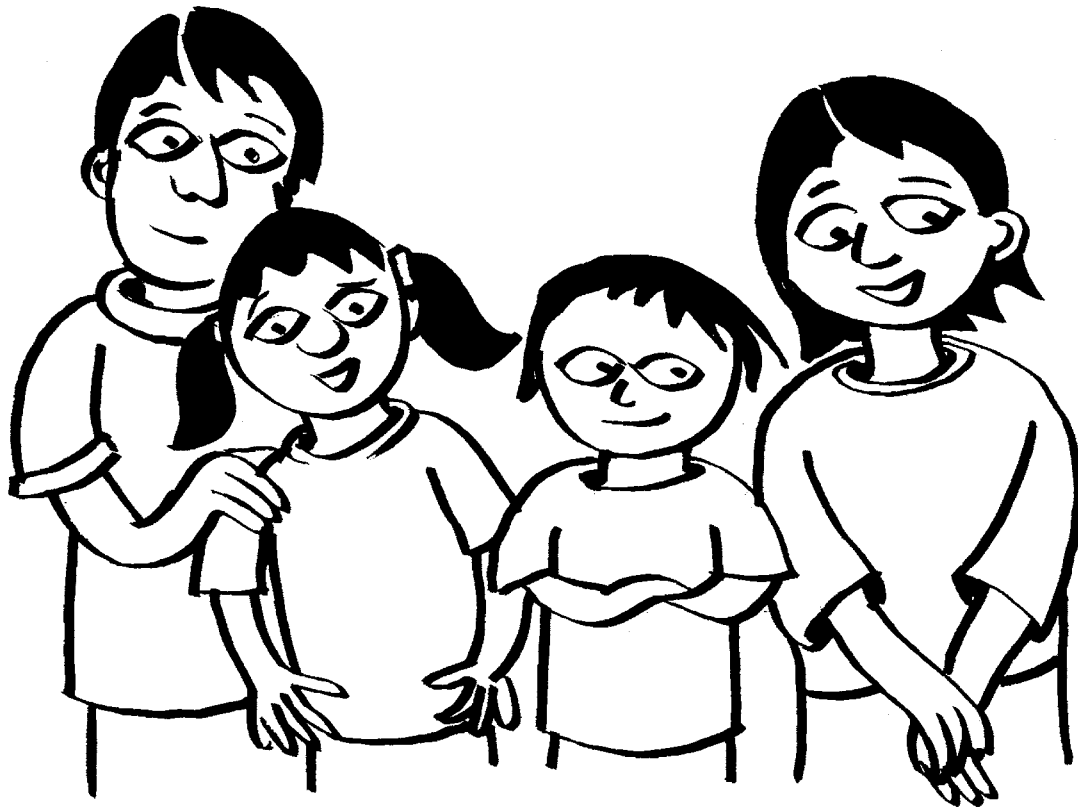
EXEMPLO DE CASO – MASCULINO

UMA VERSÃO *FLIP BOOK* DESTE PANFLETO, COM IMAGENS E TEXTO EM PÁGINAS SEPARADAS, ESTÁ DISPONÍVEL EM PSYCH_INTERVENTIONS@WHO.INT

A HISTÓRIA DE BEN

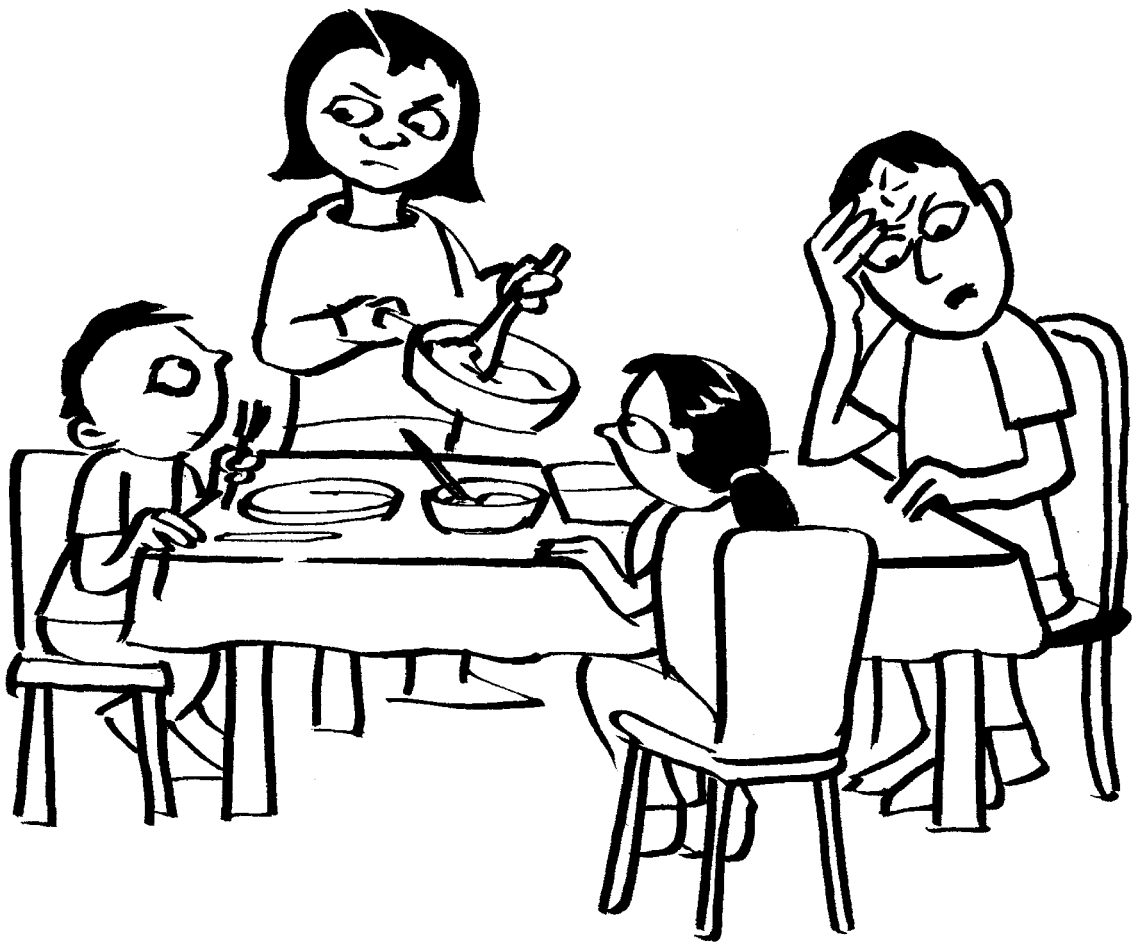


1 (Reunião 1)



Ben é casado e tem 38 anos. Ele tem dois filhos pequenos.

Recentemente, ele se consultou com um profissional de saúde porque está sentindo fortes dores de cabeça e pouco apetite. Ele disse ao profissional de saúde que não estava dormindo bem e sempre se sentia cansado. Depois de conversar mais com ele, o profissional de saúde disse a Ben que ele estava apresentando sintomas de estresse e depressão. O profissional de saúde sugeriu que a EP+ poderia ajudá-lo. Ben concordou em se encontrar com um facilitador da EP+ Grupo para uma avaliação.

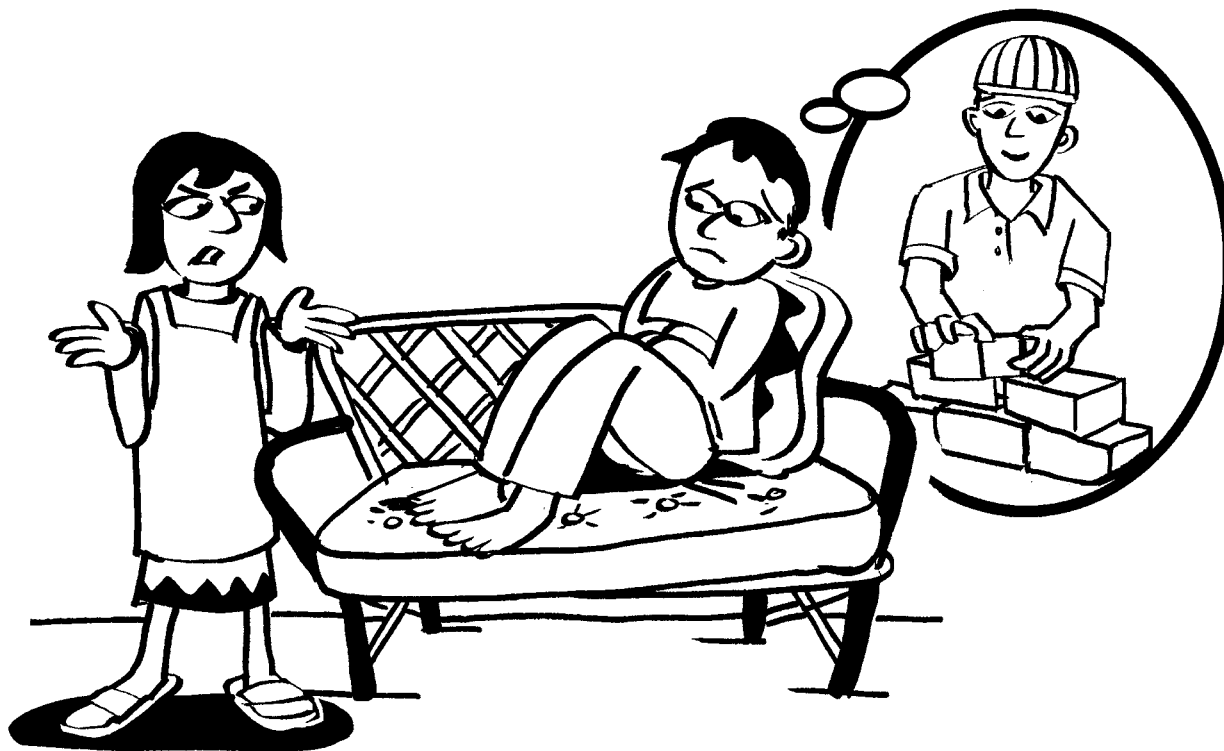


Na avaliação, Ben disse que seus dois principais problemas eram dores de cabeça...

3



...E discussões com sua esposa, Hana. Os dois problemas estavam deixando Ben estressado e triste.



Ben disse que seus problemas começaram quando ele aceitou um emprego longe de casa. Ele foi forçado a trabalhar muitas horas extras sem remuneração e começou a ter problemas de saúde. Ele decidiu largar o emprego e voltar para casa. Depois de ficar em casa por vários meses sem conseguir trabalho, a esposa de Ben, Hana, ficou irritada e começou a dizer que ele havia voltado para casa sem motivo. Ele começou a sentir cada vez mais raiva dos outros, especialmente de Hana. Isso tornou difícil para ele ficar perto de outras pessoas.

No final da avaliação, o facilitador disse que a EP+ Grupo seria adequada para Ben e o convidou a participar. Ben concordou.

5

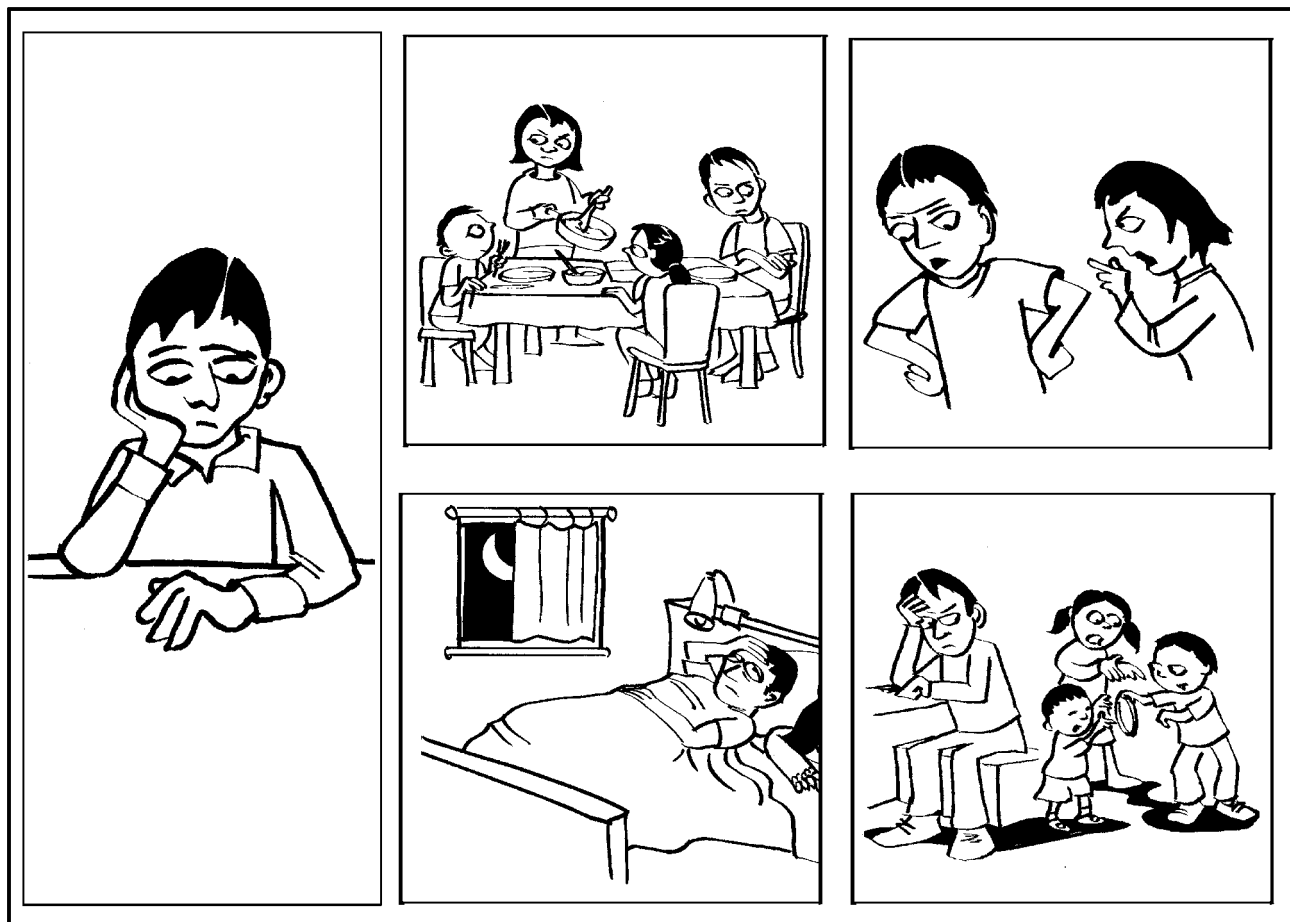


Na primeira reunião, Ben compartilhou que seus principais motivos para ingressar no grupo eram que ele esperava que isso ajudasse a melhorar seu sono e apetite e diminuir suas dores de cabeça. Ele também queria resolver o problema das discussões com Hana. Ele queria se sentir melhor para poder passar tempo com seus filhos e ver seus amigos novamente.

Ben achou que seria difícil comparecer às reuniões do grupo porque ele se sentia muito cansado e sem energia. O facilitador disse que entendia. Eles discutiram isso no grupo e decidiram que Ben e outro integrante do grupo, que morava perto dele, marcariam de ir a pé juntos para as reuniões.

Outro desafio para Ben era que ele estava preocupado com a possibilidade de outras pessoas saberem de seus problemas. O grupo discutiu o sigilo e tranquilizou Ben de que ele não precisaria revelar nada que não quisesse.

Apesar desses desafios, Ben se sentiu motivado a comparecer às reuniões do grupo para que seus problemas melhorassem.



Ben decidiu cinco coisas específicas que gostaria de mudar até o final das reuniões do grupo. Ele queria:

- melhorar seu apetite e comer mais regularmente;
- melhorar o sono e, principalmente, encontrar maneiras de adormecer mais rapidamente;
- ter menos ou nenhuma dor de cabeça;
- diminuir seus sentimentos de raiva e, especialmente, as discussões com Hana;
- melhorar de humor para que se sentisse mais feliz, gostasse de brincar com seus filhos e conseguisse ver seus amigos novamente.

Vamos acompanhar a história do Ben para ouvir como ele usou a EP+ para atingir esses objetivos.

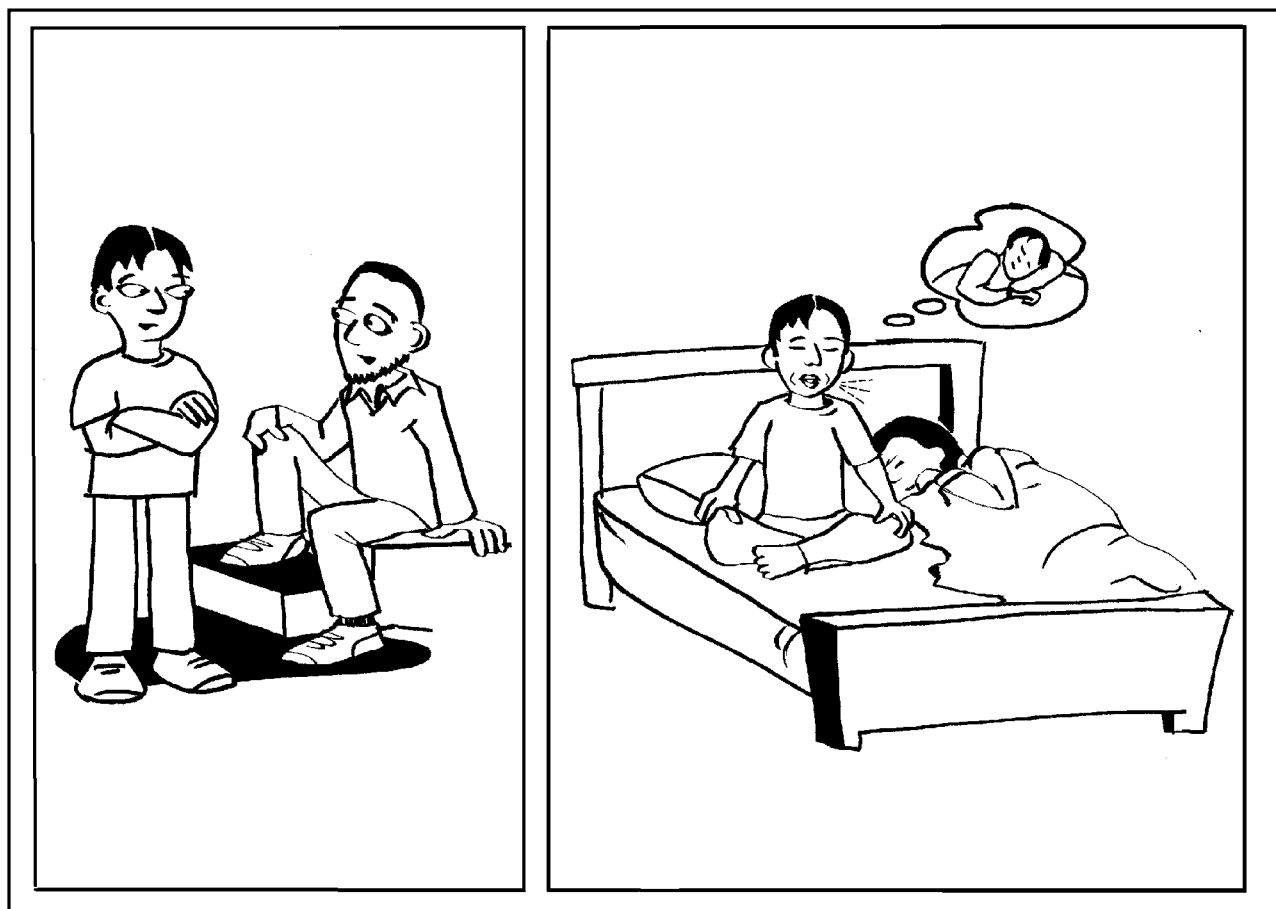
7



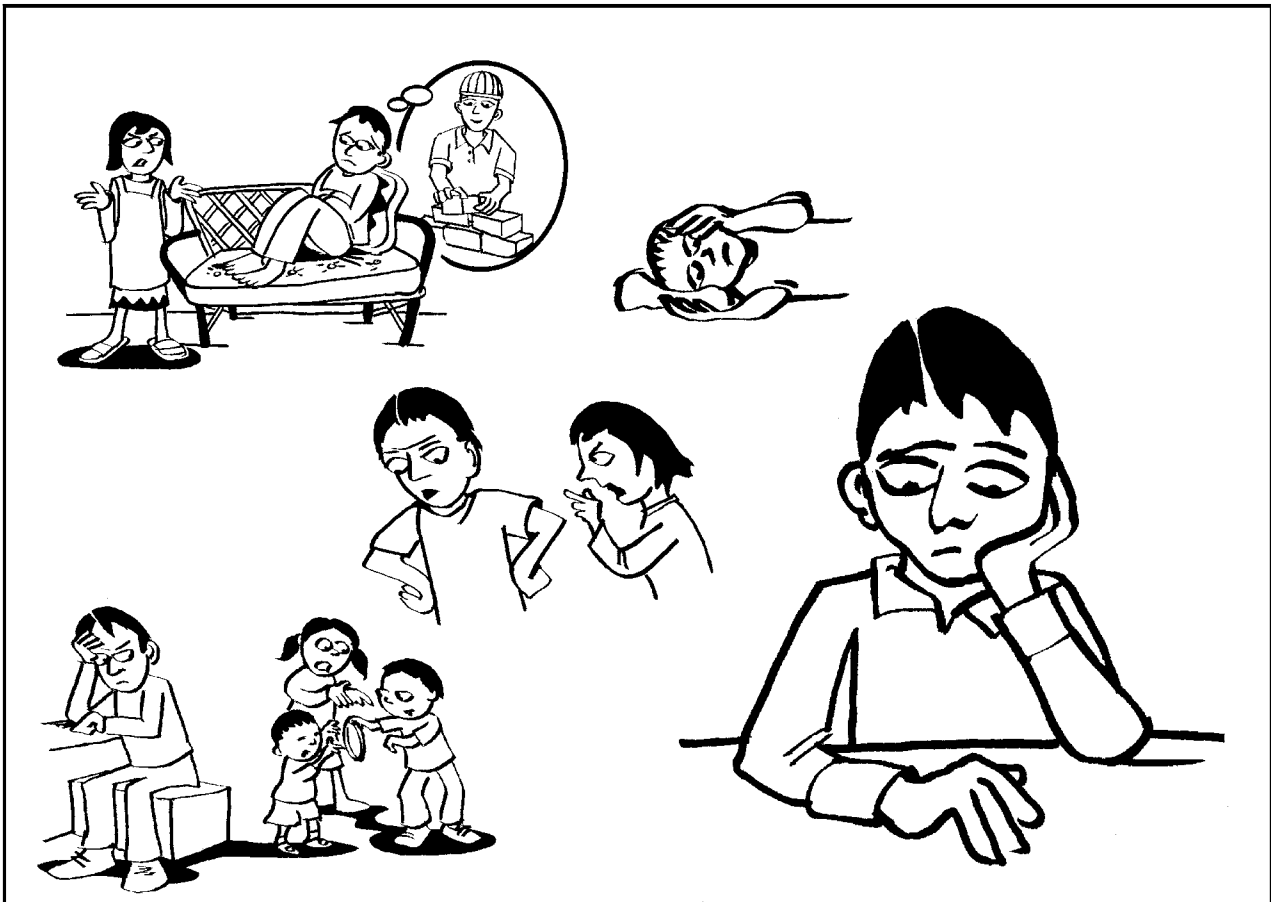
Quando Ben ouviu falar sobre Gerindo o Estresse, ele ficou ansioso para praticar e ver se isso o ajudaria a se sentir mais calmo. Quando ele contou pela primeira vez sua respiração durante a reunião do grupo, estava em 18 respirações por minuto. Ele não havia percebido o quanto estava respirando rápido.

Quando chegou a hora de praticar, Ben teve dificuldade para respirar usando a barriga. Então, ele começou simplesmente empurrando a barriga para dentro e para fora para se acostumar com a sensação. Ele conseguiu desacelerar sua respiração seguindo a contagem do facilitador, mas achou que estava lenta demais. Ele ficou com a sensação de que não estava conseguindo puxar ar suficiente. Depois de um pouco mais de prática, ele se sentiu um pouco mais confortável, mas não completamente. Ele planejou praticar isso na semana seguinte.

Figura 8 (Reunião 2)

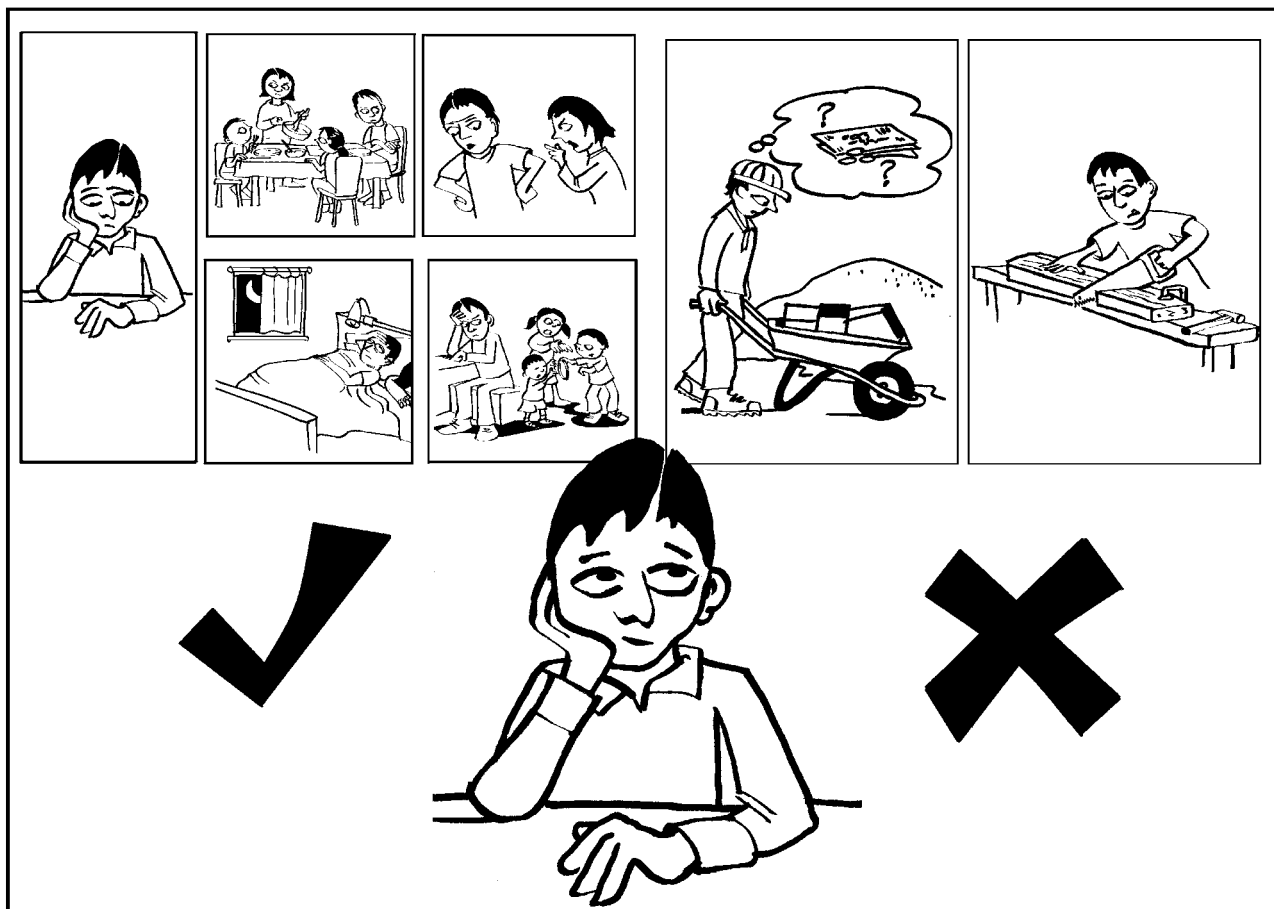


Ben se esqueceu da prática de Gerindo o Estresse por alguns dias, então decidiu colocar um lembrete ao lado de sua cama. Ele planejou praticar Gerindo o Estresse antes de ir dormir. Quando ele fez isso nas duas primeiras noites, ainda teve problemas para respirar usando a barriga, mas se lembrou de não se preocupar e, em vez disso, só se concentrar em respirar devagar. Ele percebeu que, depois da prática, se sentiu mais relaxado e conseguiu adormecer um pouco mais fácil.



Ben tinha muitos problemas que queria resolver. Isso o deixou sobrecarregado e o fez se sentir estressado e cansado. Alguns dias foram piores do que os outros. Ben precisou de ajuda para fazer o Passo 1: Dividir todos os problemas em problemas solucionáveis e insolúveis.

Pergunte aos participantes: Você se lembra quais eram todos os problemas de Ben?



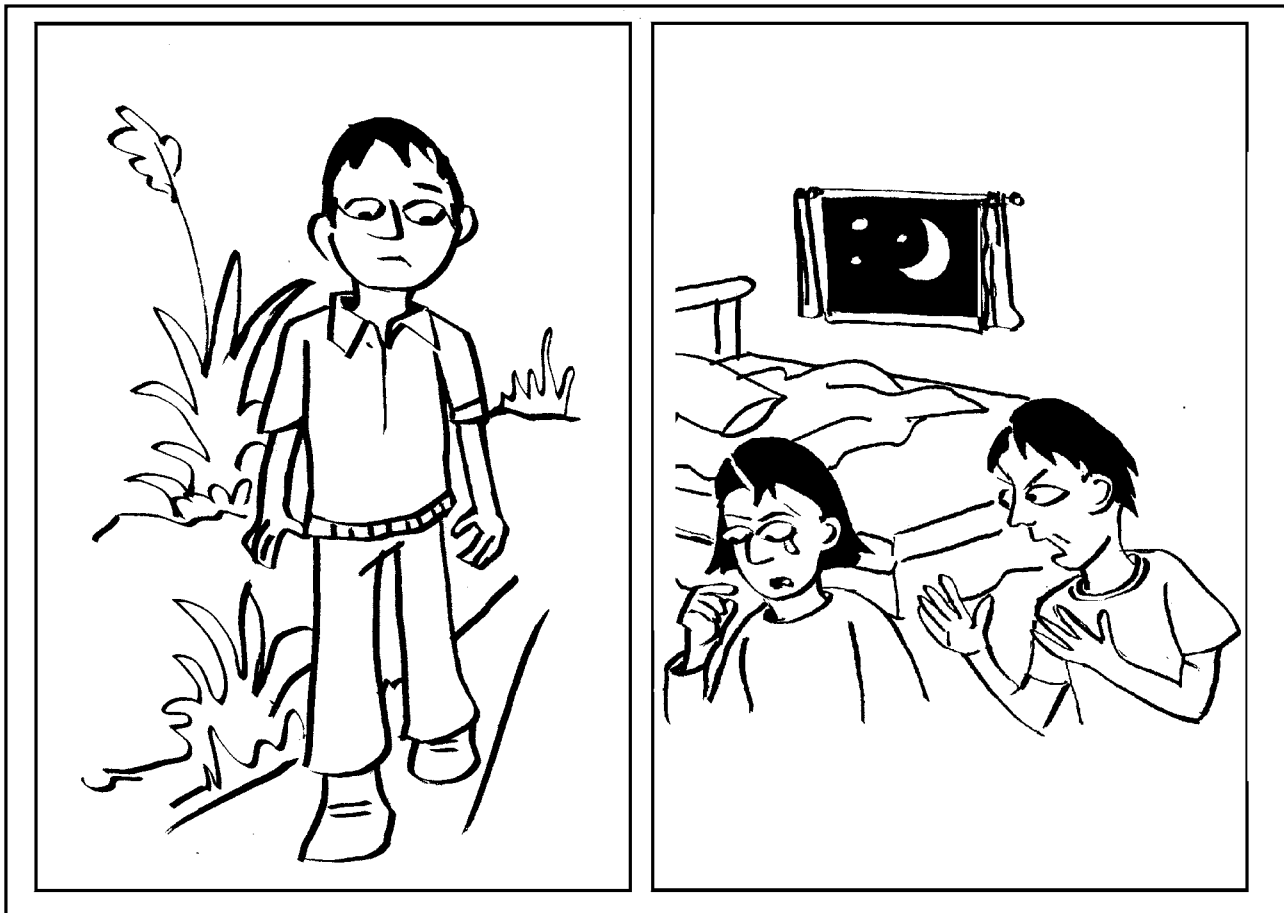
Depois de fazer uma lista de seus problemas, Ben decidiu quais eram solucionáveis ou insolúveis.

Pergunte aos participantes: Você se lembra quais eram todos os problemas de Ben? Quais problemas você acha que eram solucionáveis e quais são insolúveis? Use a imagem para mostrar a eles a resposta.

Os problemas que Ben pensava serem possíveis de resolver eram:

- pouco apetite;
- dificuldade em dormir e adormecer;
- fortes dores de cabeça;
- sentimentos de raiva e discussões com Hana;
- mau humor e não querer estar com outras pessoas.

O problema que ele achava impossível de resolver no momento era encontrar trabalho.



No Passo 2, ao escolher um problema no qual se concentrar, Ben optou pelas discussões com a Hana.

Ben andava estressado porque não tinha trabalho. Ele e Hana discutiam muito sobre dinheiro e sobre ele encontrar um emprego. Isso deixava Ben triste e irritado, e ele estava com dificuldade em fazer as coisas que costumava fazer. Fazia algum tempo que não via seus amigos, em parte porque não tinha vontade, mas também porque sentia vergonha de seus problemas.

Pergunte ao grupo: Você percebe que os problemas práticos também podem causar problemas emocionais em nossas vidas?

O Passo 3 é definir o problema o mais especificamente possível. Ben disse que discutia com Hana principalmente por causa de dinheiro e por não ter um emprego.



Ben então começou o Passo 4.

Pergunte ao grupo o que é o Passo 4. É pensar em todas as soluções possíveis para o problema.

Ben ficou paralisado nessa etapa. Ele disse que o problema só poderia ser resolvido se conseguisse um emprego. Ele só conseguia pensar em duas soluções possíveis: “Não fazer nada e esperar arrumar um emprego” ou “Se esforçar mais para procurar um emprego”. Embora Ben não achasse que qualquer uma dessas soluções funcionaria, ele as anotou.

Outro integrante do grupo compartilhou que havia passado por uma situação semelhante e que tinha sido útil conversar com outras pessoas. Ben disse que não conseguia ver como isso resolveria seu problema. O facilitador lembrou a Ben que essa estratégia visa *enfrentar* melhor o problema, não resolvê-lo com uma solução.

O facilitador pediu a Ben que pensasse em diferentes pessoas com quem pudesse conversar. Ben disse que se sentia envergonhado de falar com seus amigos sobre isso, mas que poderia falar com seu tio ou com pessoas do grupo.

13



Às vezes, quando é difícil pensar em soluções possíveis, pode ser útil se perguntar «O que você fez no passado para enfrentando problemas semelhantes?» ou “O que você sugeriria a um amigo em situação semelhante?”.

O facilitador perguntou a Ben o que ele aconselharia um amigo a fazer em uma situação semelhante. As ideias de Ben eram conversar com Hana, parentes ou outras pessoas da região sobre ideias de trabalho. Um membro do grupo sugeriu que ele colocasse um cartaz na mercearia local. Quando algumas das outras pessoas do grupo riram, o facilitador disse que essa era uma boa ideia e explicou que o Passo 4 trata de encontrar o maior número possível de soluções.

À medida que ele bolava diferentes soluções, Ben começou a se sentir mais confiante para lidar com o problema. Ele lembrou que o objetivo não era resolver o problema com uma solução, mas começar a enfrentar melhor o problema.

No Passo 5: Escolher soluções, Ben optou por duas soluções:

- Pedir conselhos ao tio. Explicar o problema brevemente e perguntar a ele o que ele faria.
- Falar com Hana e dizer a ela que ele gostaria que eles não discutissem tanto.

Ele então planejou quando fazer cada tarefa. Esse foi o Passo 6.

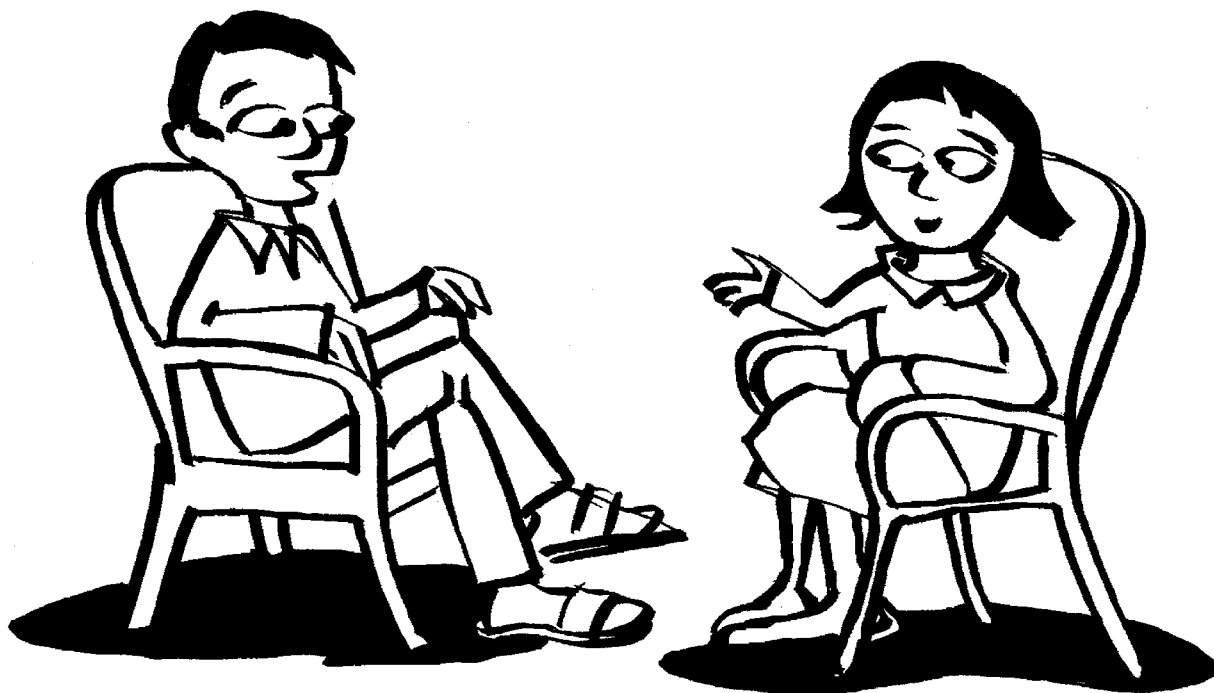
14 (Reunião 3)



Na terceira reunião, Ben compartilhou que agora estava fazendo a prática de Gerindo o Estresse todas as noites antes de dormir. Algumas noites, isso o ajudava a adormecer rapidamente, mas mesmo quando não funcionava, ele se sentia mais relaxado. Ele percebeu que estava se sentindo mais confortável ao respirar com a barriga.

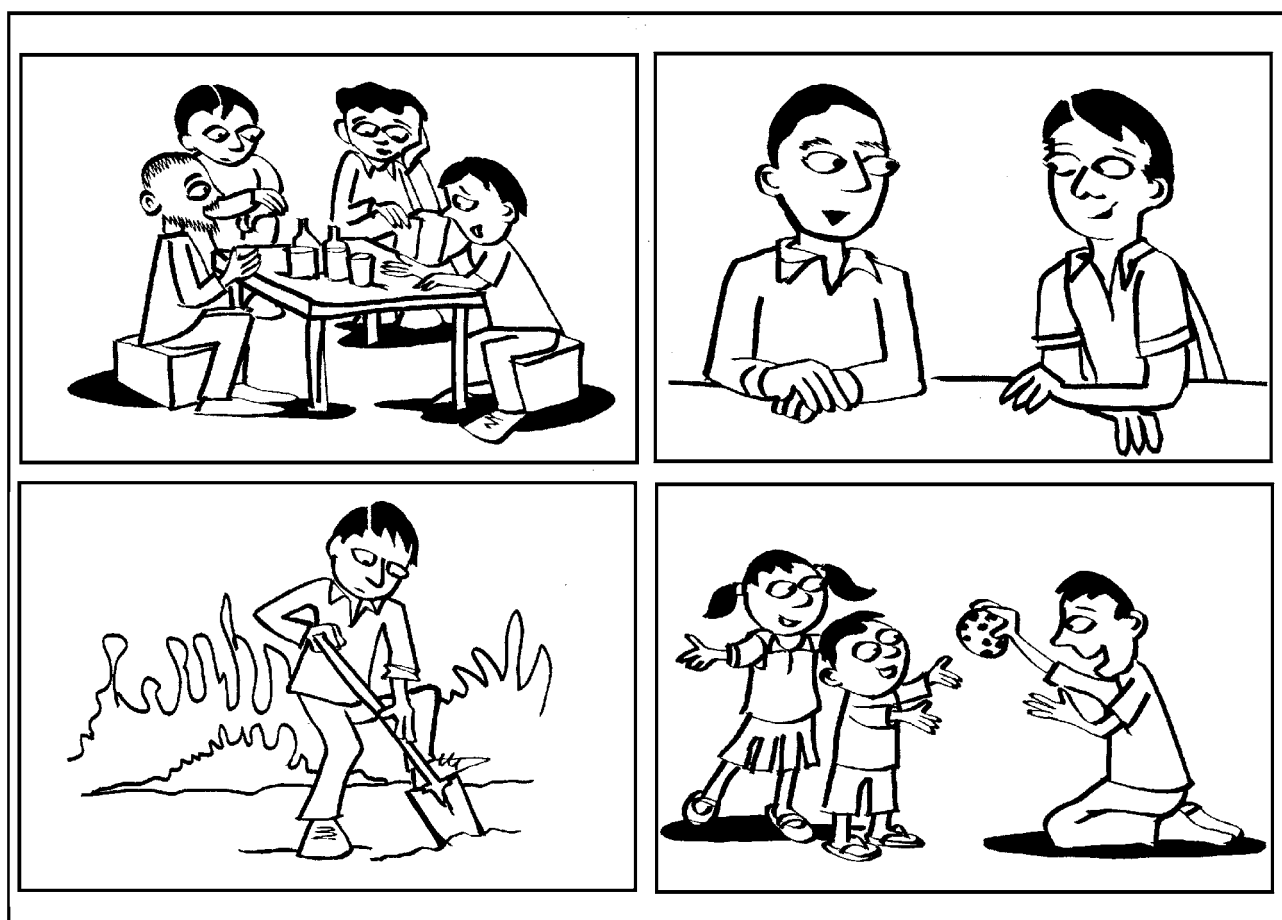


Ben também tentou começar a praticar Gerindo o Estresse sempre que sentia que estava prestes a ficar estressado ou com raiva. Ele disse que era mais difícil desacelerar sua respiração nesses momentos, mas que mesmo assim ficava mais calmo.



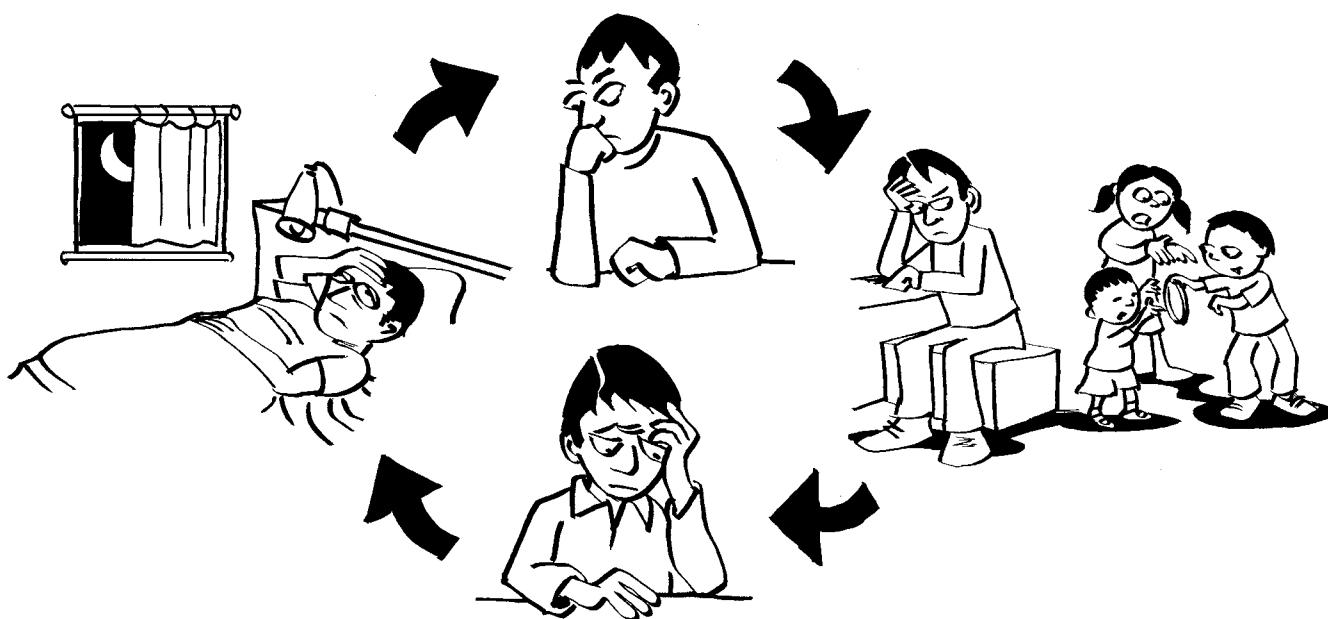
Ben não resolveu o problema das discussões com Hana, mas se sentiu mais esperançoso em lidar com isso. Conforme planejado, ele falou com Hana. Ela disse que também não gostava de discutir com ele, mas que eles não conseguiam chegar a um acordo sobre como lidar com isso. Ele também conversou com seu tio, que teve ideias sobre pessoas que ele poderia abordar para pedir emprego. Isso melhorou o humor dele e reduziu sua sensação de estresse.

Ben e o facilitador conversaram sobre o que mais ele poderia fazer para lidar com esse problema. Eles examinaram a lista de soluções do Passo 4. Ben decidiu que conversaria mais com Hana, para ver se eles poderiam praticar a estratégia de Enfrentando Problemas juntos. Ele sugeriria que tentassem pensar em todas as soluções possíveis para o problema de tanto discutir. Dessa forma, eles dividiriam o problema, em vez de Ben tentar resolvê-lo sozinho. Ele planejou fazer isso na semana seguinte.

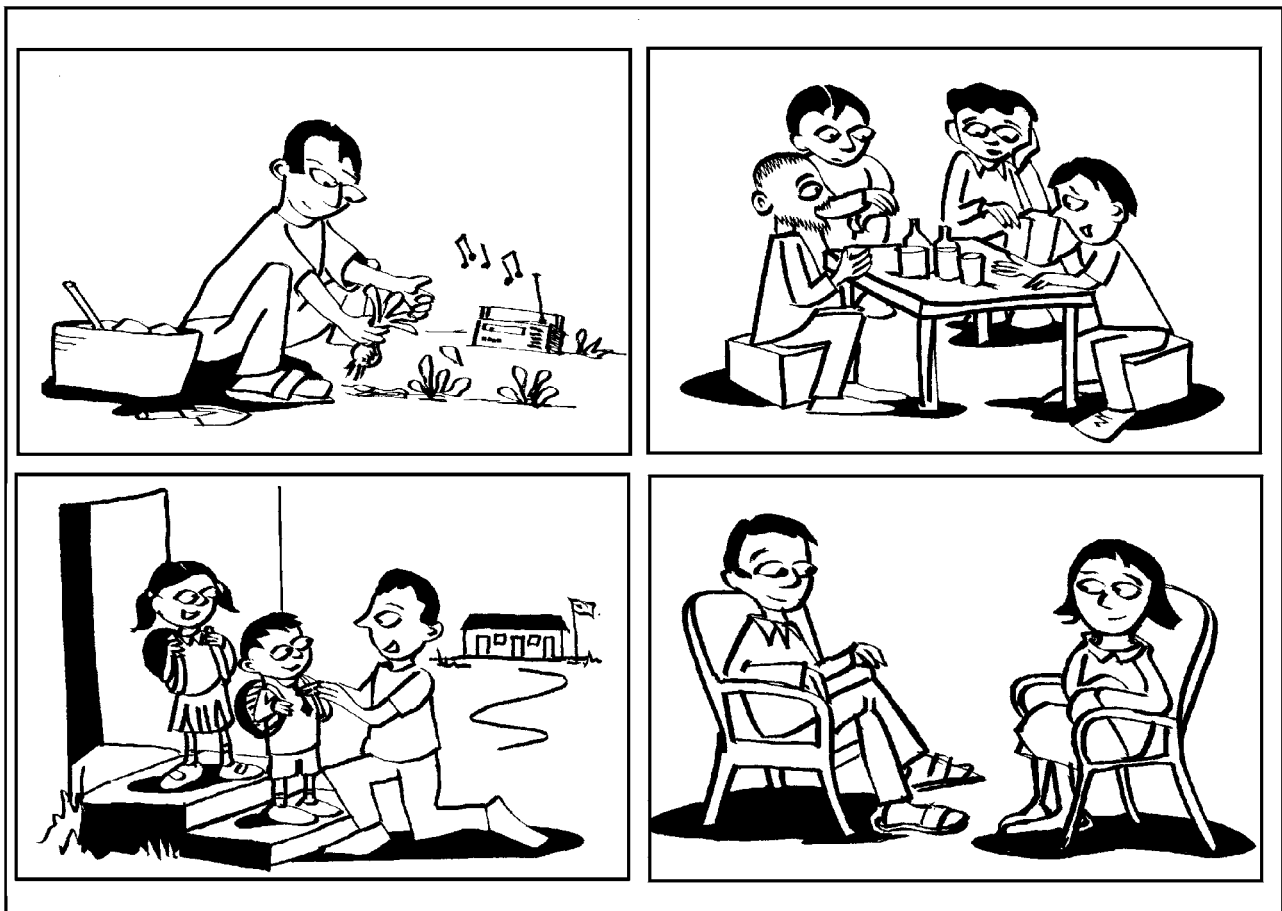


Desde que Ben havia voltado do trabalho longe de casa, ele não se sentia mais o mesmo. Ele costumava ser alegre e sociável. Ele gostava de ver os amigos, visitar vizinhos e passar tempo com os filhos. No entanto, ele havia parado de fazer essas coisas desde seu retorno a casa. Com o passar dos meses, seu humor piorou e ficou cada vez mais difícil para ele ser ativo e estar com outras pessoas. Ele conseguia fazer os afazeres de casa, mas às vezes até isso parecia difícil.

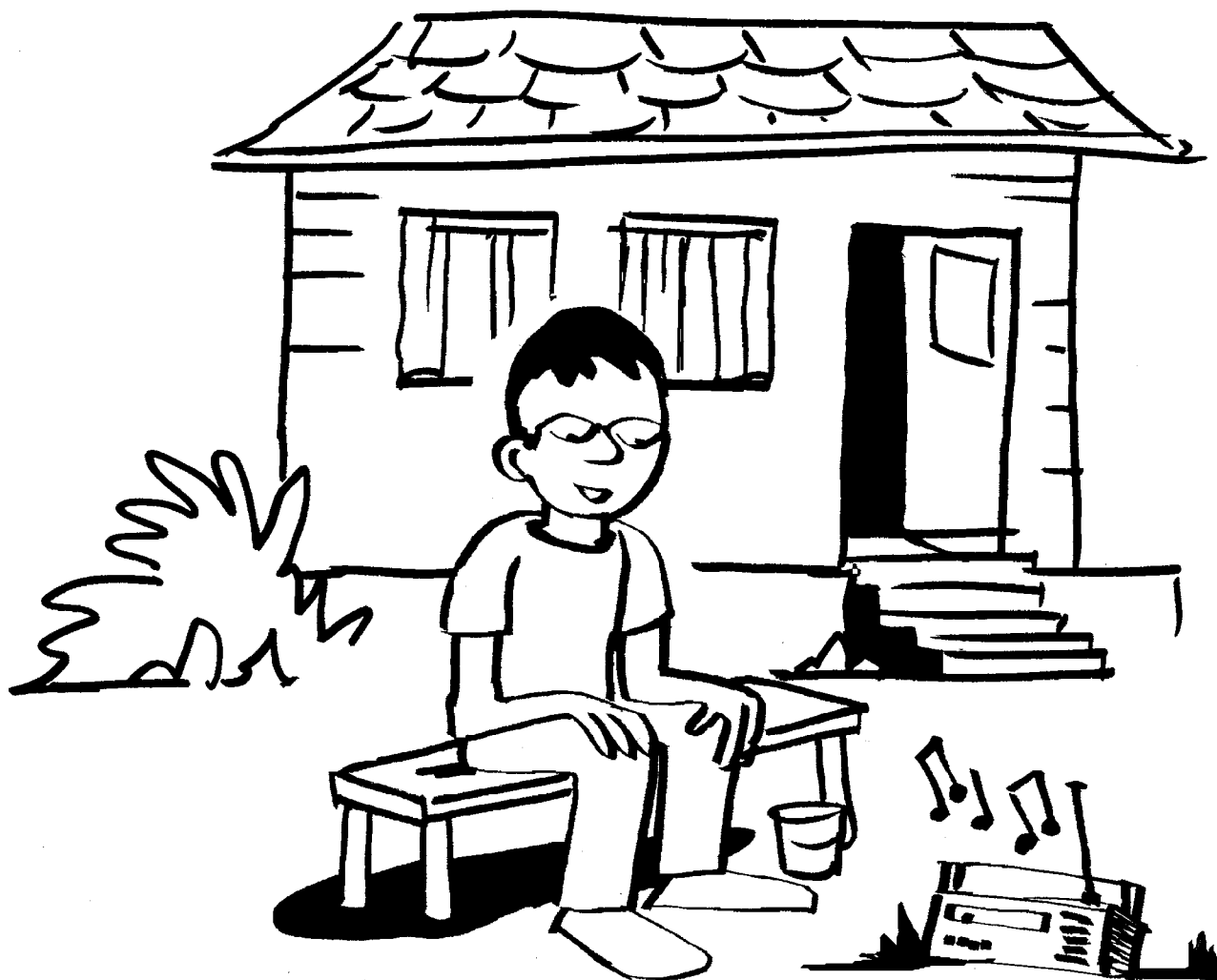
Quando Ben começou a frequentar as reuniões da EP+ Grupo, ele estava começando a se sentir desesperançoso. Ele também se sentia envergonhado por não poder fazer coisas que ele achava que todos conseguiam fazer facilmente.



Quando Ben aprendeu sobre Seguir em Frente, Continuar Fazendo, ele percebeu que estava preso num ciclo de inatividade. Porém, ele não sabia como voltar a ficar ativo, porque se sentia muito cansado o tempo todo e as dores de cabeça frequentemente o impediam de fazer as coisas.

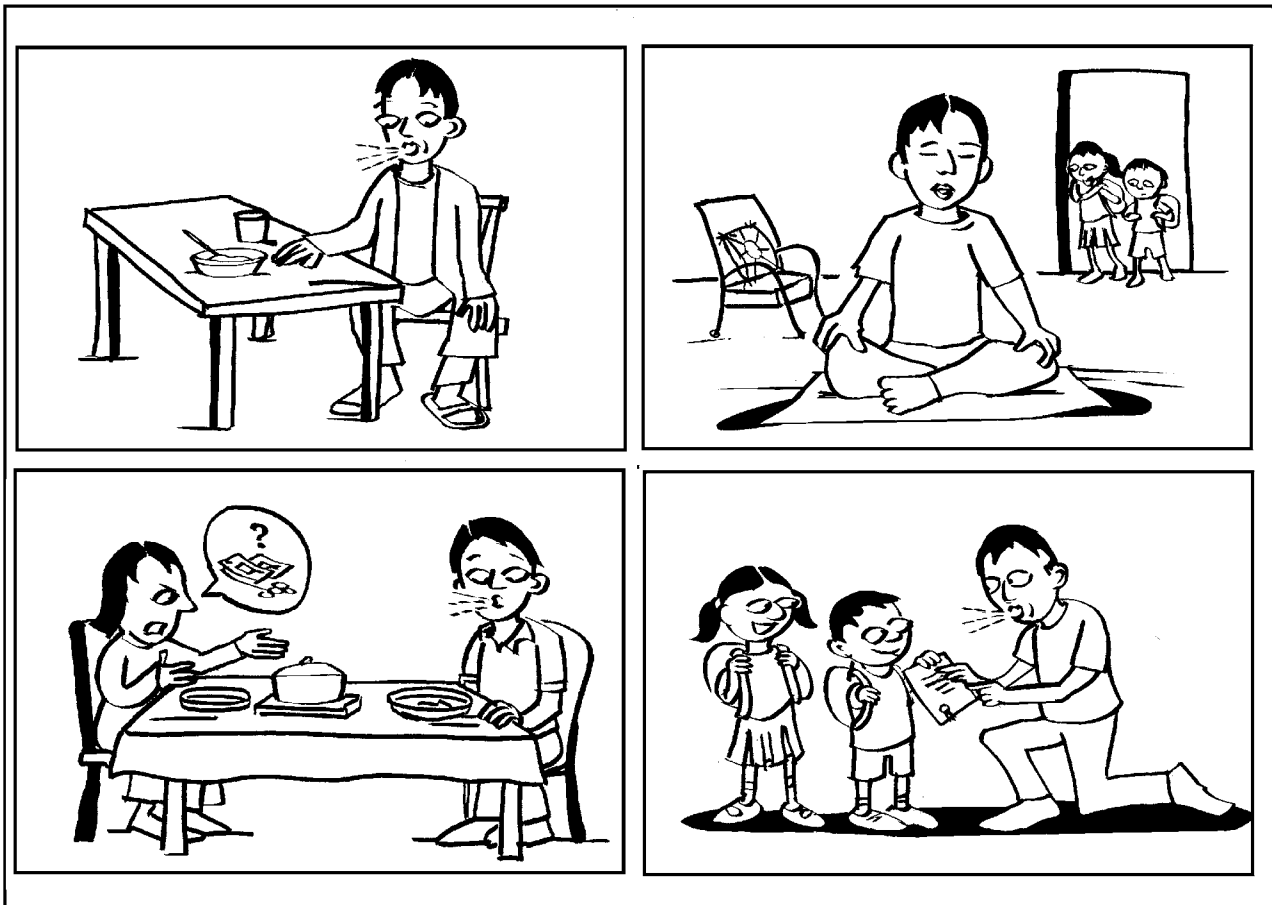


Durante a reunião, Ben falou sobre as coisas que fazia antes, mas havia parado por causa do cansaço e das dores de cabeça: visitar seus vizinhos e amigos, ir a pé com as crianças para a escola e ouvir música para relaxar enquanto cuidava do jardim.

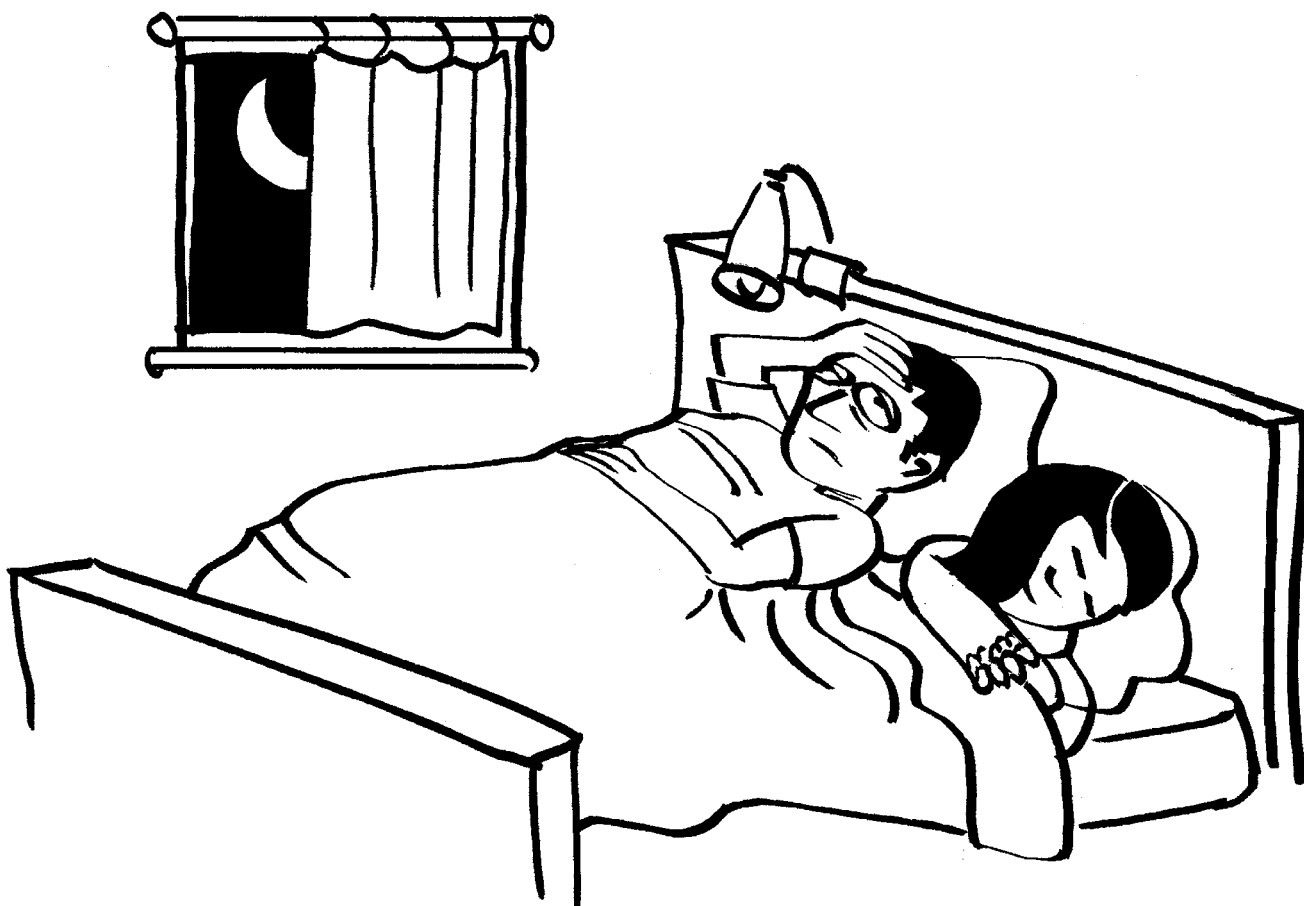


Ben escolheu ouvir música no seu chá matinal como a primeira atividade agradável que voltaria a fazer. Isso parecia algo fácil de fazer mesmo se ele se sentisse cansado. A princípio, Ben sentiu-se culpado, pois sentia que não merecia fazer uma atividade agradável porque não estava fazendo o suficiente em casa. O facilitador explicou que na próxima reunião escolheriam outra atividade, que poderia ser um afazer doméstico. Ele explicou que era melhor para Ben começar com algo fácil e que provavelmente melhoraria seu humor antes de tentar atividades mais difíceis.

21 (Reunião 4)

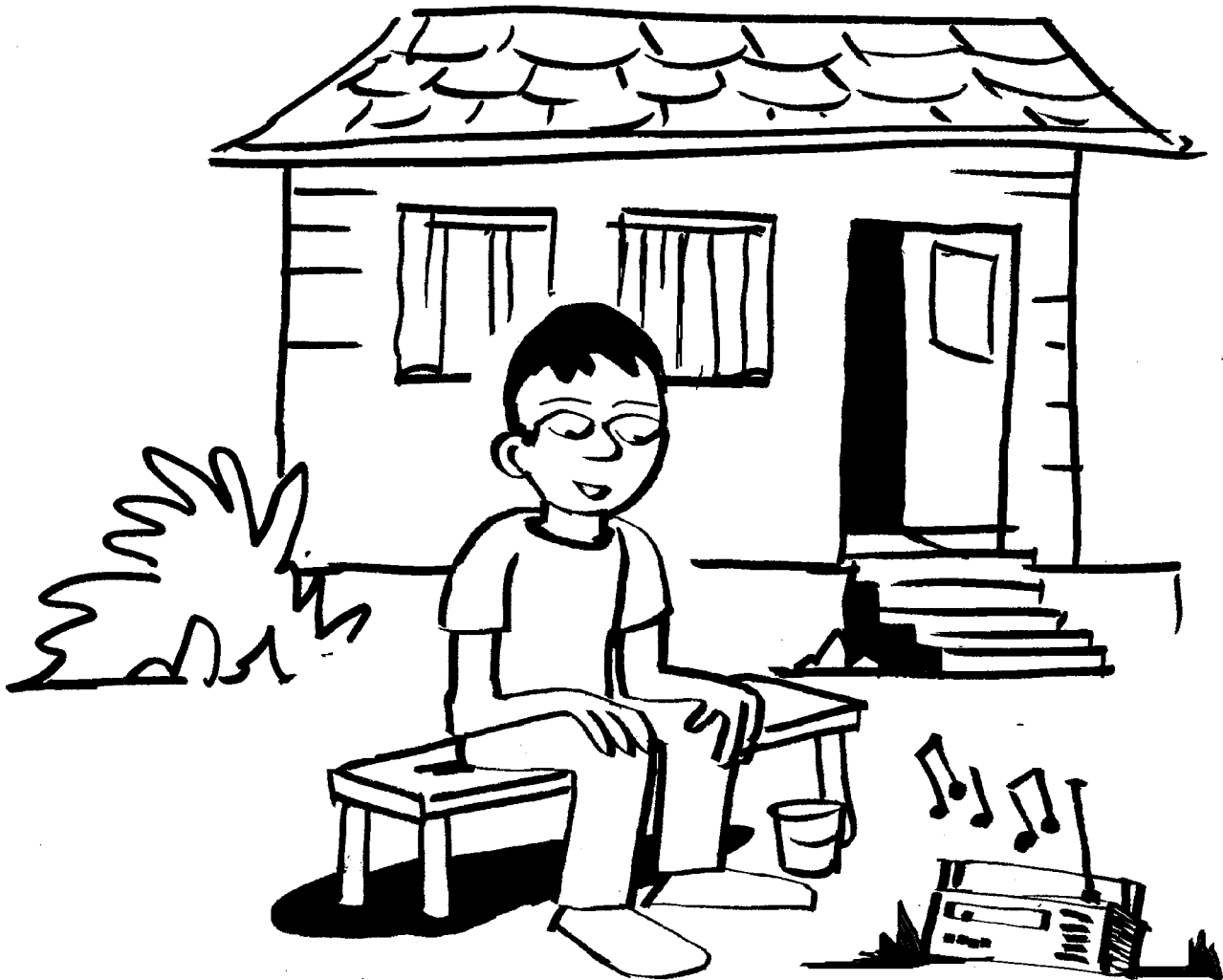


Quando chegou na quarta reunião, Ben estava fazendo a prática de Gerindo o Estresse regularmente. Ele a usava antes e durante momentos estressantes, como pela manhã antes de todo mundo acordar, quando seus filhos voltavam da escola e quando ele discutia com Hana. Ele se sentia menos estressado e não se irritava mais tão facilmente com os filhos ou com a esposa. Seu apetite estava melhorando e ele tinha menos dores de cabeça.



Ben sentia que estava progredindo bem e estava pronto para escolher outro problema no qual se concentrar. Ele ainda estava tendo dificuldade em adormecer à noite, então escolheu esse problema. Ele pensou em duas soluções: ir para a cama mais cedo e ouvir música relaxante.

Pergunte ao grupo: Você consegue pensar em outras soluções para enfrentar esse problema?



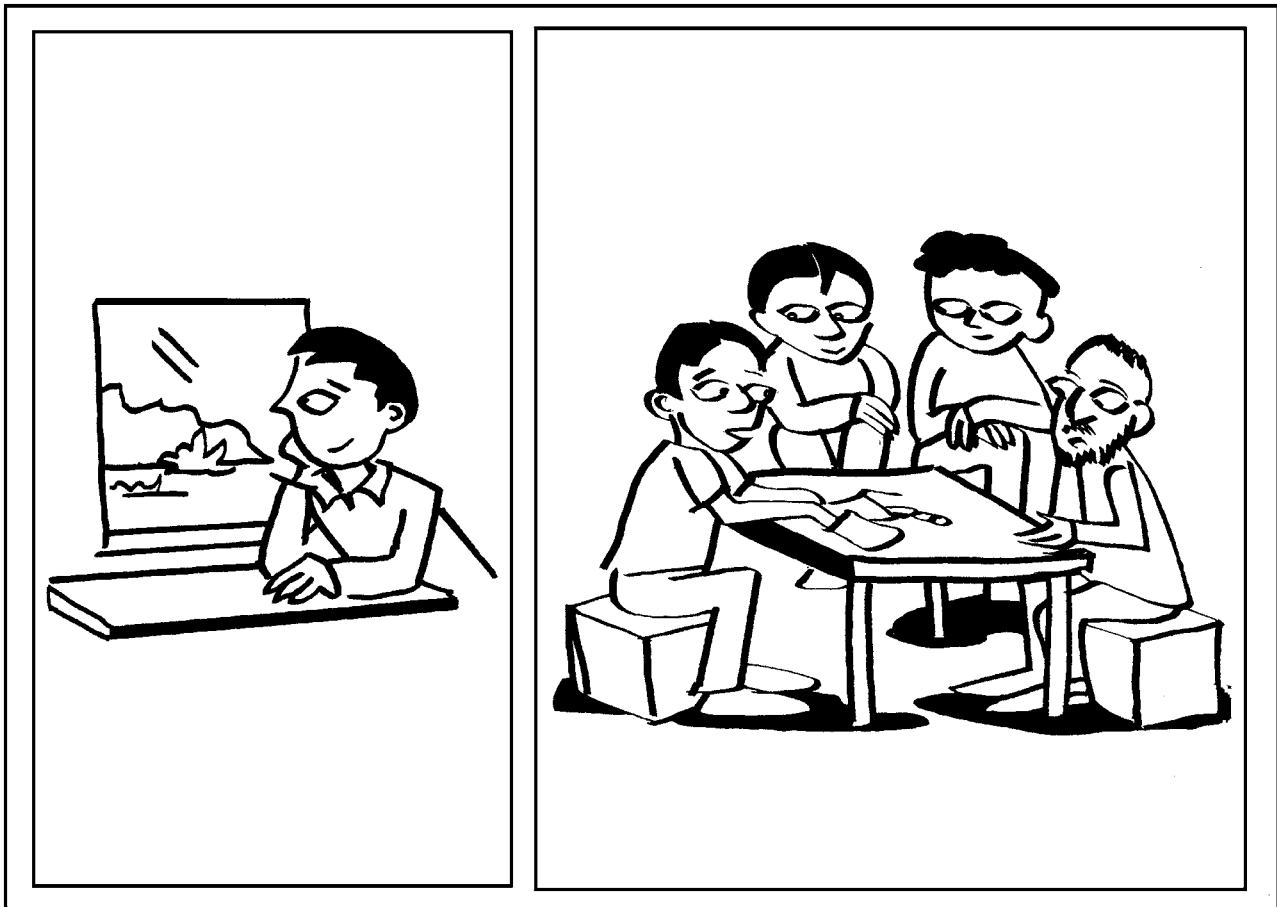
Ben completou o exercício de Seguir em Frente, Continuar Fazendo da semana.

Pergunte ao grupo: Qual era a atividade agradável que Ben iria fazer? Era ouvir música enquanto tomava seu chá de manhã.

Mesmo que Ben não estivesse com vontade de ouvir música nos primeiros dias, ele se obrigou a fazê-lo. No final da semana, ele sentiu que estava começando a gostar de novo do jeito que costumava gostar.



Embora Ben gostasse de ficar sentado ouvindo música, ele também sentia que precisava fazer mais tarefas domésticas. Era hora de escolher outra atividade para começar a fazer novamente. Ele decidiu consertar algumas coisas em casa todos os dias. Para dividir essa tarefa, ele decidiu primeiro fazer uma lista do que precisava ser feito e escolher apenas uma coisa por dia. Ele primeiro escolheria algo fácil de fazer que levasse cerca de 10 minutos. Se ele ainda tivesse energia depois disso, poderia fazer outra coisa, mas não queria criar expectativas altas ou irrealistas.



Ben estava se sentindo mal há muitos meses e havia parado de ver seus amigos. Ele se perguntou se talvez seus problemas parecessem muito maiores do que realmente eram porque ele estava tentando lidar com eles sozinho. Ele se lembrou de que, nos momentos em que havia tido problemas no passado, falar com seus amigos havia tornado mais fácil enfrentá-los. Eles o apoiaram, dando conselhos e às vezes até ajuda prática.



Ben se sentiu culpado por ter parado de ver seus amigos. Ele estava preocupado que eles ficassem com raiva ou decepcionados se ele procurasse o apoio deles novamente.



O obstáculo de Ben para Fortalecendo o Apoio Social era a preocupação de que outras pessoas ficariam com raiva se ele pedisse ajuda. O facilitador lembrou a Ben que seu tio não havia ficado zangado quando eles conversaram sobre as brigas com Hana, como parte de Enfrentar os Problemas. Seu tio também havia dado conselhos úteis sobre com quem conversar sobre um possível emprego. Ben concordou e entendeu que era possível que seus amigos também não estivessem bravos com ele. Ele decidiu se encontrar com seu melhor amigo e passar um tempo com ele.



Ben decidiu marcar de encontrar com seu amigo. O grupo o ajudou a dividir essa tarefa em pequenas etapas:

- Telefonar para o amigo para dizer oi e convidá-lo para sua casa.
- Marcar dia e hora para a visita.
- Pegar o ônibus até a casa do seu amigo.
- Conversar com seu amigo sobre o que está acontecendo em suas vidas.

Pergunte ao grupo: Como você sugere que ele inicie a conversa ao telefone? (Convide os participantes para encenar ou representar essa cena de conversa com o amigo.)

Se ele se sentisse confortável, Ben planejava conversar com seu amigo sobre o problema de não conseguir encontrar emprego.

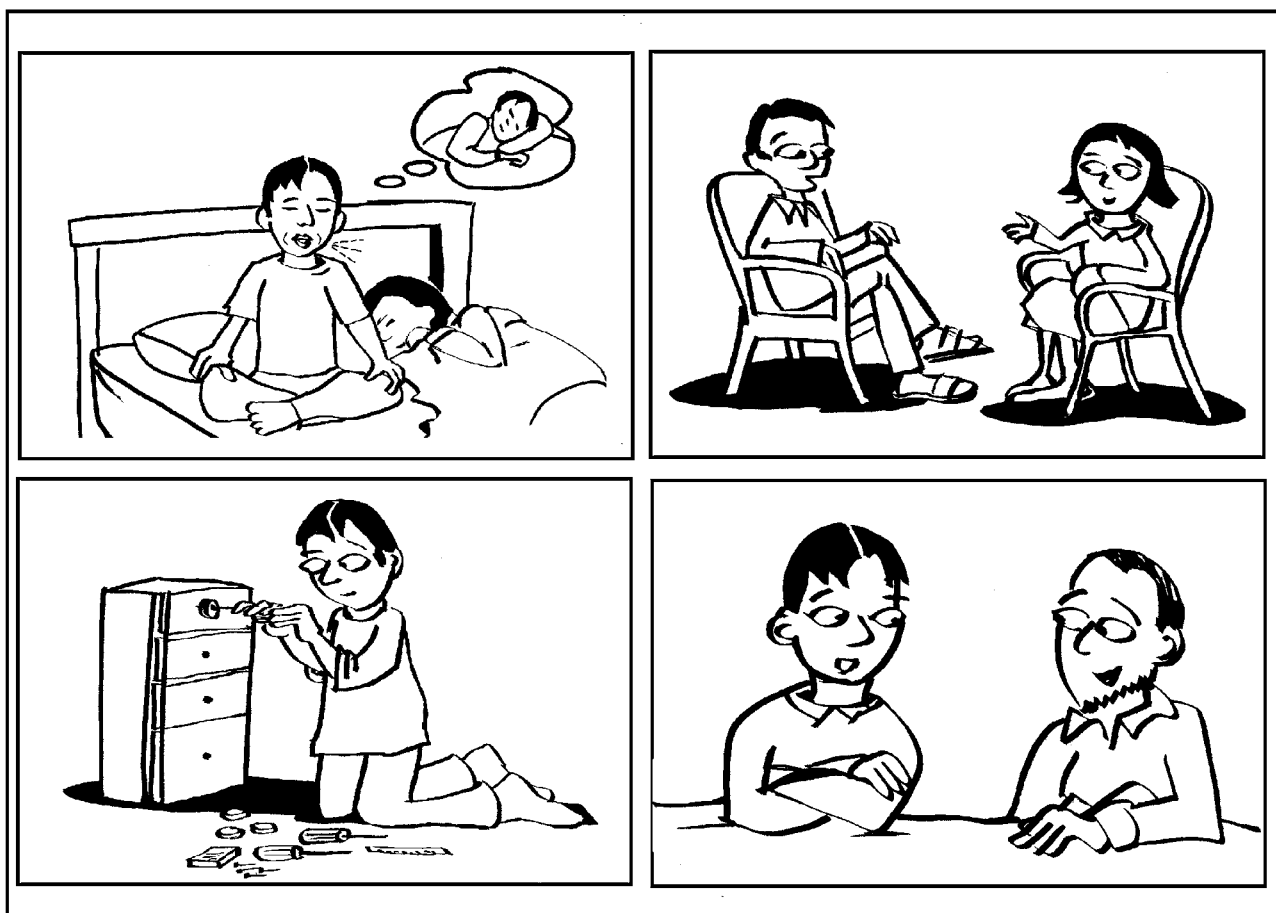


Ben queria fazer sua esposa feliz. Lembra que ajudar os outros é outro exemplo de Fortalecendo o Apoio Social? Desde que ele havia voltado para casa, Hana havia assumido trabalhos extras. Ela havia começado a vender verduras, mas estava difícil conseguir lucro suficiente.

Ben discutiu isso com o grupo e alguém sugeriu que Hana falasse com o gerente da feira central da vila para ver se ela poderia montar uma barraca lá. Ben achou que seria uma boa ideia. O plano dele para a semana seguinte era:

- ir com Hana à feira para falar com o gerente;
- perguntar aos amigos se alguém estaria interessado em comprar verduras.

30 (Reunião 5)



Aponte para a imagem no canto superior esquerdo. Gerindo o Estresse. Ben praticou a respiração calma antes de dormir, ao acordar e sempre que percebia que estava começando a se sentir estressado.

Aponte para a imagem no canto superior direito. Enfrentando Problemas. Ben e Hana passaram a discutir muito menos e conversar mais sobre seus problemas e como resolvê-los juntos. Hana conseguiu montar uma barraca na feira central e passou a vender muito mais verduras.

Aponte para a imagem no canto inferior esquerdo. Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Ben estava gostando de ouvir música enquanto bebia seu chá pela manhã. Ele ainda tinha dificuldade em fazer todas as tarefas da casa, mas sentia que estava melhorando. Ele se sentia satisfeito mesmo só conseguindo fazer algumas das tarefas.

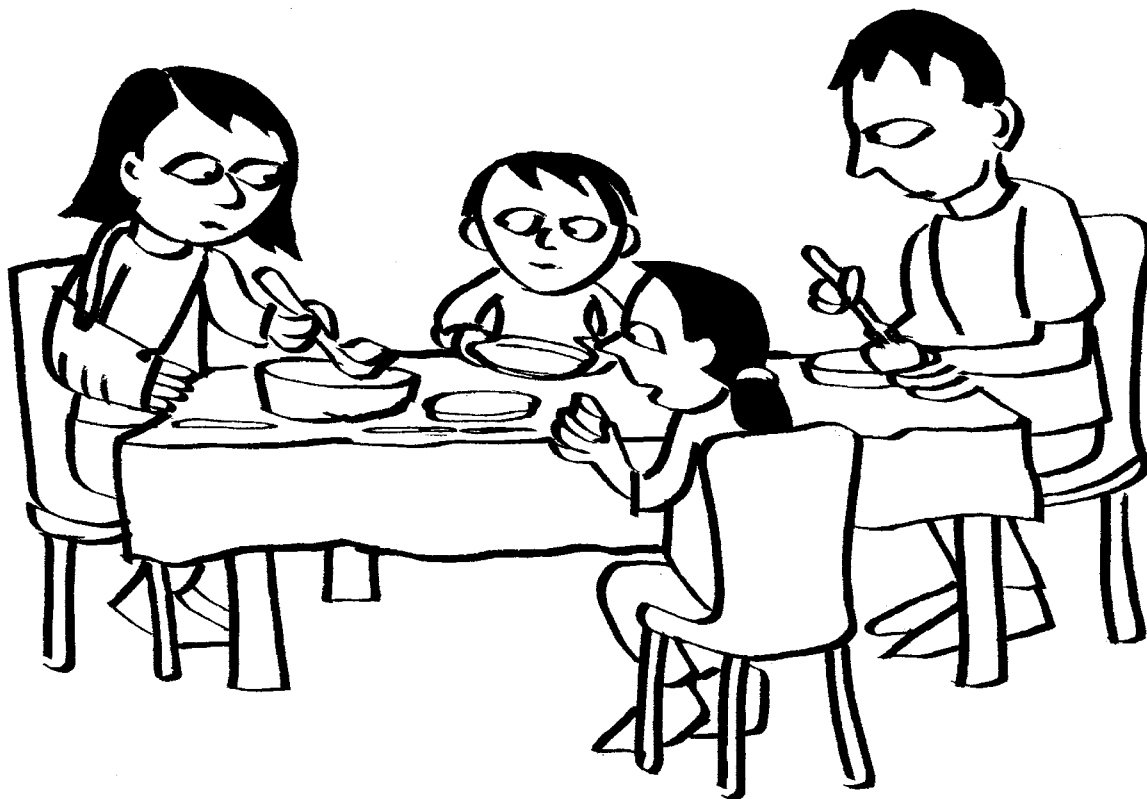
Aponte para a imagem no canto inferior direito. Fortalecendo o Apoio Social. Ben marcou um encontro com seu amigo. Eles conversaram sobre o que estava acontecendo e Ben compartilhou algumas de suas dificuldades. Isso foi muito difícil para ele. No entanto, seu amigo não disse nada que o fizesse se sentir culpado por ter esses problemas ou por ter se retirado de seu círculo de amigos. Eles combinaram de se encontrar novamente.



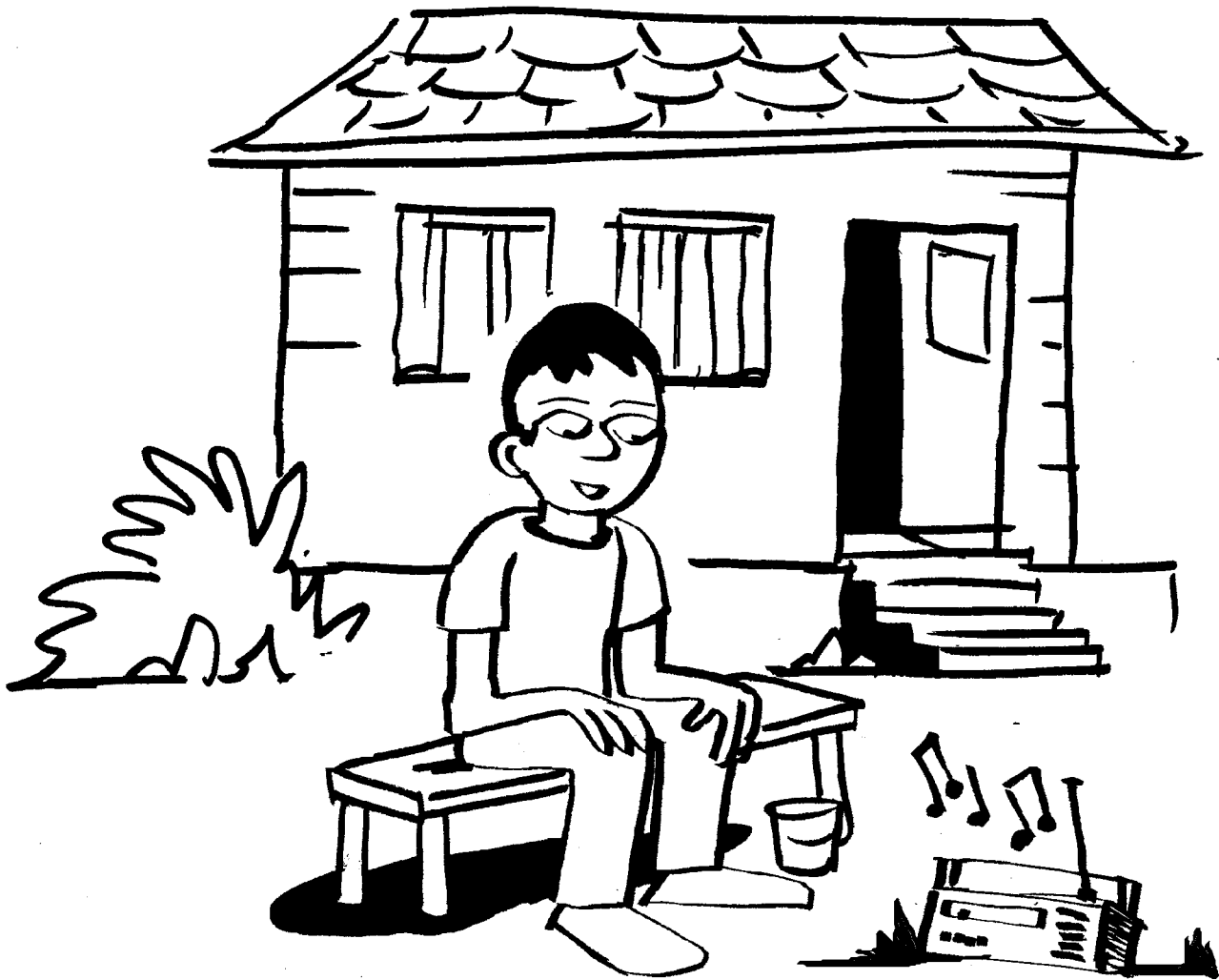
Já se passaram três meses desde que Ben participou das reuniões da EP+ Grupo.

Ele sentiu falta das reuniões, pois achava o apoio muito útil. Ele também achou mais difícil praticar as atividades da EP+ quando não precisava se reportar ao grupo. Ele decidiu usar a estratégia de Enfrentando Problemas para resolver isso.

Ele entrou em contato com o facilitador da EP+ e discutiu a possibilidade de se reunir socialmente com outros integrantes do grupo, para continuarem apoiando uns aos outros. Eles agora se reúnem uma vez por mês para comer juntos e conversar sobre como estão.



Quatro meses depois de Ben terminar a EP+ Grupo, sua esposa sofreu um acidente em casa. Ela quebrou um osso do braço, dificultando o trabalho dela dentro e fora de casa (vendendo verduras). Isso afetou o humor de Ben e de Hana. Ben voltou a ter dificuldade para dormir e começou a ter dores de cabeça novamente. Quando percebeu esses sintomas, lembrou-se das estratégias da EP+ e fez um plano de como ele e Hana poderiam usá-las para lidar com suas dificuldades.



As reações de Ben a esse novo fator de estresse são compreensíveis e comuns. No entanto, ele conseguiu impedir que sua saúde emocional piorasse e afetasse sua vida diária ao usar as estratégias da EP+ e encontrar soluções práticas para os problemas. Ben assumiu o trabalho de Hana, vendendo verduras na feira. Em poucas semanas, seu humor, sono e dores de cabeça melhoraram.

ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS EM GRUPO (EP+ GRUPO)

Atendimento psicológico em grupo para adultos com angústia em comunidades expostas à adversidade

Versão genérica para testes de campo 1.0, 2020
Série Intervenções psicológicas de baixa intensidade – 4

Para mais informações, entre em contato:

Organização Mundial de Saúde
Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias
20, avenue Appia
1211 Geneva 27 Switzerland

Email: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health

